

「Youゆう～Bar」にみる高齢者コミュニティの姿

神戸ゆうゆうの里には、「Youゆう～Bar」という入居者の懇親の場があります。この取材を通して、コミュニティにおける人々のふれあいの大切さについて考えてみたいと思います。

「Youゆう～Bar」とその役割

ゆうゆうの里では、いつまでもお元気で居るためには人の輪の中で過ごす事がとても大切だと考えています。気軽に人の輪に入って頂く為の取組みの1つとして、「Youゆう～Bar」が5年前からスタートしました。開催は2ヶ月に1回で、食事サービス課手作りのバイキング料理とお酒を楽しむ事ができます。毎回約40名の方がご入居者同士の交流を楽しんでいます。

「つながりたい!」

参加している入居者にお聞きすると1番の動機は「人とのつながり」でした。「里にはたくさんの方が住んでいるけど、出会うのは食事やお風呂の時間帯が一緒の人なので限られている。Barにくると色んな人と顔見知りになれる!!」(H様)「食堂よりもみんなでゆっくりお話しして食べることができる。いつもBarの申込がはじまったら大浴場で声をかけあっているのよ」(H様)「お酒をのみながら皆さんとお話できる!ノミネーションやね!!」(T様)と。皆様、色んな方と知り合いになりたいのです。

初参加の方は「私は新米だからお会いした方全員は覚えられないけれど、向こうは覚えてくれたみたいで、声をかけてくれる人が増えたのよ。」(M様)「1回目から盛り上げてもらって歌を歌ったら色んな人と知り合いになれた」(K様)と、そこには、他の方から迎え入れてもらえる安堵感がありました。

また、常連さんも「私は人見知りで、何事にも不満が多いタイプなの。だけどゆうゆうの里は住めば住むほど良いね。私がこう思えることはすごい事。Barもその一つよ。毎回Tさんとここで飲みながらごちそう食べて、ゆっくりお話しするのがすごく楽しみ」(N様)と、お友達と決まって会える場所にしていました。皆さんYouゆう～Barをうまく使ってつながりを作っていました。



☆たくさんの方が撮影に協力して下さいました☆

「その場を楽しませたい!」



色んな歌を披露しています!M様

取材の日、なんと入居者の方5名が進んで前に出て、とっておきの出し物を披露されていました。初めに登場は入居35年のU様「誰でしょか?」のクイズコーナー。「2週間前から準備してたんよ。昔からみんなに楽しんでもらえる事が大好き。」U様からの紹介でH様登場「♪上海帰りのリル(ディックミネ)」の歌唱。いつものまにか入居者の皆さんの大合唱となりました。お2人はこの日の為に、事前に打ち合わせをされていたそうです。3番目に登場は美声のM様。「毎回参加しています。自分の歌を聞いてもらえるのがすごく嬉しい。カラオケルームやお部屋で練習しているのよ。」この日は「♪少年時代(井上陽水)」を披露されました。4番目のT様はハーモニカ演奏「久しぶりにみんなの前で吹くのですごく練習した。喜んでもらえてよかった」。5番目のT様は、「18歳と81歳の違い」を発表して会場は笑い声でいっぱいになりました「周りをいつも楽しませたいと思っている」そうです。

この日、最後に他施設に異動となるスタッフが挨拶すると、入居者H様が「みんなで贈る歌を歌おう!!」と立ち上がり、「♪青い山脈(藤山一郎)」の大合唱となりました。

ゆうゆうの里は、ご入居者皆様の温かい気持ちに支えられて、これからも素敵なコミュニティになっていきます。



映画登場人物クイズ! 手作りです。U様

神戸〈ゆうゆうの里〉入居者インタビュー

「それぞれの楽しみを満喫できるのも、 お互いの協力と感謝があってこそ」

戸田 文章様 (70歳)
久仁子様 (70歳)

現役時代からボランティア

文章様 転勤族で国内外合わせて15回、引越しました。子供が小さいうちは家族揃って引っ越したので、子供達にはかわいそうな思いをさせてしまったと思っています。反面、いろいろなところに住んだので環境に慣れることが苦にならず、どこでもやっていける自信ができました。また国内外で仕事をして思ったことは、「これから日本は少子高齢化が進み外国人が日本で働くようになる。だから外国の人に日本のことを知ってもらい理解してもらいたい。そのためには日本語も知ってもらえればベター。」ということです。それで日本語教師のボランティアをしようと決め、トライアルで教えました。これがボランティアをはじめたきっかけです。外国の人達が日本語を学び理解できれば交流も深まり、広い意味で国際平和にもつながる。この気持ちは今も変わりません。



「あ、うん」の呼吸のご夫妻です

主人のボランティアを応援したい

久仁子様 主人は退職後、本格的に日本語教師になるため410時間の講座を受講しました。今は、週1回日本語教室で、ベトナム、インドネシア、中国の人達を教えるボランティアを続けています。また、海外でも喜んでもらえるよう、そば打ちやうどん打ちも覚えました。私も以前、カンボジアに学校を作る目的で、中古品、不用品を集めて売っているセカンドハントというところで、値札付けと販売をするボランティアに携わっていました。それで主人の頑張りがよくわかり、主人を応援したい、また働きながら頑張っている人達も応援したいと思い、教室に手作りのお菓子を差し入れています。毎週、13~16人分を準備し作っています。生徒さん達が楽しみにしてくれているようで、他の日より出席率が良いと聞くと嬉しいものです。また主人が毎月1回回会に行く時にも作っています。「みんながお菓子を待っているよ」と言われると、また作ろうと励みになります。

好きなことができるのも妻のおかげ

文章様 現役時代は大病もしましたが、入居したので今は健康のことはあまり心配していません。今年からシルバーカレッジに、妻の入学に一年遅れて通い始めました。カレッジに通う他、日本語ボランティア、そば打ち、陶芸、写真、俳句、カラオケ、そして時には旅行と忙しい日々を送っています。最近、自分の生きてきた痕跡、いわば人生の落書きを残したい、というわがままな欲求を少しばかり満たしたい思いで、「ふみあき写俳集」を作成しました。(写俳とは写真と俳句を一緒にしたもの) 好きにさせてくれた女房に感謝です。また一緒にテレビを見て笑ってくれていると本当にありがたい。夫婦はつかず離れず、がいいなあと思います。年をとって大事なものは、「きょういくときょうよう⇒今日行くところがある、今日用事がある」です。だからできるだけ外に出かけ、現役時代とは違う人達と出会ってどんどん刺激を受けるようにしていきたいと思っています。なお、「ふみあき写俳集」は図書室にも置かせてもらいました。



写俳集

生活リズムに違いがあってもうまくやるコツ

久仁子様 以前から通いたかったシルバーカレッジ。入居してから近くなったので、早速昨年から入学しています。園芸コースに籍を置いています。まさか種から作るとは思わなかったし、猛暑の夏、水やりも大変です。けれどとてもおもしろい。毎週3~5日は授業や委員会、クラブ活動に参加しています。夫婦お互い忙しいうえ、主人と私は起きる時間、活動する時間、活動する内容、そして交流のある人達もバラバラです。でも主人は食事作りの協力をしてくれますし、私は主人の友人が来られた時歓待します。またお得な映画館を見つけたので、時々主人とふたりで見に行きます。上手に時間配分をして、好きなことができるようにお互い邪魔はしない。好きなことは別々にしていても、たまに同じことを楽しむ。今のそういう暮らしがとても居心地が良いんです。



～シルバーカレッジで学ぶ醍醐味～

神戸（ゆうゆうの里）から車で10分、「しあわせの村」の中に生涯学習の場「シルバーカレッジ」があります。今回はその卒業生、在學生のご入居者の方々にお話を伺いました。

○入居者の身近にある本格的生涯学習の場

神戸市「シルバーカレッジ」は高齢者のための生涯学習の場です。57歳以上の神戸市民が対象で「健康福祉」「国際交流」「生活環境」「総合芸術」の4コースがあり、1学年440名、3年間学びます。コースによって入学は抽選になるほど人気です。講師陣が優れていることに加え、70以上のクラブ活動やボランティア活動が行われています。多くの方が卒業しても地域社会への貢献活動に参加しています。神戸ゆうゆうの里から通いやすい至近距離に位置するので、「ゆうゆうの里に入居して、シルバーカレッジに通いたい」と入居検討の時から声があがるほどです。卒業生や在學生のご入居者はすぐ思いうかぶだけでも30人以上いらっしゃいます。以下で、現役、OBの方々にかがったシルバーカレッジで学ぶ醍醐味についてご紹介いたします。



「高齢者が歩ける場所100選」
シルバー割引の情報もあり

○学びたい、もっと知りたい

高齢者としての豊かな経験があるからこそ学ぶおもしろさわかります。「東北の震災があった時、原発のトラブルがわかり人災の怖さ、恐ろしさを痛感した。そこからアスベストや公害についても知りたくなり、勉強をすればするほど自然のエネルギーを使う大切さをひしひしと感じた。自然環境は社会環境に繋がり、また自然環境にもどる。その不思議さが本当におもしろく、興味がつきず、勉強がやめられない（A様）」自然環境を学ぶうちに、人と人との繋がりに関心を持った方もいます。「自分の周りの自然環境のことを知っていくと、それぞれの土地の歴史や行事に興味をわき、どの町村も故郷のように大事に思えてきた。子供や高齢者みんなが自分の町や自然をもっと楽しんで、良さを知ってほしいと思い、たくさんのお寺や神社仏閣や自然道などのトイレや階段の有無、形態など細かく調べた。その結果「高齢者が自然を楽しみながら歩ける場所100選」をグループで完成させ1冊にまとめあげた。自分で考え実行したこの経験は今も糧になっている（T様）」学習を深めると興味は世界へと広がっていきます。「自分の老後において福祉の活用方法を知っておく必要があると考えた。私は入居しているから安心だが、きちんと勉強しておく他の人にもアドバイスできるはず。在宅医療が本当に日本でやっていけるのか疑問があったので、在宅ケアが多い外国の現状と比較しようと決め、今年の5月にヘルシンキに行き、施設見学をした。みえてくるのがたくさんあり、社会情勢にも老後に関する政治のことにもどんどん興味をもてるようになっていく（H様）」



広い廊下↑

「フィンランドの施設」

スタッフとの交流も価値がありました

○学んだことを人のために活かしたい

卒業してからもずっとボランティア活動は続いています。「自然を次世代につなぐため、里山に道を作ったり整備をしたりしている。カブトムシの生育や自然素材のリース作りなど子供達と一緒に活動もやりがいがある。またゴミ拾いのサークル『ぴかぴか隊』で各区のゴミ拾いも楽しんでいる。「神戸まつり」「ルミナリエ」「震災記念日」などには筒をつくりロウソクを灯す。カレッジで学んでから神戸への思いが深くなっている（T様）」国内外を問わず子供達の役に立てることも喜びです。「パソコンができたので『英語点字サークル』に入部し、英語を点訳し東南アジア（主に子供達）に寄贈している。また森林伐採で森をなくさないため、ケナフ（一年草）を育てている。ケナフの花は染色材料になり、繊維は紙漉き、幹は炭、と捨てる場所がない植物。ボランティアで子供達と紙漉きもしている。自分ができることが日本だけでなく世界でも少しでも役に立てたら嬉しいとずっと思い、活動を続けている（A様）」

～秋を満喫～

徳川道&あいな里山公園紅葉ウォーキング

さわやかな秋風を感じながら入居者と一緒にウォーキングしませんか。
江戸時代、西国街道の迂回路として造られた「徳川道」をウォーキング、そしてあいな里山公園の茅葺の家でスタッフ手作りの紅葉弁当を楽しみます。食後は“野草茶作り体験”、“野菜の収穫（お土産）”を予定しております。
片道約30分のコースですのでウォーキング初心者でも大丈夫！実際に暮らしているご入居者と気軽にお話して頂ける機会となりますので奮ってご参加ください。

- 日 程** 平成30年11月27日(火)
- 集 合** JR三ノ宮駅中央改札口前…午前10時25分
- 参加費用** お一人様500円(あいな里山公園入園料、昼食代込・税込)
- 定 員** 25名(事前予約制)



ランチ付個別見学会のご案内

”元気付”有料老人ホームを体感してみませんか？
この機会に是非ご見学へお越し下さい。

- 日 程** 平成30年11月4日(日)～11月10日(土)
11月18日(日)～11月24日(土)
- 集合場所** 神戸〈ゆうゆうの里〉
- 集合時間** 午前11時ごろ
※巡回バスの時刻については下記フリーダイヤルまでお問い合わせください
- 参加費用** 無料
- 定 員** 1日2組限定(事前予約制)

▼ 参加お申込・お問い合わせは

フリーダイヤル **0120-658-870**

神戸〈ゆうゆうの里〉
事務管理課 募集担当