

# 60才からの食事付マンション Vol.16

## ローズガーデン倉敷ニュース

### 17年目を迎えて

施設長 武本 節子

ローズガーデン倉敷は、17年目を迎えました。今年もそよぎの庭の河津桜は、メジロの訪問と共に春を運んでくれました。

皆様もご存知の通り、昨年から世界的なパンデミックとなった新型コロナウイルスは、変異を繰り返し、さらに人々を恐怖に貶めようとしています。ご入居の皆様も職員も一年半に及ぶ新型コロナウイルス対策で疲弊してきています。

そして、東日本大震災から10年目の今年。震災に遭われた皆さんは共に力を合わせ、支え合って一步一步前進されています。人間のたくましさ、したたかさを感じます。こんな時だからこそ、“今をどう生きるか”ということが、大事ではないでしょうか。後悔のないよう今できることを少しずつ行い、健康に留意しましょう。ちょっとした小さなことに感動したり、喜び合ったり、感情豊かに過ごしたいものです。

皆様の笑顔がいつも見られるように、職員一丸となって精進します。笑顔が持つ力を信じて・・・マスクをしても、笑顔を返しながら“今”を乗り越えて、さあ、次のステップへ！！



《令和3年3月7日撮影》



《令和2年12月お誕生会 全員  
マスク・フェイスガード着用で開催》



## ご入居の皆様より

### ローズガーデン倉敷での日常

ローズガーデン倉敷にお世話になってから、2度目の春になります。玄関を出ると中庭があり、1本の河津桜の木があります。今が盛りとピンク色の可愛い花が咲き誇っています。今朝は2羽の小鳥のさえずりも聞こえてきました。(3月初旬執筆)

ご入居の皆様は、個性豊か頭脳明晰で教わる事が多くあります。自宅で過ごしてきた日々を顧みると、“新たな出会いが私を更に成長させてくれる”と思えるようになりました。毎朝の体操とその後友人と出掛ける“プチ散歩”も、今では楽しみの一つとなりました。題名のないおしゃべりが、時に笑いや涙をもたらし、私にとっての一番のリフレッシュタイムになっています。

家族から「ローズガーデン倉敷でお世話になっている限り、みんなから守られているのよ」と云われます。フロントには施設長の武本さんをはじめ、どんな時でも明るく誠実に対応してくれるスタッフが、いつも見守ってくれます。「忙しい、忙しい」といつも言っている総務科長も、頼りにしています。努力と辛抱の仕事と思いますが、感謝に堪えません！！

人生100年時代の到来を見据えて、“健康で長生きをモットーに！”“家族、ご入居の皆様、職員の皆様に迷惑をかけない生き方と、いつまでも自分で出来ることは自分でするように、努力していきたいと思えます。(認知症にならないぞ！！)

これからもどうぞよろしくお願い致します！！

下野 美智子

※自宅で生活されていた時に飼われていた柴犬の「ざいざい君」。時にローズに来られますが、大人しく、人懐っこい性格でみんなのアイドルです。



《ローズガーデン倉敷に訪れるメジロ》



《ざいざい君》

## 倉敷生活“新五ヶ年計画”

東京での暮らしが長く、第二の人生を送るべく地を探していました。スタートは横浜で、“3K 生活（小径自転車・軽自動車・携帯電話）”を送っていました。今までの生活と大きな変化がなく、自身に物足りなさを感じていました。そこで、日本全国の高齢者住宅を探し、ローズガーデン倉敷に出会えたのです。気候が良く、自然災害は少なく、大都会にない自然と触れ合える地で、人生の最終章を迎える為の最高の場所と考えました。

2016年5月に、ここローズガーデン倉敷へ移住。生活のサイクルを整えることを第一に、新しい人生のスタートを切りました。まず手始めにしたことは、ローズを中心とした生活圏内の店舗を物色する事でした。食事をするための店舗、買い物をするための店舗、活動の場を広げる施設 etc・・・ちょっと足を伸ばせば、至るところになんでも揃う環境ではないですか！図書館フリークの私には、倉敷中央図書館をはじめ、真備、船穂、児島、玉島、水島にある図書館、日本でも有名な岡山県立図書館と、宝の宝庫（もちろん全制覇です）。倉敷自然史博物館の会員・大原美術館のアテンドにもなっています。『自由気ままな生活が送れ、旅だって楽しめる』若いころに夢みた生活です。“喰う・寝る・遊ぶ”“人・物・お金”どこかで聞いたフレーズ。現実にするための場所がここにはありました。

そして現在は、5年後の将来を見据えて生活を送っています。昨年12月には、65インチのテレビに買い替え、3月には携帯電話を新しくして、情報に対して脆弱者にならない環境を整えました（テレビは社会の窓）。“ほんの少しだけ、気持ちの良い明日を目指し”頭の中をフル回転させ、未来の自分を描き続けています。雑日記を書き続け、毎日を一一新しています。

急激に変化する世の中についていけるよう「適応力」を重視し、何でも試すテスト思考、なんでも喋って周りの人に知恵を借りる相互扶助・相互支援をモットーに生活を送っています。70歳を過ぎて、可塑性、復元力、スキルアップというより、変化に順応し、適応できる人間になれるよう向上心を持って、生きたいと思います。これからもご入居の皆様、職員に力を借りながら、楽しい生活を送りたいと思います。

小川 有一



《マスクをつけてのノルディック  
いつまで続くのかな～》

## 今だから出来ること

新型コロナウイルスが新聞やテレビでニュースに流れない日がない程、生活に近い存在となりました。どこへ行くにもマスクを着用し、どこの施設でもアルコール消毒が必須となっています。こうした世の中の変化に、ローズガーデン倉敷にご入居されている皆様も、生活のサイクルを変える必要があったに違いありません。私たち職員も、ご入居の皆様の5年先、10年先の暮らしを支えるために“出来ること”を考えていく必要がありますね。

そこで、皆様の健康を考え、今まで以上に体操の出来る機会を増やしました。体を動かす効果と、居室から出ることによってコミュニティの場を作ることが目的です（もちろんコロナ対策は必須です）。家族や友人との面会が制限され、何か出来ることはないかとオンラインによる面会を取り入れるようになりました。ご入居の皆様に何か楽しみを持ってもらえないかという発想から、『日本全国味めぐり』として、月2回と限定ではありますが、全国の郷土料理を提供することになりました。

この世の中の変化がなければ、新しい取り組みは生まれてこなかったのかもしれませんが。



K・Y

《鹿児島県奄美地方の郷土料理  
“鶏飯（けいはん）”等》

### ☆☆オンライン面会☆☆

コロナ禍でパソコンやタブレットを使用した“オンライン面会”の運用を開始しました。東京や大阪にお住まいの方を身近に感じられる事でしょう。皆様ご利用ください。



### 《入居者受付中》

入居者募集を行っていますので、知人の方のご紹介をぜひ宜しくお願いいたします。



社会医療法人 全仁会

住宅型有料老人ホーム



ローズガーデン倉敷

〒710-0823

岡山県倉敷市南町 4-38

TEL:0120-628-114

FAX:086-435-2118