

# 会員だより

## 高齢者住宅に入居して

私は 80 歳を過ぎたころから「終活」ということを強く意識するようになりました。年々衰えてくる心身を思うとき、将来これ以上、不由になつたらどうするかという切実なことを考えるようになりまし。

身内に頼れない(自由気ままに生きてきた私は身内に迷惑はかけたくない)という思いがありました。

そこで考えられるのは適当な施設のお世話になることしかありません。

弟妹に私の考えを話しました。昔から私の性格や考え方を知っている弟妹は賛成してくれました。特に弟夫妻は親身になって相談に乗ってくれて、出来れば近くに来る方がいと、高齢者住宅や老人ホームのパンフレットをたくさん集めて持ってきてくれました。

その中から ①交通の便利など(ここ)出かけることが好きな私はだんだん弱ってきた足をカバーすべく ②弟妹の住居に近いところ ③ある程度の広さが欲しい。またあまり、老人、老人でないところ

という条件を作つて探しまし。その中から 5・6 か所見学に行き、その中でいいかなと思つたところ 2 か所、体験入居しました。

最初に体験入居したところは駅に近くていいかと思つたのですが、今から思うと割合重症の方が多いところだったのか、食堂で挨拶しても返事が返つてこない。みんな他人のことに関心がないのです。

2泊しましたが、ここでは私は耐えられないだろうなと思ひました。

やや暗い気持ちで次に体験入居したのがコソファン阿倍野でした。

そこでの体験が私に入居の決断をさせてくれました。施設の方がお茶の時間ですが行つて見ますか」と誘つてくださつたので行つて見ました。

7階の広い部屋にテーブルが並んでいて、20人くらいの方がコーヒーなどを飲みながら、楽しそうに談笑しておられました。

私が挨拶するとみんな笑顔で応じてくださいました。まるで老人会の集まりのようでした。

夕食のときは同じテーブルの方が、3か月前に入居されたとかで、ご自分の体験を話してください、私の困つたことや、嫌なことはありますか」と言う不仕付けな質問にも、そんなことは

ありません」と言われました。また事務所の方にいただいたレク行きのパンフレットが私はおおいに気に入りました。カラオケ、歌留多取り、フラワールアレンジメントなどの行事が月に 10 回ほどあります。

おおよそ 3日に 1回です。ここにしよう。そのとき決めました。

問題は広さです。おおよそ 25平米が決まりだとかで、1人で 3DK のマンションで暮らしていた私にはどうしたらいいのかわからない狭さな程度です。

最初の条件のある程度の広さが欲しいというのはた

くさんのパンフレットを見て判つたのですが、私の収入ではとても採算が合いません。涙を呑んで 25平米に入るように家財を処分することにしました。

その結果は筆舌に尽くせない大騒動で「VG 概輪」の皆様がコーヒーなどを飲みながら、にも多大のご助力をいただきました。

1月 19日に「VG 概輪のみなさんがコソファン阿倍野を見学に来てくださいました。

苦労して纏めて頂いたあの荷物はどうなっているのか、心配してくださいました。今、やつと落ち着いたところをみていただけただかなと思つています。

朝は 8 時、昼は 12 時、夕食は 6 時と規則正しい生活で 1人のときも、食事は割合時間どおりに食べていました。決められると時間に縛られるような気がします。

今は昼食は自炊でパンと野菜、青汁、バナナなどで作っています。なんといつても台所が狭く、料理など出来ないです。

楽しみにしていたレク行事にはすべて参加して大いに入居者の方と交流しています。

座つたままのペットボルのボウリング、バターゴルフ。頭の体操のクイズ、月 1 回のお菓子造りなど、参加者はいつも 20人くらいです。

行事のある度に写真を撮つてみなさんに差し上げています。写真なんか撮つてもらつたことがないという人もいて、大変喜ばれています。

ただ私はひどい難聴なので、どうしても人との話しがしにくく、それが第一の悩みです。

でも、申し訳ありませんが私は耳が聞こえにくいのですみませんが」と言いつながら出来るだけ人と話すようにしています。

たくさん居るヘルパーさんはみんな若く、明るく、よく訓練されているなあとと思うことが多いです。入居者の方も謙虚な方が多く、エレベーターの乗り降りなど譲り合つて

たいへんです。入居してまる半年、幸いなことに、91歳にしてはまあ健康と思われ、ほとんどのことは自分で出来るので、出来るだけこの状態を続けられたらいいと思つています。

身を切る思いで処分した家財道具や衣類ですが今はすっきりしてよかつたと思つています。私の終活の前準備が完了したような気持ちです。

狭いところもこれはこれで、案内不自由なく暮らせるものだと判りました。

今のところ不自由はなく、快適に暮らしています。多くの方々に感謝しながら。

記 牧戸 富美子

## 「コソファン阿倍野」を訪問して

牧戸さんの部屋は想像していたより広くて、明るくて使い勝手が良いので、とても良い感じでした。

基本的には貸貸マンションと同じで、行動は自由といつことで、必要になった時に手助けして頂けるようになっていくとのことでした。

事業所長代理の藤井様もおっしゃっていましたが、まだ身体が元気で、頭がしっかりしているうちによく考えて、見学したり、体験入居したりして、納得いく施設を探しておくことが大切

だと思ひました。勿論一番大きいことは金額の面で中々行動に移せない、というのが普通の人だと思ひます。改めて、牧戸さんは偉い!!と思ひました。

今回の見学ではたくさんの方を考えたさせていただきました。

記 大岡津奈子

理想的な生活 この度、牧戸さんが生活されているホームを見学させて頂いた時、ホームと言えども大切な個人の場所なのに、賑やか過ぎて申し訳なかつたです。

余りに素晴らしく理想的な所だったので、つい声高に興奮してしまいました。

私達夫婦にもこんな楽しい生活がまだあるとわかり、将来に希望を持ちました。

入所者の自由と尊厳が守られていると感じ、友達や親戚にも伝えていこうと思ひます。

VG 概輪 1月号で四国 88か所の近況と写真を載せましたが、毎回牧戸さん

にいただいた白いブラウスを上に着て、巡つています。1月 24日もあと一息の 11 回目に出発します。今度も牧戸さんの新しいイメージで、理想的な生活へのご利益を願ひ、元気に頑張つてきます。

記 上村サト子