

# 元気な今だからこそ楽しめる暮らし

平成17年3月からご入居された

高山 久様

グランガーデンのオープン当初に60歳でご入居された高山様。グランガーデンでの暮らしも約19年を迎えられ、ご入居当時のお考えや、今までの暮らしについてお話を伺いました。

ご入居前は、ご自宅でお母様の介護をしながら生活をしていたそうです。お母様を見送られたのち、無症状ではあるものご自身も脳梗塞を患っていたことがわかり、健康面に不安を感じたことから、グランガーデンへの入居を決意されたとのこと。幼少期よりグランガーデン周辺で育ち、馴染みのある立地であったことや、熊本城の見えるロケーションも気に入られたことに加え、中でも一番のポイントがお食事だそうで、「グランガーデンでは2種類の定食から好きな方を選べるシステムで、アラカルトメニューも充実しているため、自分の好みに合わせて選べるところが良いですね。ひとり分の食事を作るのも面倒だったし、もともと偏食家なので自分で調整できるのが助かります。」と笑って話されます。そんな食事の感覚も、グランガー

デンでの生活の中で変わってきたそうで「グランガーデンの食事を続けて味覚も濃味から薄味に慣れてきて、最近はずっと外で食事をするのが辛いと感じるようになりました。」とのこと。

ご入居時から周りの入居者は、ご自身より年上の方が多かったそうですが、年上の方のほうの方が気軽に話しやすいそうで、入居後にたくさんの方とお知り合いになったそうです。「もともとあまりコミュニケーションは得意な方ではないけれど、同世代で入居した方に声を掛けてもらって、一緒にレストランで食事をするようになったり、お隣さんでビリヤードを教えてくれる方がいてビリヤードを始めましたし、毎朝の日課になっている卓球もここにきてから始めました。入居者同士で福岡の博物館まで行ったり、忘年会をしたりしたこともありました。でも、もとはひとりで行動するのも好きですから、ひとりで散歩に行ったり、買い物に行ったり、船で世界一周旅行に行ったりしたこともあります。

持病はあっても、身体はまだまだ元気だし、だからこそいろんなことを楽しめますね。自由に生活出来ていますよ。

19年ここで生活してきて、先に亡くなられる方や、介護居室に住み替える方も多く見てきたので、少し寂しい思いはあります。周りの方に介護居室の話や、住み替えの話の聞いたりしたこともあります。あまり先の事を心配していてもしょうがないし、いざとなったらスタッフの方もいるからね。今楽しめることを楽しもうと思っ

て過ごしていますよ。」と話してくださいました。

60歳でご入居された高山様も来年で80歳を迎えられます。これからも自由に自分らしい生活を続けていただきたいと思います。

