



サンシティ横浜南 / 中庭

ご入居者インタビュー／サンシティ横浜南

皇室ジャーナリスト／久能 靖様ご夫妻

「自分らしい豊かな生活を送るために」 私がサンシティを選んだ理由

今年4月にサンシティ横浜南に入居された久能様ご夫妻を訪ね、現在のサンシティでの生活やお選びになったポイントなどについてインタビューして参りましたので、ご報告いたします。

レポート：シニア ライフ デザイン事業部／深町 優子

◆まずご入居をお決めになったきっかけについて教えてください。

以前からシニアホームについて漠然と考えていましたが、グローバルがサンシティの紹介事業を始めたことを知り、施設見学会に参加したのがきっかけです。その時は知り合いのご夫妻とともにサンシティ横浜を見学しましたが、その後に隣接しているサンシティ横浜南も見学させていただき、施設の内容や規模などを比較し、最終的に自身のライフスタイルに合ったサンシティ横浜南に入居を決めました。両方の施設を見学して、比較できたことはとても良かったと思います。



サンシティ横浜を見学中の久能様ご夫妻

◆入居されて約半年以上になりますが、サンシティでの生活はいかがですか？

引越してすぐの頃は荷物の片付けにも追われ、サンシティでの生活のルールやリズムに慣れるまで少し時間もかかりましたが、現在はそれも落ち着き、非常に快適な生活を送っています。

特に良い点は館内の施設が非常に充実しているところです。外出をしなくても館内には麻雀やビリヤードなどのレクリエーション施設、映画をゆっくり観ることができるシアタールームやカラオケルームなどもあり、とにかく毎日飽きることがありません。入居者が主体となって活動している折り紙教室や囲碁クラブ、体操クラブなどのサークルもたくさんあります。またそういった施設やサークル活動を通じて入居者の方々とのたわいもないおしゃべりも楽しく、会話の中から彼らの生きがいを感じ、とても刺激になります。また館内には週2回のコンビニエンスストアや週1回のクリーニング店の出張サービス、ヘアサロン、郵便ポストもあります。24時間いつでもゴミが出せるというのも日々の生活を考えますと非常に助かるポイントです。

新型コロナのワクチン接種も外部の施設に行く必要なく館内で受けることができ、選挙の投票も館内で済ませることが可能でした。

とにかくサンシティの施設が1つの町のように感じていることに驚いています。



ビリヤードも楽しめます

◆入居されるまでのご準備の段階で、一番大変だったことは何でしょうか？



居室の一例

やはり自分自身の荷物整理です。サンシティの居室に荷物を持ち込むことはもちろん可能ですが、スペースにも限りがあるため、必要最小限の荷物に整えるのに時間がかかりました。それまでに購入したスーツ類などは知人に譲るなどしてせつせと断捨離をしました。

サンシティの館内は年間を通じて温度管理がしっかりされていますので、それほど多くの衣類がなくてもとても快適に過ごせると思います。

すぐに入居をしなくても、自宅を保ちながら少しずつ準備を進める「別荘契約」というものもありますので、それを利用するのも方法の1つかと思います。

◆毎日館内ではどのようにお過ごしになっていますか？

まず朝はラジオ体操から始まります。その後、敷地内の庭を少し散歩をしてから居室に戻り、朝食。サークル活動などがある時はそれらに参加してから昼食。午後はゆっくり読書をしたり、レクリエーション施設で楽しんだり。夕方早めに大浴場を利用して汗を流し、レストランで夕食。

時には無料のシャトルバスを利用して横浜駅に出かけ、知人と一緒に外食したり、買い物したりしています。とても充実してますよ。



予約不要で利用できる大浴場

◆サンシティで一番気に入っているポイント(場所)はどこでしょうか？

敷地内の庭です。様々な種類の木々や花々が植えられ、とても美しい庭です。そこを散歩したり、木陰のベンチでゆっくりしたりするのが気に入っています。毎日の生活の中で季節を感じられる場所です。エントランスの生花も気に入っています。外出先から帰ってきて花を見るとほっとします。

◆入居された後の生活で何か変化はありましたでしょうか？

一言で言うと「若返った」ということでしょうか？(笑)

規則正しい生活、バランスの取れた美味しい食事、ストレスのない穏やかな時間の過ごし方など、心身ともに充実していて、入居してから2キロ痩せました。レストランでの食事は毎日とても楽しみにしていて、夕食はほとんどこちらでいただいています。



旬の食材を使用した美味しいお食事

◆最後に、現在サンシティへの入居を検討されている方へ一言メッセージをお願いします。

これからの高齢者社会において、ご自身が将来どういった生活を送りたいのか良く考え、体が元気な内に行動されることをお勧めします。個々のプライバシーのある居室や時間を確保しつつ、万一の時に備えて24時間の看護体制がついている安心感を得られる快適な生活がサンシティにはあります。

「まだ早い・・・」と後回しにせず、お元気な今だからこそ是非前向きに検討していただきたいと思います。



左から：グローバル 深町／久能様ご夫妻

<久能 靖 様 プロフィール>

元日本テレビアナウンサーとして多数の番組にご出演。現在は皇室ジャーナリストとしてテレビ出演や講演会などでご活躍中。グローバルのツアーでは日本の旅のご案内人としてご同行いただくかわら、奥様と一緒にツアーやイベントにもご参加いただいています。