



福祉生活協同組合

# さんコープ news

NO. 162

さんコープは「住み慣れた我が家で、地域で、安心して心豊かに暮らしたい」という願いを地域社会の中で実現します。

## 介護が必要な人もそうでない人も、これからの暮らしを考えてる方…是非一度、「宇部有料老人ホーム」にお越しください！

さんコープ宇部有料老人ホームは、身の回りのことが自分で出来る元気な方はもちろん、介護が必要な方々も第二の我が家として「ふだんの暮らしそのままに」生活をしていくための住宅です。介護が必要になった場合でも、地域のケアマネジャーや併設するさんコープ居宅介護支援事業所のケアマネジャーと介護サービス事業所が一緒になって、有料老人ホームでの元気な暮らしを支援いたします。今回は、そんな「元気な暮らし」の一部をご紹介します。



地元大学生達が太鼓の演奏に来てくれました。若い力で繰り出される音は大迫力！入居者さんも叩かせてもらいました。初めてに少し緊張気味？！



今日は皆で楽しくカラオケ大会です。歌声に大きな拍手をしつつ、私は何を歌おうか…。皆、ちゃんと十八番はお持ちのようでした。



今日は楽しむだけではなく、いつもとは違う緊張感が漂います。なぜなら…風船バレーボール大会、しかもB棟C棟の対抗戦なのです！（写真左から）まずは入念に準備体操。そしていよいよ対戦開始！真剣な眼差しの中にキラリと光る闘志、そして立ち上がってアタック！闘い(?)の後は、皆で参加賞を手いつもの素敵な笑顔に戻りました。今夜はいつも以上によく眠れそうです。

周囲を緑に囲まれ、四季折々の暮らしを満喫できます。施設のすぐ側には常盤公園や常盤湖周遊路もあって、自然環境にも恵まれています。是非一度、気軽に見学にお越し下さい。お待ちしております！

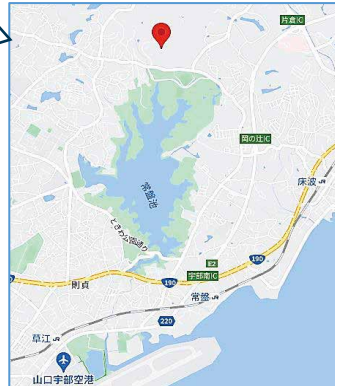
**Aタイプ**  
25平方メートル  
(お1人用・全46室)

**Bタイプ**  
50平方メートル  
(お2人用・全4室)

居室は広く、押入れがあって収納はたっぷり。たたみの部屋でゆったり過ごせます

宇部空港などからのアクセスもよく、関東など遠方のご家族様にとっても便利な立地です。

ホテル・ココランドに併設している為、ご家族様の来所時のご宿泊や一緒にお食事の場としてご利用も可能です。



**「見学会」は随時開催中！お問い合わせは…**

- ・電話 0836-33-6166
- ・住所 宇部市上宇部黒岩 75 番地(ココランド隣)

※お越しの際は予めご連絡くださいますようお願い致します。

さんコープが取り組んでいる活動の紹介、今回は…

通所介護 (デイサービス)	訪問介護 (ヘルパー)	居宅介護 (ケアマネジャー)	居住事業 (老人ホーム他)	家事代行サービス (たすけあいサービス)	看護小規模多機能型居宅介護・ 訪問看護	定期巡回・随 時対応型訪問 介護看護	福祉グループ (組合員活動)
------------------	----------------	-------------------	------------------	-------------------------	------------------------	--------------------------	-------------------

前回から、さんコープのサービスを利用中の皆さんに「利用を始めたきっかけ」や「利用しての感想」等々をお聞きし、皆さんにお届けしている「利用者さんの声の紹介」。今回お話を伺った利用者さんのサービスは…

## 「さんコープ宇部有料老人ホーム」です！ ～広報委員会による「入居者さんの声の紹介」～

パンフレットをもらったことを機に、息子さんとお出掛け帰りに宇部有料老人ホームを見学に来られたAさん。その時は入居を考えていなかったAさんが、今どんな風に過ごしておられるのか、お話をお聞きしました。

### 1. 入居を決められた時の心境と、今のお気持ちはいかがですか？

初めて部屋を見学した時、**玄関もあり、畳のある部屋や押し入れも沢山あって**、思わず「うわあ、いいなあ」と思いましたが、「**いずれ入るかな。まだ先の話…**」という心境でした。ところが、すぐに部屋が空いたので入居することになりました。その時の決意は速かったですね。いつも来られるヘルパーさんもびっくりされましたよ。

現在はホームの生活にも慣れて、**日々楽しく**過ごしています。家族とは毎日メール交換をして、2か月ごとに県外から会いに来てくれるので心配はありませんね。



ホテル COCOLAND に隣接している宇部有料老人ホーム

### 2. 毎日の生活を教えてください。

**朝5時に起床**して、3,40分かけて体操します。また、毎朝、県外の息子に血圧、体温などメールで健康報告をします。7時45～50分に食堂で朝食。ここで**皆さんと朝の挨拶**をして少しお話しします。お昼前に洗濯をして、ベランダのお花に水やりをして、そして私の好きな「お話のできるお人形」たちとお話をします。「好きだよ、かわいいねえ」などおしゃべりをして楽しいですよ。昼食も食堂で食べて、夜は自分でご飯を炊いて仏壇にあげます。食材の**買い物やお掃除は、週1回ヘルパーさん**にお願いしています。それから、**週2回のリハビリ通い**。これが**とても楽しい**。いろいろな種類を取り入れて、大きな声を出しながら気合をいれて3時間ぐらい過ごします。以前は、首と腰が前かがみになるような体勢でしたが、このリハビリの効果で姿勢も良い方に向かっていますよ。

それと、ここは緑の多い小高い場所ですから、時々、少人数で**近くを散歩**します。皆さんに負けられない、という気持ちで頑張っていますよ。以前のように、**自宅で一人の生活だったら体は悪化したかも**かもしれませんね。近日中にバーベキューのあとにカラオケすることが楽しみで、また、有料だけど広いホテルココランドの温泉にも行きます。



### 3. いま入居を考えている方になにかひとことお願いします。

自分の年を忘れるぐらい、まわりの人達と**仲良く過ごしています**よ。ホールや食堂で皆さんと挨拶をして、おしゃべりすることで毎日**とても楽しい**ですよ。90代の方たちもお元気で、皆で100歳を目指しましょう！という気持ちです。職員の皆さんからもよくしてもらっているし、ナースコールもあるので**安心**ですし、頼んだことはすぐにかえてくる。**一生ここで過ごしたい**と思っています。ぜひ、**皆さんにおすすめ**したいと思います。



インタビューを終えて … ニコニコとされたAさん、とてもポジティブで、こちらが元気をいただきました。今までの一人の生活では、近所とお付き合いも少なく、自身の年齢など、考え込んでいましたが、この有料老人ホームで多くの入居者と挨拶をかわし、笑顔が生まれます。自分一人ではないということ、みなさんと生活していることが、気持ちを大きく変化させたようです。何度も「ここにきてよかった」とお話しいただきました。毎日ご家族の方とメールをとおして、お話しできるのもお互いに安心感があっていいなあと思いました。



さんコープニュース NO.162

発行日：2023年（令和5年）11月 発行：福祉生活協同組合さんコープ 住所：山口市小郡上郷 10901-21

電話：083-902-3830 FAX：083-902-3831 ホームページ：http://www.san-coop.jp

ホームページ  
QRコード

