



元気に過ごすこと。これが一番です！



徳光 さなゑ 様

徳光様は20代からヨーロッパに渡り、海外生活45年。帰国後、昨年夏に神奈川県葉山市よりご入居されました。料理が得意で、海外の食材や料理に精通されています。

入居されたきっかけを教えてください

海外で生活をしていましたが、夫を亡くし、一人暮らしになりました。今後の健康不安もあって帰国し、ケアハウスのような所を探していました。

希望は①暖かい土地である ②広めの居室がある施設 を条件にインターネットで探しました。いくつかの候補の中で、条件にぴったりだったのが沖縄のポート・ヒロック。体験宿泊を経て入居を決めました。

入居して良かった事

最高に綺麗な沖縄の海を眺められる事です。イタリアのサルデーニャ島、フロリダのキーウエスト島に負けないくらい美しいです。また、居室のバルコニーの広さが良いです。イスとテーブルを置いて、そこで空と海を眺めて昔の楽しかった事などを思い出したりしています。

体調面でも良いことが…。医師（嘱託医）からの指導で食事管理を行い、数値が改善しました。体重も落ちたし、健康になりました。

今の生活について

ポート・ヒロックのサークルではストレッチと麻雀に参加しています。買物や食事の外出イベントも、皆さんとおしゃべりしながら楽しんでいます。また、近所の輸入食品スーパー（イバノ）へ徒歩やバスで行きます。イタリアチーズ（タレージョ、パルミジャーノ）や黒パン、ラムチョップなどを買えるので嬉しいです。

食事は自分で作りますが、施設内レストランのメニューを見て、好きなもの（刺身やテレビチなど）が出る時はレストランを利用します。居室ではインターネットをしています。夫がドイツ人だったので、ドイツのことが気になりドイツのニュース配信や映画を観たりして過ごしています。また、パソコンで数独もやっています。

今後はもっとパソコンを勉強したい！ 食事管理に気を付けながら、料理を楽しみたい！ 元気に過ごすこと！ これが一番です！



近隣には暮らしに必要な施設がそろっています。

近隣にはスーパー、銀行、郵便局、飲食店など暮らしに必要な施設がそろっています。ポート・ヒロックでは30分毎に無料送迎を行っていますので、気軽に買物に出かけられます。

*また、2019年夏には近隣に県内最大級の大型商業施設が開業予定です。

