



つどめ  
津留 圭子 様

今年 4 月に浦添市内のご自宅から入居されました。海外旅行が趣味で仕事の合間を縫って各国へ足を延ばしていましたが、普通の旅行では物足りなくなり、50 代で山岳会へ入会し海外登山を始められました。退職後は登山の世界にすっかり魅了され、海外登山歴 14 年！4000m 峰を 6 座、5000m 峰を 3 座の登頂経験をお持ちです。

〔写真上〕 イタリア  
ドロミテ街道にてトレッキング  
〔写真下〕

エベレスト街道トレッキングの目的地カラパタル登頂（標高 5545m）。エベレストベースキャンプでは三浦雄一郎さんの登山隊と遭遇！



## 一人の時間をのびのびと 有意義に過ごしています。

### 入居されたきっかけを教えてください

ポート・ヒロックのオープン当初、友人に誘われてレストランを利用した事がありこの施設を知っていました。

70 歳になり急に体調が悪くなりました。これまでのペースで家事をこなすことが大変になってきたことと、今後の事で子供達に面倒をかけたくないと考えていましたのでポート・ヒロックへ入居しました。

### 入居して良かった事

「眠りたいときに眠って、食べたいときに食べたいものを食べる。」という一人暮らしの快適さを味わっています。自分のペースで生活できるので、緊張がほぐれ一人の時間をのびのびと有意義に過ごしています。

また、友人が来た時は 1 階のレストランでおもてなしが出来る事も良い点です。

### 今の生活について

持病の為、週 3 回リハビリに通っています。主人に送迎してもらい、帰りに一緒にランチするのが日課です。半年続けて体調がかなり良くなりましたし、リハビリのスタッフに心のケアもしていただいている感じがします。

施設内では入居者同士でカラオケを楽しんでいますし、週 2 回外出して卓球サークルに参加し体を動かしています。来月も友人とカナダのプリンスエドワード島でトレッキングを予定していますので、今度の旅行に向けて室内で筋トレをしています。これからも出来るだけ旅を続けたいと考えています。



### 今までの生活と同じようにお過ごしいただけます。

ポート・ヒロックの一般棟では、通常のマンションと同じような生活を送る事が出来ます。門限もなく、ご自身の鍵で自由に外出もでき、ご家族やご友人を、今までのご自宅と同じようにお迎えできます。また、一般棟に住みながら必要なサービス（家事援助や送迎などの生活支援、介護保険を使った介護サービスなど）を受けることができます。是非お元気な時期にご入居をご検討下さい。