

公社のシニア向け情報誌

No.84

# Senior Life

## 介護付有料老人ホーム 「自立型」の暮らしとは

高齢期の住み替えは自立のとき? 介護が必要になってから?



公社の自立型介護付有料老人ホーム  
ヴィンテージ・ヴィラ  
らいふを拝見



暮らしをつくる、笑顔でつなぐ  
神奈川県住宅供給公社

# 介護付有料老人ホーム 「自立型」の暮らしとは

## 高齢期の住み替えは自立のとき？ 介護が必要になってから？

高齢者向け住宅には、「介護型」と「自立型」がありますが、「自立型」での暮らしが、いまひとつイメージできないという方が少なくありません。

今回の特集では、800ヶ所以上の高齢者向け住宅を視察・調査した実績のある山中由美さんに、「自立型」の特徴と仕組みについてわかりやすく解説していただくとともに、実際に神奈川県住宅供給公社の自立型介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」の支配人とご入居者の方へ、「自立型」の暮らしについて取材していただきました。



### 「今の生活の継ぎ」が基本

「施設に入居する」というと、構えてしまった方が多いですが、介護型と異なり「自立型」の場合、基本は「今の生活の継ぎ」です。自立型有料老人ホームの入居可能な年齢は、65歳以上であるところが多く、早い方だと65歳を待つすぐに住み替える方もいます。昨今の働き方改革により、60代後半だとまだ現役という方も多く、自立型有料老人ホームから会社に通っている方の話もよく聞きます。

そんなに元気なのに、なぜ早く住み替えるのでしょうか。複数の方に伺つてみると、「**将来の介護**」対策を早期に確保◆**後になるほどさらに面倒になる**◆**余力のあるうちに変化を受け入れる**◆**不安を解消し、したいことをする**など、いずれ将来住み替えをするなら、「まだエネルギーが充実しているときに、将来の煩わしいことを前もって対処しておく」という考え方のようです。

結果的に生活スタイルは変わらないものの、住まいをダウンサイズして暮らしあくし「いざ」というとき」に必要なサポートに使う（スタッフがメンテナンスしてくれる）手に使う（スタッフが自分で行う）

トを利用する、と割り切っている様子が窺えます。

### 部屋はダウンサイズが基本

「ダウンサイズ」とは、居住スペースのコンパクト化です。高齢者向けの住まいは、40m<sup>2</sup>前後の1Kから2DKというタイプが多く、現住居よりスペースは小さくなりますが、しかし、これはメリットです。なぜなら、

### 山中 由美

YAMANAKA Yumi

エイジング・デザイン研究所 代表

国内外の高齢者向け住宅800ヶ所以上の視察・調査、高齢期の生活設計（住まい・お金・社会保障）についての執筆・講演などを行う。1級ファイナンシャル・プランニング技能士、福祉住環境コーディネーター、他。



## 自立型はサークル活動も活発!

自立型有料老人ホームでもっとも人気のサークル活動は、どこでも「カラオケ」と「麻雀」と聞きます。「麻雀」は入居後初めてやってみた!という方も多く、特に女性は認知症防止にもなると、ハマる人も少なくありません。趣味と健康を兼ねて、数多くのメニューが用意されている中から、新たにチャレンジ、人脈を作るのも「自立型」の大きなメリットといえるのでは!



### ◆将来心身が弱ったとき「コンパクトな部屋は圧倒的にラクで安全

を、住み替えた際に、実感するでしょう。実際多くの方が、「荷物が多くすぎる」と断捨離を進めたのですが、引越し後「本当に必要なものって意外と少ない」「(部屋が)小さくなつてよかつた」と言います。今の視点ではなく「将来的視点」で考えることが重要ですね。

### 「安心・安全」と「自由」の両立

「自立型」では、介護施設のようにスタッフが常に入居者の安否確認をしません。入居者の自由(それまでの生活の続き)が

確保されることが第1です。とはいっても、入居者の安全確保も重要です。自立型では、入居者に負担のない見守りの仕組みがとら

れています。居室はもちろん、随所に「万が一」の事態のために連絡できる通報装置が設置されている

### ◆緊急通報

居室はもちろん、随所に「万が一」の事

態のために連絡できる通報装置が設置されている

### ◆生活リズムセンサー

自ら「通報」できない場合に備え、居室内外に赤外線や人感センサー等を設置し（トイレ天井など）、在宅なのにトイレを長時間（通常12時間）利用しない場合に異変を自動で通報

### ◆各所スタッフによる見守り

フロントなど共用部分では、各部門のス

タッフが、普段と変わらないか入居者の様子を「人の目」で見守り

入居者は、普段通りに今までの生活を

送りながら、煩わしさを感じることなく、

安否確認が行われることになります。

### 「人は必ず衰える」スマート移行

自立型は「自立で元気」なときに入居す

ることが条件の有料老人ホームです。し

かし、人はいずれ心身の老化が表れてき

ます。その際に「段階に応じて」サポートが

ある」とも自立型のメリットです。

たとえば、自室の掃除がかなり大変になってきた場合、スタッフにお願いすること

も可能です。自炊を続けていたけど、料理が億劫になってきた場合は、ダイニング（食堂）で栄養管理された食事をとれます。少しずつサポートを多くしていくため、「自立か介護か?」の「二者択」にならずにすみます。

少し要介護状態が進んでも、いきなり

「介護専用室（介護型）」ではなく、自立型

施設内にある「時介護室」を利用しながら、介護型に移行するタイミングを図りますので、同様に「自立から介護へ」の判断

はゆっくりとソフトに移行することが普通です。

また、自立型が提携する介護型は、な

じみのある入居者、なじみのあるスタッフのままなので、人的環境が根底から変化するわけではありません。自立から介護にシフトする段階でも、もともと「自立型」のメリットを実感するのかもしれませんね。

このような様子も、まずは現地の見学をして自分の目で確認してみてください。体験入居では、入居者の率直な生の声を聞くこともできます。良いことばかりではなく、不便なことも耳にするかもしれません。自立型は「原則自立の人が対象」という利点を実感すると思います。

\*施設見学等は必ず事前に問い合わせと予約を行ってください。

—— 山中さんの説明を通して、「自立型」ホームでの暮らしがイメージできたでしょうか？

次ページからは、「ワインテージ・ヴィラ横浜」のご入居者と支配人のお話をご紹介します。

元気なときに住み替えたきっかけや感想、その暮らしを支えるサポート体制など「生の声」に触れ、さらに理解が深まるものと思います。

# 自立型介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」

## ——ご入居者のいきいきとした暮らしを支えるサポート体制とは——

数多くの高齢者向け住宅を見ってきた経験から、住み替えを検討している方が抱く不安や疑問を理解している山中さん。ヴィンテージ・ヴィラ横浜の支配人の松岡さんへ、「自立型」のサポート体制や元気なうちに住み替えるメリットについてお話を伺いました。

### 住み替えの不安を

#### 解消するバックアップ体制

山中 住み替えのきっかけは、皆さん様々

らは、どのような声が一番多いのでしょうか。

松岡 お住み替え時の年齢は、60代から90歳以上の方まで幅が広いため抱えてい

る問題や、私どもへの期待も様々です。ど

の年齢の方も共通して、将来もし介護が必要になつたときのために備えておき

たい、という声が多いです。元気なときに自分の意志を家族に伝え、住み替えた後に介護が必要になられても、自分らしく

ここで生活し続けたいというお気持ちだ

山中 いちらではそのようなお気持ちにどう応えていますか？

松岡 元気に自立された時に住み替えされるのですから、私どもとしてはでき

るだけ住み替え時の健康な状態を維持

し、健康寿命を延ばしていくことに力を

入れております。このため「運動」「食

事」、「生きがいづくり」を3つの柱とし、ヴィンテージ・ヴィラならではの「介護

予防サービス」をご用意しています。しか

し、無理をするのではなく、介護が必要になつた時には、介護保険を利用しながらその方らしく引き続き生活していく

ましよう、というスタンスです。

や引っ越し準備で、ある程度時間がかかると思います。この間、こちらではご入居者に対してもどのようなサポートをしていただけますか？

松岡 新しくお住み替えされる方とは、必ず支配人が個別面談を行います。この際に、住み替え後の生活に困らないよう、ご本人が新しい生活に対しても安心に思つてることを確認しています。また、ご自宅の売却や新しく揃える家財道具については、提携業者のご紹介もしております。健康面の不安については、病気をお持ちの方もいるため、近隣に受け入れ可能な病院があるなど、引っ越し後速やかにケアスタッフやホームドクターが健康管理を行えるように、住み



### 住み替え後は安心できる快適な暮らしをサポート

これから的人生をより豊かにお過ごしいただけると思います。

替え前から各部門の専門スタッフが丸となってサポートしております。

山中 私もヴィンテージ・ヴィラさんに伺う機会は多いのですが、ご入居者の皆さん、お元気ですよね。住み替えた方からはどんな感想が寄せられていますか？

と思います。

山中 こちらへの住み替えが決まってから、実際に引っ越して来るまでに、手続き

ターゲットが健康管理を行えるように、住み

松岡 やはり「安心した」という声が



**中山 由美** YAMANAKA Yumi  
エイジング・デザイン研究所 代表

ご入居者の皆さん、  
お元気でハツラツと  
されていいますよね。

山中 自立で入居されてから10年、20年  
人生をより豊かにお過ごしいただけるこ  
とが最大のメリットかと思います。

ウイルス感染症への不安も大きいです。も  
しここに住み替えていなかつたら、一人で  
どうなつていただか分からぬ、という声も  
多くいただきました。こちらでは、コロナ  
禍であつても変わらずに食事、買い物代  
行など日常生活のサポート、看護師や  
ホームドクターによる健康管理、運動環  
境、そして介護サービスまでオールインワ  
ンで行う体制を整えています。このため、  
漠然とした不安を解消して、これからの方  
も人生をより豊かにお過ごしいただけるこ  
とが最大のメリットかと思います。

と長くお住まいになられるにつれてお身  
体も変化されるかと思います。こちらで  
はご自宅と比較してどういったサポート  
をされていますか？

松岡 今は元気でもだんだんと、加齢に  
よつて日常生活の何らかの動きに支障が  
出てくることがあります。あるいは疾病  
によって行動が制限されるケースもある  
でしょう。例えば、こういつたときにご自  
宅で一人でいると、適切な対処、通院といつ  
たことを、「まだ大丈夫」と先送りにして  
しまい、結果として手遅れになる方もい  
ます。このため、状態が悪化して介護保  
険の申請をしたらすでに要介護度3、4  
の状態になつているということも想定さ  
れます。私どもは、お元気なうちから、通  
常の健康管理はもとより、フロント、食堂  
などで多くのスタッフがご入居者を見  
守つていて、少しの違和感に対し  
てすぐ対処することを常に心がけてお  
ります。ご自宅でしたら手遅れになつて  
いたかもしれない脳梗塞や認知症の兆  
候に早期に気づき、病院で適切な治療  
を受け、リハビリすることで健康を  
維持することも可能にしています。

中山 ご高齢になるにつれて、身体は本  
人の主觀と客觀的に見た状態は違うこ  
とがありますね。確かに、自宅だと一人で  
ギリギリまで頑張つてしまつことが多い  
ので、スタッフ全員で見守つているという  
体制は心強いですね。

## 人生100年時代に 合つた暮らしを

山中 改めて自立型介護付有料老人

ホームと自宅での暮らしを比較したとき  
に、こちらでのメリットを運営される側か  
らの視点でお願いします。

松岡 お元気なときからここで生活され  
るからこそ、時間とともにスタッフたちとの  
交流も深くなつていきます。もしも、介  
護が必要になったときには、同じ場所で  
顔なじみのスタッフから、継続してサポー  
トを受けながら暮らしていくことができ  
ます。もちろん、館内にはさまざまなアク  
ティビティ、健康管理プログラムがありま



QRコードから是非ご覧ください。

すから、積極的にご利用いただくことで  
健康寿命も延びると思います。お住み替  
えを検討されている方には、これから20  
年、30年をしっかりと考へて、元気だからこ  
そ早く決める、ということの大切さを重  
視していただきたいですね。



松岡さんのお話しに納得の中山さん。和やかな時間が流れました。

# 自立型介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」

## 住み替えの決め手となつた魅力とは？

高齢期の住み替えはそのタイミングが肝心。『入居者はどのような理由、きっかけで住み替えを決められたのでしょうか。中山さんがご入居者の方と語り合いました。

### 住み替え後に感じた 日常生活の安心感

中山 最初に、「お元気なうちに自立型高

齢者向け住宅へ住み替えを決断するの

は、なかなか難しい」と多くの方が口にす

るのですが、お二人はいかがでしたか。

齋藤さま 私は夫を早くに亡くし、50代

半ばで戸建て住宅からマンションへ住み替

えました。子供がいないこともあり、若い

頃から心身ともにしつかりしているうちに

自立型の高齢者向け住宅のお世話になら

うと決めていました。具体的に検討した

のは80歳くらいからです。ここを知ったの

は妹からですが、実際に見学してみると

ても良い印象を受けました。また以前民

生委員を務めていたときの知人がこちら

大島さま 実は、現役時代の仕事の関係

に入居されていて、その方から住み心地な

どのお話を伺つたことも決め手となりま

した。

大島さま 私は妻を亡くしてから3年ほど一人暮らしをしていました。家のなかのこ

とはできても食事の支度が大変で住み替えを決めました。実は、妻が亡くなるとき

に「あなたに一人暮らしは無理だから施設に入るように」と言われたことも理由です。



中山 以前の『自宅と『ヴィンテージ・

ヴィラ』での暮らしで最も変わったのはどんな点ですか。例えばお食事など、

色々と感じていることもあると思います

が、いかがでしょうか。

齋藤さま 私は安心感だと思います。例

えば住まいのメンテナンス、トラブルも以

前は自分で業者さんを呼んで対処してい

ました。こちらでは、フロントに連絡する

だけでお部屋の設備のことは全てメンテ

ナンススタッフの方に24時間対応してもら

えます。また、私は入居直前に骨折をして

しまった。

中山 『自宅で訪問介護を利用され

ときと違つて、『ヴィンテージ・ヴィラ』に

住み替えれば、常駐するスタッフが身近

にいるので、各種サービスが気軽に利用

できる点が良いですね。

大島さま 私は、食事の心配がなくなつた

ことが一番ですね。また、齋藤さんも仰つた

大島さま 私は、一つほかの住宅の資料を取り寄せて比較しましたが、ピンとこなく

て。ヴィンテージ・ヴィラのほうが納得できました。こちらでは、フロントに連絡するだけでお部屋の設備のことは全てメンテナンススタッフの方に24時間対応してもら

えます。また、私は入居直前に骨折をして

しまった。

中山 『自宅で訪問介護を利用され

ときと違つて、『ヴィンテージ・ヴィラ』に

住み替えれば、常駐するスタッフが身近

にいるので、各種サービスが気軽に利用

できる点が良いですね。

大島さま 私は、食事の心配がなくなつた

ことが一番ですね。また、齋藤さんも仰つた



**齋藤 聰子さま 83歳**  
お住まいになられて約1年6ヶ月

ようにも安心感も大きいです。ここにいれば自分はもちろん、子どもたちも安心してくれます。住み替え後にコロナ禍になりましたが、ワクチン接種なども段取りしてもらうなど、日常生活の様々な場面でさりげなくスタッフにサポートしてもらつことで快適な毎日を送ることができます。

**山中** お子さまに不安に思われないといふのは大きいですね。特に大島さんはコロナ禍の直前だったこともあり、「家族の安心度もより高かつたのではないか」といふことがで

うのは大きいですね。特に大島さんはコロナ禍の直前だったこともあり、「家族の安心度もより高かつたのではないか」といふことがあります。皆、頭では将来のことを考えていますが、具体的に決められずにいる。そういう人がほとんどですよ。

**山中** なるほど、そうですね。

住み替えにあたり、「ワインテージ・ヴィラに決めた」と言ったとき、「家族をはじめ、ご友人などのご意見はどうでしたか。「早いんじやないか」といつた反応をされることが多いとよく聞きますがいががでしたか。

さて私が講師を務めるセミナーでよく質問されるのは、住み替えた場合、それまでの生活費と比べてお金はどのくらいかかるのかという不安の声です。生

くスタッフにサポートしてもらつことで快適な毎日を送ることができます。

**大島さま** こちらへの住み替えを子供たちに相談したところ、大いに賛成してくれました。友人たちからは、「良く決断した」と言われましたね。それは、「良く決めることでできたな」という感嘆の気持ちです。皆、頭では将来のことを考えていますが、具体的に決められずにいる。そういう人がほとんどですよ。

**山中** 一人暮らしなにかと効率の悪いことも多いので、その分、高齢者向け住宅のメリットがあるようですね。

さて、最後に、これから高齢者向け住宅を検討される方へアドバイスと、自立型のメリットを紹介してください。

**齋藤さま** 例えは、介護が必要になつて介護施設を探すと、自分の希望はなかなか叶わず、身体の状態、周りの意見によつて決められてしまうケースもあると思いります。自分が元気なうちに、自分の意志で将来を決めることが良いと思います。あとは、いざ介護が必要になつてもここなら誰から介護サービスを受けるのか分かつてゐることが大きいですね。

**大島さま** そうですね。私は決断してから住み替えまでの準備に1年かかりました。戸建て一軒分の家財を整理するとなると大変です。友人たちにも「今やらないとできないよ」とアドバイスしています。

**山中** 検討されている方は、あまり先延ばしにせずに、決めるときに決める、という気持ちが大切、というアドバイスありがとうございました。

**齋藤さま** 身の回りの生活費は、ほとんど変わりませんね。そのあたりを心配している方がいらしたら、安心して大丈夫、とお伝えしたいですね。

**大島さま** そうですね。自分で決められることが一番。高齢になればなるほど精神的に弱くなるというか、なかなか決められ

**齋藤さま** コーラスをやつたり歩く会に入つたりと、元気に過ごしていたので友人は、「どうして今から住み替えるの?」という反応が多かったです。でも今は、その時の友人も年齢を重ねてきて、「あなた良いときに住み替えたわ」という意見がほとんどですね。

**大島さま** 以前は、外食が多かつたため、今の方が何と言つても食費が安くなりました。さらに、栄養バランスの良い出来立ての食事をとれるので助かっています。

## 自分で決断して 住み替えは元気なうちに



**大島 康彦さま 87歳**  
お住まいになられて約3年6ヶ月

# 神奈川県住宅供給公社の自立型介護付有料老人ホーム

## ヴィンテージ・ヴィラ

～将来の安心を手に入れ、愉しく優雅に住まう。～

ダイニングでゆっくりと食事をされなど、和やかな光景が広がっています。

### 目指すのは「介護予防」 食事・運動・生きがいづくり

#### 快適な「ヴィンテージ・ヴィラ」 ライフが送れるように

ご入居者に快適に過ごしていただくため、各部門のスタッフが、連携を図りサポートもしています。

例えば、ご入居者の様子が普段と変わらないが、さりげなく見守るために、ケアスタッフはもちろん、フロントやダイニング等で、ご入居者と接する全てのスタッフが、目配り、気配りを怠りません。そのため、些細な体調の変化にいち早く気付くこともできます。

また、緊急時の対応も万全です。居室において急に具合が悪くなつたときのために、押しやすい位置に緊急通報ボタンを設置。自ら通報できない状態のときは、生

りながら、自由に毎日を過ごしています。

また、館内の共用部分は、ご入居者同士の交流の場でもあり、趣味やサークル活動を打ち込んだり、体操教室に参加したり、

居室に駆けつけます。

### 「ヴィンテージ・ヴィラ」ライフで 健康寿命を延伸



#### 自分らしく老後を楽しく 豊かに暮らす

神奈川県住宅供給公社が県内5ヶ所に展開するヴィンテージ・ヴィラシリーズは、元気なときに入居する自立型介護付有料老人ホームです。ご入居者は、住み替え前の自宅と同様に、自分の生活スタイルを守りながら、自由に毎日を過ごしています。また、館内の共用部分は、ご入居者同士の交流の場でもあります。

専属の栄養士が管理する栄養バランスのとれた「食事」を通じた健康長寿の取り組みや、日々の健康維持に向け、インストラクターによる身体の状態に合わせた「運動」プログラムを実施。また、人生に目的を持つ「生きがいづくり」では、季節に合わせたイベントや絵画、陶芸などの創作活動、麻雀やビリヤードなどの趣味やサークル活動のバックアップにも力を入れています。

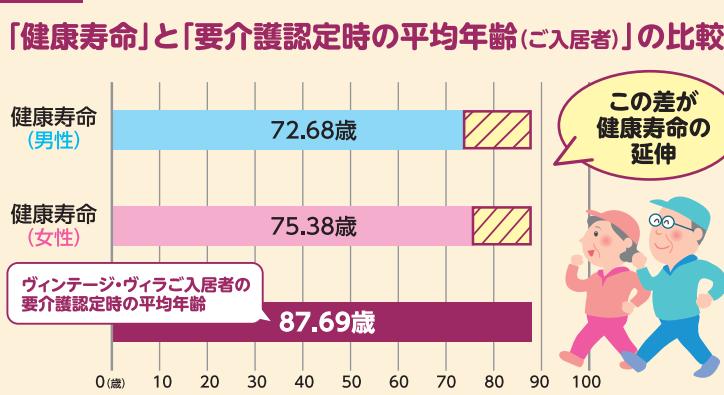
※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活ができる期間。

もちろん、将来介護が必要になったときに介護サービスを行います。しかし、ヴィンテージ・ヴィラでは、健康寿命の延伸を掲げ、介護を必要としない暮らしの維持へ向けた介護予防の取り組みにも力を入れています。

護予防を行うことが、健康寿命の延伸の成果につながっているのかもしれないですね。は、加齢とともに急速に高まります。80歳代前半で約3割、85歳以降は約6割の方が要介護認定を受けています。※健康寿命は、男性が72・68歳、女性が75・38歳です。一方、ヴィンテージ・ヴィラのご入居者は、要介護認定時の平均年齢が87・69歳です(表1)。このことからヴィンテージ・ヴィラのご入居者の健康寿命が、約12～15年程長いことがわかります。元気なときに住み替えることで、安心を手に入れ、早期に介護予防を行なうことが、健康寿命の延伸の成績につながっているのかもしれないですね。

厚労省によると要介護認定者の割合は、加齢とともに急速に高まります。80歳代前半で約3割、85歳以降は約6割の方が要介護認定を受けています。※健康寿命は、男性が72・68歳、女性が75・38歳です。一方、ヴィンテージ・ヴィラのご入居者は、要介護認定時の平均年齢が87・69歳です(表1)。このことからヴィンテージ・ヴィラのご入居者の健康寿命が、約12～15年程長いことがわかります。元気なときに住み替えることで、安心を手に入れ、早期に介護予防を行なうことが、健康寿命の延伸の成績につながっているのかもしれないですね。

表1



——ワインテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園へ住み替えを決めた理由を教えてください。

**笛雄さま** 二戸建てで暮らしていましたが、坂の上だったので、上り下りが少しキツくなり、そろそろ住み替えようと二人で話していたところ、こちらを新聞広告で知りました。自宅から近かったこともあり見にきて住み替えを即決。ほとんど時間はかかりませんでしたね。

——即決された理由もぜひ教えてください。

**笛雄さま** ひとつには、事業主体の安心感です。また、長いお付き合いの友人がこちらにいることも大きいです。さらに言うと、私は健康維持のため水泳をやっているのですが、こちらの館内にプールがあったことも気に入りましたね。



## ここでの1年は今までの1.5倍くらいの価値になつたと実感しています。

**ワインテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園**  
**住田 笛雄**さま(84歳)  
**久子**さま(83歳)

ご夫婦の仲の良さは自他ともに認めるところ。「ここにきて良かつた」というのが笛雄さまの口癖です。



——ワインテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園へ住み替えを決めた理由を教えてください。

**久子さま** 雰囲気が明るくて、とても良い印象を受けました。緑が多い一方、交通アーケスが良いのもポイントでした。また、私は自宅でも、まだしばらくは頑張れるかなと思っていたが、主人が「住み替えるなら早い方がいい」と言ってくれたことも決断の決め手になりましたね。

——お住み替えされて良かつたと思う点はどんなところですか。

**笛雄さま** 自宅だと、庭の管理や買い物などは生活できます。お風呂の掃除をせずに、毎日大浴室で気持ち良く入浴できるのはありがたいです。また、私が外出していても主人の食事の心配がありませんから、気持ちも時間にもゆとりが出来、大いに生活を楽しませてもらっています。

——お住み替えされて良かつたと思う点はどんなところですか。

**笛雄さま** お二人それぞれが趣味をお持ちで住み替え後も続けられているそうですね。

——お住み替えを検討されている方へメッセージをお願いします。

**笛雄さま** 「介護付」なので元気なうちに住み替えておけば、後は安心という点が非常に良いと感じています。お元気であれば、将来のことも考えて早いうちに決めた方が良いと伝えたいですね。

——即決された理由もぜひ教えてください。

**笛雄さま** ひとつには、事業主体の安心感です。また、長いお付き合いの友人がこちらにいることも大きいです。さらに言うと、私は健康維持のため水泳をやっているのですが、こちらの館内にプールがあつたと実感しているんですよ。

——即決された理由もぜひ教えてください。

**久子さま** 食事の支度、お風呂の掃除を

ていて、最近、活動を再開したので、都内で練習に通っています。歌うのが好きなので、今後は館内のカラオケサークルにも参加したいと思っています。

——健康面では笛雄さまの水泳以外は何かやっていらっしゃいますか。

**久子さま** 館内で週に3回行われる、椅子体操に参加しています。私は初級、上級と2コマ参加して体を動かしています。自宅にいたら定期的に運動することもできなかつたと思うので、ありがとうございます。これからも継続したいと思います。

——即決された理由もぜひ教えてください。

**笛雄さま** 私も妻と一緒に参加しています。もつとも私の場合は初級クラスだけですが、こちらではいろいろと健康のためのプログラムを用意してくれますので、今の状態を維持していく意識が高まりました。て、今も湯島聖堂に週3回ほど通い、講座で教えたり教わったりの生活を続けています。最近ワインテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園でも詩吟サークルを立ち上げました。興味をもつてくださる方も多く、初めて挑戦するという方もいらして、皆さんと真剣に楽しんでいます。

——即決された理由もぜひ教えてください。

**久子さま** こちらはスタッフの方が親身にサポートしてくれて暮らしやすく環境も素晴らしいのでぜひお勧めしたいですね。

**久子さま** 高校時代からコーラスを続けて、最近、活動を再開したので、都内で練習に通っています。歌うのが好きなので、今後は館内のカラオケサークルにも参加したいと思っています。

——健康面では笛雄さまの水泳以外は何かやっていらっしゃいますか。

**久子さま** 館内で週に3回行われる、椅子体操に参加しています。私は初級、上級と2コマ参加して体を動かしています。自宅にいたら定期的に運動することもできなかつたと思うので、ありがとうございます。これからも継続したいと思います。

——即決された理由もぜひ教えてください。

**笛雄さま** 私も妻と一緒に参加しています。もつとも私の場合は初級クラスだけですが、こちらではいろいろと健康のためのプログラムを用意してくれますので、今の状態を維持していく意識が高まりました。て、今も湯島聖堂に週3回ほど通い、講座で教えたり教わったりの生活を続けています。最近ワインテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園でも詩吟サークルを立ち上げました。興味をもつてくださる方も多く、初めて挑戦するという方もいらして、皆さんと真剣に楽しんでいます。

——即決された理由もぜひ教えてください。

**久子さま** こちらはスタッフの方が親身にサポートしてくれて暮らしやすく環境も素晴らしいのでぜひお勧めしたいですね。

# こちらで出会った、多くの友人たちと かけがえのない時間を過ごしてきました。



ワインテージ・ヴィラ横須賀  
**飯田 寛治**さま (88歳)

ワインテージ・ヴィラ横須賀に、60代でお住み替え。外出する機会も多く、夫婦睦まじくそれぞれの時間を過ごしています。



—ご夫婦でお住み替えされた暮らしはいかがですか。

妻とはこちらに住み替えた後も、車で温泉旅行に出かけ共通の趣味を楽しんでいます。妻は活動的で現在も水泳を続

きめました。妻は活動的で現在も水泳を続けていますし、友人たちと登山やスキーを楽しみ、外国へ出かけることもあります。数日外泊しても食事をはじめ私の生活面の心配はありませんから、安心して出かけられると言っています。

—お住み替えをお持ちだつた方へメッセージをお願いします。

最近読んだものの中に「老後の70歳からの10年がとても大切だ」と書かれていますが、私もそれを実感しています。ここで友人に刺激をもらい、充実した毎日を過ごしてきました。また健康に自信はあります。私は元気で過ごしていられるのは、ワインテージ・ヴィラの健康管理、サポートなどのおかげだと思います。多くの方に「ワインテージ・ヴィ

ー」「ワインテージ・ヴィラ横須賀」を選ぶ決め手になったポイントはどんなところでしたか。

紹介された施設があまりピンとこなかつたところ、新聞広告で「ワインテージ・ヴィラ横須賀」を知り見学会に参加しました。横須賀に地縁はありませんでしたが、色々と話を聞いて、運営面での信頼性

をはじめ印象が良かつたため、住み替えをえたきっかけを教えてください。

私たち夫婦は子供がいないこともあり、60代のはじめから老後を考え「いずれは施設に住み替えよう」と話し合っていたんです。私が以前、病気をしたこともあり、健康面への不安があったことも理由の一つでしたね。それで、知人からいくつか高齢者向け住宅の候補を紹介してもらい検討をしていました。

—「ワインテージ・ヴィラ横須賀」を選ぶ決め手になったポイントはどんなところでしたか。

み替えたメリットはどのような点にありますか。

元気なときに住み替えたので、多くの友人を作ることができました。周りからは、仕事をしていました、「まだ早

いんじゃないか」と言われましたが、そんなことはなかつたですね。船舶の船長さん、軍人など、ここでしか出会えないような方も多く、皆さん先輩でしたが、ともに岡山で海の眺望が素晴らしいで気に入ったことなどです。また当時は仕事をしていたため、都内に通勤する際に駅が近かったことも大きかったです。さらに実際に住んでから実感したのは、冬は暖かく夏は涼しいという、住みやすさ、環境の良さです。

—60代で自立型高齢者向け住宅に住

す。妻とはこちらに住み替えた後も、車で温泉旅行に出かけ共通の趣味を楽しんでいます。妻は活動的で現在も水泳を続けていますし、友人たちと登山やスキーを楽しみ、外国へ出かけることもあります。数日外泊しても食事をはじめ私の生活面の心配はありませんから、安心して出かけられると言っています。

—お住み替えをお持ちだつた方へメッセージをお願いします。

最近読んだものの中に「老後の70歳からの10年がとても大切だ」と書かれていますが、私もそれを実感しています。ここで友人に刺激をもらい、充実した毎日を過ごしてきました。また健康に自信はありませんでしたが、現在も元気で過ごしていられるのは、ワインテージ・ヴィラの健康管理、サポートなどのおかげだと思います。多くの方に「ワインテージ・ヴィ

賀の病院へ転院を考えたときも、親身になつて調べてくれてサポートをしてもらいました。また以前は、健康維持のため「ウェルシティ市民プラザ」で運動していましたが、足腰が弱くなつた今は、毎週理学療法士の指導のもと、ここ館内で開催される体操教室に参加しています。

賀の病院へ転院を考えたときも、親身になつて調べてくれてサポートをしてもらいました。また以前は、健康維持のため「ウェルシティ市民プラザ」で運動していましたが、足腰が弱くなつた今は、毎週理学療法士の指導のもと、ここ館内で開催される体操教室に参加しています。

賀の病院へ転院を考えたときも、親身になつて調べてくれてサポートをしてもらいました。また以前は、健康維持のため「ウェルシティ市民プラザ」で運動していましたが、足腰が弱くなつた今は、毎週理学療法士の指導のもと、ここ館内で開催される体操教室に参加しています。

支配人 古屋さまがワインテージ・ヴィラ相模原にお住み替えになられたきっかけはどのようなものでしたか。

古屋さま 主人が亡くなった後、自宅に住み続けようと思つていましたが、庭の手入れをはじめ一人では思うようにいかないこともあります。こちらは資料を拝見して、運営もしっかりしているのであまり迷いなく決めました。同じ時期にお友だちから、ご自分がお住まいになる所と一緒に、と誘われたりしましたが、なにぶん遠方で、ワインテージ・ヴィラ相模原なら沿線に一人の息子も住んでいますから安心だと思いました。

支配人 こちらで生活されていて良かつたと思われるのはどんなことでしょうか。

古屋さま まず栄養バランスが考えられたお食事を予約なしでいただけることがありますね。一人では食事が疎かになってしまつたかも知れませんが、三食しっかりとだけることが身体にも良いと思います。

また私は、編み物や短歌が趣味で、以前は短歌の教室へ通つてもいました。こちらのなかでも同じ趣味を一緒に楽しむお友だちは嬉しかつたです。趣味を通して交流も深まり、大切な友人が多くできました。

支配人 こちらの暮らしを支えるサポート体制はいかがですか。

古屋さま そうですね。入居当初はそうとも、24時間スタッフが常駐している

支配人 色々なことにチャレンジして自分に囲まれ、お元気で百寿を迎えてました。

古屋さま ます栄養バランスが考えられたお食事を予約なしでいただけることがありますね。一人では食事が疎かになってしまつたかも知れませんが、三食しっかりとだけることが身体にも良いと思います。

また私は、編み物や短歌が趣味で、以前は短歌の教室へ通つてもいました。こちらのなかでも同じ趣味を一緒に楽しむお友だちは嬉しかつたです。趣味を通して交流も深まり、大切な友人が多くできました。

支配人 今は館内で行つてている「椅子体操」に週に2回参加されていますが、お身体を動かすことも継続されていますね。

古屋さま はい、身体の調子に応じた運動は必要だと思います。先日は、初めてヨガ体操に参加しました。年齢的に難しいかな、と思っていたのですが案外にできて、インストラクターの方に「次回もぜひ」とお説明いただきました。

支配人 以前から古屋さまは大変な読書家ですが、今も本は読まれていますか。

古屋さま そうですね。入居当初はそうとも、24時間スタッフが常駐していることがこのうえない安心感をもたらしています。

支配人 古屋さまへは、23年来のお付き合いになる支配人の我妻がお話を伺いました。




**古屋 キイ**さま (100歳)

ワインテージ・ヴィラ相模原の開設時に  
お住み替え。  
ご友人に囲まれ、お元気で百寿を  
迎えられました。

古屋さま まず栄養バランスが考えられたお食事を予約なしでいただけることがありますね。一人では食事が疎かになってしまつたかも知れませんが、三食しっかりとだけることが身体にも良いと思います。

また私は、編み物や短歌が趣味で、以前は短歌の教室へ通つてもいました。こちらのなかでも同じ趣味を一緒に楽しむお友だちは嬉しかつたです。趣味を通して交流も深まり、大切な友人が多くできました。

支配人 今は館内で行つてている「椅子体操」に週に2回参加されていますが、お身体を動かすことも継続されていますね。

古屋さま はい、身体の調子に応じた運動は必要だと思います。先日は、初めてヨガ体操に参加しました。年齢的に難しいかな、と思っていたのですが案外でてきて、インストラクターの方に「次回もぜひ」とお説明いただきました。

支配人 以前から古屋さまは大変な読書家ですが、今も本は読まれていますか。

## 多くの仲間とスタッフの皆様に囲まれて、素敵な時間を元気に過ごしています。

ワインテージ・ヴィラ相模原  
**古屋 キイ**さま (100歳)



仲間に囲まれて百寿のお祝い

古屋さま 館内の図書室の本はほとんど読ませてもらつたと思います。目の病気をしてからは、息子たちに「読書はほどほど」と言われていますが、最近、図書室に新しい本が多く入つたと聞いて、また利用させていただこうと思っています。

支配人 色々なことにチャレンジして自分の時間を有意義に使うこともここでの生活の良さでしょうか。

古屋さま そうですね、部屋に籠りきりにならず、皆さんと体操をしたり趣味に取り組んだり、食事をしながら親しい方と会話を楽しむといったことが元気の秘訣になっているのかも知れません。またこの2年ほどはコロナ禍で、ここで年間行事などが実施されていませんが、ほかにアイデア満載の楽しいイベントが沢山あるので、いつも楽しみにしています。

支配人 お住み替えを検討されている方へメッセージをお願いします。

古屋さま 私自身はとても良いご縁に恵まれ、こちらで生活しています。今、住み替えを検討されている方は、ご自身で考え、ここにお世話になると決めたなら、皆さんと親しんでしつかり生きてみよう、という心構えで過ごされれば、「ワインテージ・ヴィラ」は素晴らしい場所になると思います。

将来の安心を手に入れ、  
愉しく優雅に住もう。



## 神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム(入居時自立)ヴィンテージ・ヴィラ

### ヴィンテージ・ヴィラ 横浜

所在地: 横浜市旭区若葉台4-26  
 ■JR横浜線「十日市場」駅下車、バス約13分 ■東急田園都市線「青葉台」駅下車、バス約21分

### ヴィンテージ・ヴィラ 向ヶ丘遊園

所在地: 川崎市多摩区長尾4-3-3  
 ■JR南武線「宿河原」駅下車、徒歩約8分 ■JR南武線・小田急線「登戸」駅下車、バス約7分

### ヴィンテージ・ヴィラ 洋光台

所在地: 横浜市磯子区洋光台4-33-25  
 ■JR根岸線「洋光台」駅下車、徒歩約10分

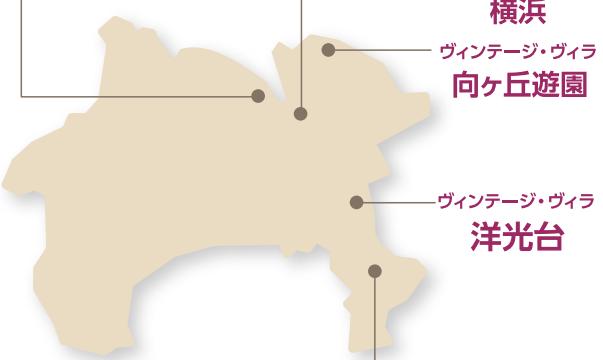
### ヴィンテージ・ヴィラ 相模原

所在地: 相模原市南区上鶴間本町2-17-16  
 ■JR横浜線・小田急線「町田」駅下車、徒歩約5分

### ヴィンテージ・ヴィラ 横須賀

所在地: 横須賀市西逸見町1-38  
 ■JR横須賀線「横須賀」駅下車、徒歩約5分 ■京急線「逸見」駅下車、徒歩約5分

### ヴィンテージ・ヴィラ 相模原



これから住み替えをお考えの方に

**シニアライフ  
俱楽部** / **会員募集中**

**入会金 年会費 無料**

◎情報誌「Senior Life」をお届け  
◎見学会・セミナーのご案内をお届け

見学お申込み & お問い合わせ

神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部  
(平日9:00~17:00)

**0120-428-660**

〈本誌に掲載している内容は、令和4年9月現在のもので、一部有料サービスを含みます。〉

