

この度、琉球朝日放送の情報番組「キャッチー」より取材依頼があり、“今話題の有料老人ホーム”として取り上げて頂きました。  
今回はその放送の中からインタビュー抜粋をご紹介します♪

放送の中で、入居者インタビューにご協力いただいたのは一般棟ご入居者の2名様。

インタビューアー  
(お笑いコンビ“こきざみインディアン”の“さーねー”さん)

Q: お元気ですね!!

Aさん: 皆さんそうおっしゃるけどそうでもないのよ(笑)  
(90代女性) (ポート・ヒロックは) 非常に良いですよ、持ち上げる訳じゃないけど本当に(引っ越してきてから)嫌な事が一つもないの。ここに来たら海が見える。空が広いでしょ。自然に接しているのが一番いい。ここへ来てストレス溜めた事がないのよ。嫌な事もあったとしても、朝晩この風景を見ていたら吹っ飛ばちゃう!! だから健康かもしれないね。

Q: 東京から沖縄に移住して、沖縄に普通にマンション借りるのではなく、なぜあえてポート・ヒロックを選んだのですか?

Bさん: それは最後の最後を見据えて考えた時に、私達夫婦二人でどこまでやり切れるか、夫婦二人のうちだったらいいのですが、独りになってその時に残ったほうがオロオロするよね。

Aさん: やっぱり皆さんここを選ぶもう一つは“介護棟”がある事よ。なにかあった時は介護棟へ行ける。それは一つの安心でしょ。



**将来介護が必要になっても  
ポート・ヒロックに住み続けられます。**

一般棟に住みながら、将来介護が必要になった時に、居室に住みながら介護サービスを受ける事が出来ます。病気や退院直後など一時的に介護が必要な際にも対応しており、また必要時には介護棟へ住替えが可能です。



## ● 筋トレサークル

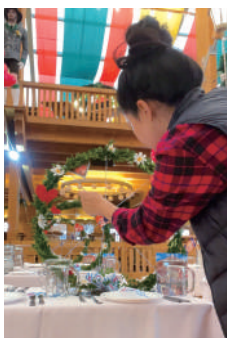
10月にスタートしました。職員を対象にメタボ、腰痛改善等、筋肉を付けることで健康促進に取り組んでいます。

週2～3回のトレーナー指導の下、1回15～30分の適度な運動時間で効果のある筋力アップをめざしています。来年の夏ごろには細マッチョを目標に頑張っています。



information

## ポート・ヒロック館内のお花屋さん クリスティン・ミュンヘン



### ～ドイツよりお届け～

定期的にドイツにある花屋へ行き来し、お花の技術を磨いています。

10月は世界最大のビール祭りオクトバーフェストの会場装飾をしたり、冬はクリスマスの本場ならではのクリスマス装花をしたり、といろいろな経験をさせて頂いています。ドイツではイベントに合わせて盛大に装花をするので花屋は大活躍です。暮らしにお花が定着していて、日本との違いを感じますし、魅せ方や花材の使い方など大変勉強になります。

日本の暮らしの良さにドイツスタイルをプラスして、より心踊るお花の楽しみ方をご提案できたらなと思っています。



ポート・ヒロック 館内のお花屋さん

**Christine**  
MÜNCHEN

お問い合わせ ☎090-6631-1961



information

## レストラン「コリーナ」

元日の昼食は「お正月特別ランチ」を提供致しました。内容は「お刺身・海老の姿煮・数の子・黒豆・筑前煮」等、定番のおせち料理です。その日の夕食には沖縄料理で定番の「中身汁・ターウムディンガク」を提供し、ご入居の皆様から「本土のおせち料理と沖縄のおせち料理が同時に食べる事が出来て、今年の初めから縁起が良い！」とのお声を頂きました。

今年も皆様の健康長寿を願い、お食事提供を頑張ってお参ります!!  
今年も宜しくお祝い致します。



## 職員紹介



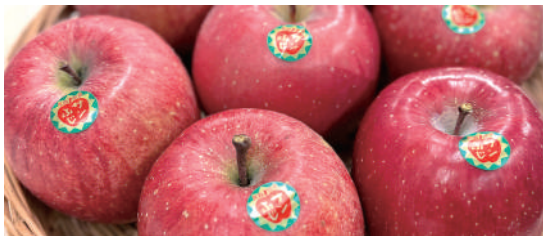
### 吉田 三鈴 よしだ みすず

<座右の銘：自分が良ければ全て良し!!>

(自分が心地良くいる事が周りの方を幸せにする!!  
自分の決定に責任を持つ!!)

- 所属先：生活支援部 ■出身地：浦添市 ■勤務年数：12年
- これから挑戦してみたいこと：生活習慣の見直し
- 入社理由：母に勧められたから
- ポートヒロックの好きなところは？：居心地が良い、皆好き
- あなたにとってポート・ヒロックとは？：やりがいを感じる職場
- これまで力を入れてきたこと：整理整頓

## 一般棟：自立されている方の住まい



### ■ 1日1個で医者知らず

青森から沖縄に移住されたご入居者から大きくて立派な「サンふじ」を沢山頂きました。サンふじの“サン”は袋がけをせず日光に自然な状態で当てて育てたことに由来しており、太陽の恵みをたっぷり受けた身は綺麗な蜜入りのものが多いとのこと。糖度・食感・栄養価のどれをとっても満点の美味しさで、国内生産No.1の人気があることも教えて頂きました。優れた抗酸化作用や整腸作用もあり、寒い季節の健康維持にもぴったりです。

旬の食材で職員に元気をくださるご入居者の素敵なお心遣いに感謝です♪



### ■ 芸能鑑賞会

冬へと移り変わる夜長の雰囲気、芸能や歌を通してお楽しみ頂く「芸能鑑賞会」を開催いたしました。今年は宮城流美能留保子之会の金城保子会主と金城麻美氏による琉球舞踊、声楽家の津下美奈子氏、琉球古典音楽実演家の横目大哉氏によるコラボ演奏など、贅沢な顔ぶれが揃い、特別なひと時となりました♪

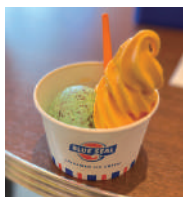
さらには「名取」としてご活躍中のご入居者による日本舞踊や、ボイストレーニングサークルの皆様による合唱など、ご入居者の参加も多数あり、最後は皆様全員で賑やかにカチャーシーを踊る一幕も♪大いに盛り上がりました。



## 介護棟：介護が必要な方の住まい

### ■ ブルーシールツアー

久々の外出レクリエーションは、4名のご入居者とともに今年リニューアルオープンした「牧港ブルーシール本店」へ「アイスクリームツアー」を行いました。この週は悪天候が続いていましたが、この日はスッキリ晴天！絶好のアイスクリーム日和となりました。



参加したご入居者からこのような感想がありました。

「わざわざアイスクリームと思ったけど、こんなに盛大で納得！来てよかったよ」

「ダブル食べれるかと思ったけど美味しくて軽く食べれたよ」

「今日は暑かったけどアイスクリームを食べて体も涼しくなったよ」

涼しく甘～い思い出となったようです。

港の見える小さな丘



シニア グランドホーム  
ポート・ヒロック

(介護付有料老人ホーム)

お問い合わせ

受付時間

9:00～18:00 (土・日・祝日も受付)



0120-87-1609

〒901-2131 沖縄県浦添市牧港5丁目7番7号  
TEL/098-871-3636 FAX/098-871-3637

ポート・ヒロック

検索