

人生の達人に聞く

日本全体が高齢化社会を迎えて、当町でも100歳の声を聞いても、自宅で元気に過ごしているお年寄りは少なくありません。

この長寿をお祝いするとともに元気に人生を送る何かヒントがつかめないと、まもなく100歳を迎える元気なお年寄りに人生を振り返り、長寿の秘訣などを聞いてみました。

神原 芳雄さん(99歳)

洞第4

神 原さんは、長男を10年前に亡くし、長男のお嫁さんと2人で暮らしています。

20代で父をなくし、家をささえるために無我夢中でがんばってきました。

若い頃は郵便局に勤めていて、夏は自転車、冬はスキーで、40年間以上配達をしてきました。特に富丘に行く時などは苦労したようです。

その時の苦労が、足腰を鍛えさせて長生きにつながっているのかもしれない、と言います。

神原さんは、「お祭の時や集まりでは、好きな浪曲を皆の前で披露したこと

もあつたし、人に頼まれて仲人も100組以上やってきましたと多くの人との係わり合いも長寿の秘訣となっているようです。



今も3食きちつと食べ、好物は肉と聞いて改めてびっくりしました。

金吉 英子さん(99歳)

温泉2区

ご 主人を早くに亡くし、4人の子供達を女手一つで育て

あげました。

現在の生活は、朝6時に起床し、就寝は夜8時と十分睡眠時間を確保し、新聞を読んだり、読書などで1日を過ごします。毎朝6年間続けているのが、

顔を含

めた全

身運動

で、30

分ほど

かけて

行いま

す。

もう

一つ長

く続けているのが書道。これも約20年前から毎日そのとき思い浮かんだ言葉を書いていきます。このような肉体と精神のちようど良いバランスが、長寿を支えています。

食事でも好き嫌いなく何でもよく食べ、甘いものが結構好きで間食も欠かしません。

有珠山噴火に備えて、すぐに避難できるよう手元に防災用品も準備しています。

100歳になるうかという人から「なるべく迷惑をかけたくない」との自立した言葉を聞き、感銘を受けました。



て立つ。

・上体をまっすぐにしたまま、

1・2・3・4で4分の1程度ひざを曲げ腰を落とす。

・1・2・3・4でひざを伸ばし元の姿勢に戻す。

ひざの頭がつま先より前に出ないように、また深くひざを曲げると腰やひざをいためやすいので注意しましょう。転倒の不安がある人は

いすの

背や壁

を支え

にしま

しょう。



つま先立ち

・両足を軽く開き、つま先を軸に1・2・3・4でゆっくりかかとを上げ、1・2・3・4でかかとを下します。

バランス

をとりにく

いときは、

いすの背や

壁に手をそ

えてやりま

しょう。

