

健康長寿県 静岡の

百寿者に聞いた

健康長寿の^{ひけつ}秘訣



〈目次〉

○ はじめに……………	1
○ ふじのくに型人生区分……………	2
○ 百寿者に聞く……………	4
渡辺 つぎ さん (下田市)……………	4
堀部 タメ さん (熱海市)……………	5
矢田 保久 さん (沼津市)……………	6
安藤 ハル さん (裾野市)……………	7
中西 尚 さん (裾野市)……………	8
土屋 礼子 さん (伊豆の国市)……………	9
三輪 菊江 さん (清水町)……………	10
望月ひさ糸 さん (清水町)……………	11
吉川まつえ さん (清水町)……………	12
北村 玉糸 さん (富士宮市)……………	13
稲葉 茂男 さん (静岡市駿河区)……………	14
川端さわ江 さん (静岡市清水区)……………	15
高山竹治郎 さん (静岡市清水区)……………	16

平井 みつ さん (静岡市清水区)……………	17
大石 さき さん (藤枝市)……………	18
澤山 定吉 さん (藤枝市)……………	19
奥川 マキ さん (牧之原市)……………	20
木下 菊榮 さん (磐田市)……………	21
山本 喜佐 さん (掛川市)……………	22
高塚 あさ さん (袋井市)……………	23
高橋はつ糸 さん (袋井市)……………	24
寺田 忍 さん (袋井市)……………	25
池谷 さく さん (御前崎市)……………	26
村松 ひで さん (森町)……………	27
鈴木きく子 さん (浜松市中区)……………	28
高木 志な さん (浜松市天竜区)……………	29
○事業監修者講評……………	30
○調査の概要……………	32
○質問票……………	33
○調査結果一覧……………	35



はじめに

公益財団法人しずおか健康長寿財団

理事長 佐古 伊康

近年、元気な高齢者が増加し、WHOが一九五六年に提唱した高齢者（65歳以上）の定義が実態に合わなくなっています。

本県では、健康寿命が男性71・68年、女性75・32年に達したことから、過日、実態と期待を交えて「ふじのくに型人生区分」が示されました。従来の高齢者のうち76歳までは壮年、喜寿の77歳～傘寿の80歳までは初老とするものです。

健康長寿への手段は多様です。艶やかな衣装で心が華やぐように、新しい人生区分は県民の若返り意識を擲ることでしょう。県民一人ひとりが老化に抗い、積極的に社会参加す

る日々の努力は、健康寿命の延伸と元気で活力ある社会の形成に繋がります。

本県の健康寿命は全国のトップレベルですが、その更なる延伸を図り、高齢者が心身ともに健康で、生き活きと活躍するためのヒント（健康長寿の秘訣）を探るため、県内のお元気な百寿者（百歳以上の方々）の御協力をいただき、普段の暮らしぶりや興味のあることなどを伺いました。

その結果、多くの方に共通することとして、①お茶をよく飲む、②お肉が好きでよく食べる、③近所の人や友人との会話がある、④日課があ

る、⑤新聞や本を読む、⑥歯や義歯に問題がない、⑦性格が非常に前向き、などの傾向が見られました。

この冊子には、26人の百寿者へのインタビューを始め、食生活、生活習慣、人生観についてのアンケート結果をまとめてあります。

皆様には、百寿者に学び、ご自身にとつての健康長寿の秘訣を見出し、これからの人生に役立てていただければ幸いです。

結びに、快く調査にに応じていただいた百寿者の皆様、ご家族の皆様、静岡県を始めとする関係機関の皆様には厚くお礼申し上げます。



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」©静岡県

なっても元気で活躍できる社会を目指して、 考え方を提案します。

人生区分を提示する背景

- 本県の健康寿命は、男性71.68年・女性75.32年と日本一の水準にあり、元気な高齢者が多い。
- 最近の保健統計では、現在の65歳以上の方の身体能力や健康のデータは、10～15年前に比べ5～10歳程度若返っているとの報告あり。

健康寿命日本一の静岡県

男女合計(県独自試算)		
1	静岡県	73.53歳
2	愛知県	73.34歳
3	群馬県	73.20歳
4	茨城県	72.98歳
5	宮崎県	72.95歳

2010年の健康寿命(日常生活に支障がない期間)が男女合計で都道府県の中で最も長い。

出典:厚生労働省発表(2012年)から、独自に男女計を算出

※ 米国ワシントン大学研究班(2015, Lancet)によると、2013年において、日本は男女ともに健康寿命世界一であることが報告されています。



人生区分の目指すもの

- 超高齢社会に対する前向き意識、若返り意識の醸成
- 社会参加の促進による心身の健康増進

さらなる“健康寿命の延伸”

健康長寿の③要素

静岡県では、健康長寿の3要素として、運動・食生活・社会参加に着目した健康づくりを進めています。県内の高齢者約1万4千人の追跡調査により、3つの習慣とも望ましい生活の人は、そうでない人に比べ、長生きであることが分かっています。

1 運動

静岡県では、成人男性の平均歩数は1日に7,756歩、成人女性は、7,423歩、歩いています。今よりプラス10分歩くことを目標に日々の生活に運動を取り入れましょう。



2 食生活

食事はバランスを考えて、野菜や肉魚豆類をしっかりとりましょう。塩分はひかえめで。静岡県民として、緑茶もしっかり飲んで元気な体を作りましょう。



3 社会参加

誰かと交流があることは、カラダにも、アタマにも、ココロにも良いと言われています。いくつになっても活躍する場所とつながりを持ち続けてください。



静岡県では健康長寿の3要素に着目した“ふじ33プログラム”の普及を進めています。

健康寿命世界一の静岡県から、高齢に 喜寿までを働き盛りとする新しい人生の

ふじのくに型人生区分

老年	百寿者 100歳以上	100歳の長寿を 寿(ことほ)ぐ世代
	長老 88～99歳	米寿(88歳)から 白寿(99歳)まで
	中老 81～87歳	傘寿後から米寿前まで
	初老 77～80歳	喜寿(77歳)から 傘寿(80歳)まで
壮年	壮年熟期 ^{じゅくき} 66～76歳	様々なことに熟達し、 社会で元気に活躍する世代
	壮年盛期 ^{せいき} 56～65歳	経験を積み、 社会で活躍する世代《中期》
	壮年初期 46～55歳	経験を積み、 社会で活躍する世代《前期》
青年	青年 18～45歳	社会的に成長・発展過程であり、 活力みなぎる世代
少年	少年 6～17歳	小学校就学から 選挙権を有するまでの世代
幼年	幼年 0～5歳	命を授かり、 人として発達・発育する世代



わたなべ
渡辺 つぎさん
住所：下田市
年齢：105歳

**介護不要
百四歳への一日なり
とりこぼさぬよう
いまねばならぬ**

つぎさんが歌を始めたのは、

同じ国語教師だったご主人を
五十歳台半ばに亡くされた後、
十年ほどかけて身辺整理をし
ているうちに賀茂地区の短歌
の会を勧められたことがきっ
かけでした。

七十歳を過ぎて賀茂短歌会
に入会、原昇氏の厳しい指導
を受けました。「これまでの歌
作は二千首を超える」と言い
ます。

「流儀にこだわらないで心の
動きのままに生活の折々を詠
ってきたんですよ」

いさぎよい言葉と気取らな
い表現が人の心を打ちます。
数々の団体からの表彰や全国

の短歌会の入選歌等を、百歳

の節目に歌集『ひこぼえ』と
題して上梓。その後の三年間
で詠んだ歌百首余りを集めて
出版した二冊目『一日一日は
たからもの』に冒頭の歌が載
せられています。

同居している次男の紘さん
は「九十九歳の時に大腸がん
の手術をして以来、耳が遠く
なった以外には悪いところが
ありません。歌作りという創
作的な脳の使い方が、明晰さ
を維持しているように思いま
す」と言います。

明るく勇気が出るような歌
作りに励むつぎさんの歌には
辛いとか悲しいというテーマ

は余り見られません。
しかし振り返って辛
かったなあと思える
のが戦争を挟んだ時
代。現在も残酷な戦
争が続いていること
に心痛めています。

『平和とは最高の幸せ
であることを知らせ
てやりたい戦乱の国
へ』

辛かった時期でも
子ども達の成長を見
ることで安らぎが得
られました。「最近で

は孫七人にひ孫七人の成長を
確かめるのが嬉しい」と言い
ます。

高齢者にとって不可欠の高
たん白質の食事に関しても、
肉大好き嗜好は今も変わっ
ていません。「いろいろとメニ
ューを取り合わせてくれる嫁
には本当に感謝しているんで

す」



川勝知事からのお祝いメッセージの額を背に

「自分が元気になっていること
で、周りの高齢者達の頑張っ
て生きようという意識高揚の
手本となっていることに生き
がいを感じます」と言います。

〈インタビュー〉

日時

平成27年10月22日

担当

生きがい特派員 土屋寛



ほりべ
堀部 タメさん
住所：熱海市
年齢：100歳

**美味しいものを
しつかり食べて
健康寿命を
のばしています**

熱海駅前のアーケード街を抜けて、海側へ下ったJR熱海駅と来宮駅の間あたりに歴史を感じさせる店構えの呉服店があります。この店の最長老、堀部タメさんが満百歳の節目の年を迎えました。

小田原市から嫁入りして、家業の呉服商を営んで以来ここに住んで八十年になろうとしています。若い頃に罹った結核を克服しましたが、娘の淳子さんが罹った脊椎カリエスには苦しまれました。こんな時代にタメさんの心に育まれた負けじ魂は、「冬は必ず春となる」という、明日を見つめた言葉として生きる支えとなってきました。そして周囲に対しては「グチは言わない」「大らかな気持ちで過ごし、細

かいことには振り回されない」という修行僧にも通ずる生き方を通していきます。

淳子さんが述懐されます。「母は脊椎カリエスで不自由な身体になった私を置いては逝けないという気持の支えが強かったのだと思います。この頃になって、淳子もここまで何とかこれたんだよネーって安堵したように言うんです」十四年前にご主人に先立たれましたが、若い頃には夕食を終えてから二人で錦ヶ浦まで歩いて出かけ、海に向かって大声で歌い続けたという思い出に残る楽しみがありました。「とても気分が良かったですよ」

息子さん二人と娘の淳子さんが家業を継いでくれて、一



タメさん(右)と娘の淳子さん

緒に仕事を出来るようになったことはタメさんの気持に慶びと潤いをもたらしたに違いありません。孫やひ孫も含めて皆さんが近所に住んで、タメさんに顔を見せてくれることがとても嬉しいと言います。若い頃から肉大好きな食生活で、鉄板の上でジュージューと焼ける肉には目がありません。昔は牛肉が主であったが、最近は豚肉も良く食べます。そして急須で良く出した煎茶を飲んでおられると言います。一日にならしてみると十二杯から十五杯は飲んでいく計算になるそうです。

お茶うけは餡ものよりも洋風のソフトなスイーツが主になります。御飯は茶碗に七分目、好きな肉料理の他にもグラタンやスパゲッティなども食べます。そしてお母さんから引き継いで六十年を迎える又力床で漬けた又力漬けを毎食欠かしません。夜型人間のせいか床に就くのは毎日日付が替わってから。夜十一時ころになると、「小腹が空いたね」と四食目の食事となります。そんなときはカップヌードルになったりもします。

結局「好きな時に好きなものを食べるといのが実際かナー」と淳子さんは言います。息子さんや娘さんに囲まれ、お孫さんやひ孫さんの成長を楽しみに見守ること、タメさんの悠々自適の毎日です。

〈インタビュー〉
日時 平成27年8月20日
担当 生きがい特派員 土屋寛



や た やすひさ
矢田 保久さん
住所：沼津市
年齢：100歳

囲碁でつながり、 苦楽を共にした 友との絆！

保久さんは、長年続けてい
る囲碁が生きがいです。

平成二十七年静岡県すこ
やか長寿祭囲碁大会の会場で
も、最高齢参加者の保久さん
が凛とした姿で対局していま
した。一心に、鋭いまなざし
で碁盤を見つめる中にも相手
を思いやり、常に相手に対し
失礼の無いように心がけて対
局に臨んでいました。

また、保久さんは友人が多
く、代議士の秘書をしていた
現役時代に築いた沢山の人脉
があります。今でも旧友を大
切にし、東京まで一人で新幹
線に乗って出向いたり、沼津
近隣の著名人と月に一度開か
れる碁会やその他の会に参加
するなど、退屈しない日々を
送っています。

保久さんは、駿東郡小山町
で八人兄弟の長男として生ま
れ、町立成美小学校から旧制
沼津中学校（現沼津東高）に
進みました。卒業後は、本が
好きだったことと、両親の
「お前の好きな道を進
め！」と言う言葉に後押
しされ、東京新宿紀伊国
屋書店に住み込み、小僧
として必死に働きました。

そこで生涯役立つ実践的
知識を身に着けたのち、
日本読書新聞社に勤務。
その後、近衛歩兵第二連
隊に入隊し、二二六事件
に遭遇、中国に出征し七
年あまりの体験をしまし
た。

三十一歳の時、敗戦を
迎え故郷小山町に帰ると、



最高齢者として出場の囲碁大会

驚いたことに幼馴染の女性（後
に奥様、享年九十五歳）が訪
ねて来てくれ、今まで味わっ
てきた辛く、苦しかった心を、
この出逢いが一瞬で癒してく
れました。

昭和二十八年に沼中恩師の
紹介で地元出身の代議士の秘
書になり、政治の世界へ飛び
込みました。在職中は、狩野
川台風復旧、首都高速道路、
東名高速道路事業等に尽力し
てきた建設大臣を支え、寝る

暇もない忙しい日々の連続で
した。

その後、沼津市役所企画部
長、沼津市内の企業や医療法
人の役員を歴任し、八十五歳
で現役を退きました。

保久さんの好きな言葉は、
『即離即覚』だそうです。

「悲しいとか、嬉しいことが
あっても、人はそこに留まっ
ていてはいけない。常に次な
る対応を考え、そのことに没
頭せよ！」と、苦労を苦労と
捉えず、頑張り通してきた保
久さんの言葉には、重みを感じ
ます。

多くの人との出逢いに恵ま
れ、それを大切にし、また、
趣味の囲碁を通じて、頭を使
い、友情を深めるなど、忙し
くも楽しい日々を過ごしてい
ることが、保久さんの健康長
寿の秘訣ではないかと思いま
す。

〈インタビュー〉
日時 平成27年7月5日
担当 生きがい特派員 渡邊 英機



あんど
安藤 ハルさん
住所：裾野市
年齢：100歳

素敵な笑顔は 健康長寿の 秘訣！

健康な体から湧き出てくるすてきな笑顔をみて、「百万ドルの笑顔」と、名付けたくなります。

ハルさんのほほ笑んでいる姿を見ると、まさに健康長寿を解き明かす秘訣があるのではないかと期待し、お話を伺いました。

ハルさんは、秋田美人が多いと言われる、秋田県秋田市保戸野の裕福な家庭で生まれました。

二十五歳の時、寿司さん（享年七十歳）と結婚し、ご主人の仕事に付き添い横須賀・静岡伊東・沼津と、移り住み専業主婦として二人の子どもを育てながら家庭を守ってきました。

戦後物資の不足していた時

代、横須賀駐留米軍水兵さんのお世話をしていた関係で食べ物には不自由したことがなく、その後の移転先も秋田と比べ、行く先々が温暖で、海にも近く魚類も豊富であったため食べていくための苦労が少なく、比較的過ごしやすい生活を送ることが出来ました。

現在の住まいは、裾野市北西部に位置し、南に駿河湾を見渡せ、東に箱根連山を眺めることが出来る風光明媚な場所で、娘さん（次女）夫婦と一緒に幸せな日々を送っています。

ハルさんの日課は、朝五時三十分起床し、テレビ・新聞を見てから愛犬の散歩、十一時三十分朝と昼を兼

ねた食事を時間をかけて摂り、休憩してから入浴、その後、午後からは得意な編み物をして、健康を配慮して筋肉を鍛え、「転ばぬ先の杖」となるように静な住宅街の散策路をのんびりと歩き、十六時に夕飯、二十二時には就寝。毎日規則正しい生活を送っています。

食生活については、歯が総入れ歯というハンディをもつとせず、好き嫌いもなく何でも食べ、若い人たちがよく食べるハンバーグが好物で、魚・肉（特に豚肉）・乳製品が大好

きなハルさんは、若い人にも劣らない肌艶をしています。

心安らぐ日々を送られているハルさんの活力の源は、一緒に住む次女（厚子さん）夫婦の温かい思いやりと、お孫さん夫婦・ひ孫のあいなちゃん、獅子之介君、竹虎君の存在ではないでしょうか！

ハルさんの生きがいにしていくことは、あいなちゃん（9歳）が、結婚して子供を産むまで頑張って長生きすると、笑顔で話してくれました。



百寿のお祝い会の宴



誕生日プレゼント
「おおばへ！」 あいなちゃんより

〈インタビュー〉
日時 平成27年9月2日
担当 生きがい特派員 渡邊英機



なかにし たかし
中西尚さん
住所：裾野市
年齢：102歳

ボウリングで 健康づくりと 仲間づくり！

尚さんは、北に富士山、東に箱根連山を眺望できる裾野市内中央部に住まいを置き、息子さん夫婦と三人で暮らしています。

「嫁さんが拵えてくれたものは何でも美味しく食べられる。好き嫌いはなく、健康のため特にこれと言って摂るものはないが、家族と一緒に食べるものは何でも美味しい。私は雑食人間です」と、笑顔でサラリと話してくれました。

家族の人に話を伺うと、牛乳、ヨーグルトは毎日欠かさずことなく食べており、また、肉（特に豚肉）と甘いものは好きでよく食べるが、いつも腹八分を守っているとのことでした。

規則正しい生活に加え、家族のきめ細かな心くばりもあって百二歳とは思えない肌艶には、目を疑うほどの若々しさが感じ取れます。

尚さんは、学校卒業後十七歳で地元裾野町の醤油工場に丁稚奉公、二十一歳になると京浜地区の機械・電機関連の会社に勤め、旋盤・溶接・電気技術を人一倍努力して身に付けてきました。

七十代になってから友人三人と機械加工下請け会社を立ち上げ、八十五歳まで現役で働き続けて来た尚さんは、「仲間を大切に、みんなでやろうよ！」という精神が人一倍、身に備わっています。

最近、裾野市内のボウリング

グ場で毎週月曜日に仲間と談笑しながらピンに向かいボールを投げている尚さんを見かけます。

尚さんは、「みんなと一緒にやろうよ！と誘い合い、お互いを思いやる仲間がいるからこそ楽しく長く続けられる」と、ボウリング仲間十一人で「せきれい会」を結成し、毎週月曜日の定例会には欠かさずことなく出席しています。



ボウリング仲間と一緒に

マイボール、マイシューズ姿で十ポンドのボールを軽々と持ち、練習投球プラス三ゲームを投げ合い、仲間で得点を競い合いながら健康づくりに励んでいる尚さんは、アベレージ百二十の腕前とか。

何事にも謙虚で、くよくよしないおらかな性格は、周りの人達を明るくし、また、周りの人達から慕われ、「せきれい会」の重要な存在となっ

ています。

ボウリング以外の時間は、家の周りの草取りと、雑用を自分の仕事としてきちんとこなし、余った時間で新聞を読みテレビ番組を楽しむ日々を送っています。

〈インタビュ〉

日時

平成27年6月29日

担当

生きがい特派員 渡邊英機



つちやれいこ
土屋礼子さん
住所：伊豆の国市
年齢：100歳

新鮮な野菜を 自分で育て 家族で食す

礼子さんの畑には、大根、かぶ、里芋、落花生、ほうれん草、ネギ、しそと八十坪程の畑に数多くの野菜が育てられています。自家製の野菜料理、特に根菜類の煮物が得意です。そして、お孫さんのお

料理は「しゃぶしゃぶ」を大根おろしにつけて食べる事だそうです。

も加わり、暑い夏は避け、ゲートボールとグラウンド・ゴルフをそれぞれ週二日続けている現役です。

大会でいつも最高齢者賞を貰うのが嫌だと言います。だって、私まだ若いですものど笑顔でした。耳が遠くなった今では、お孫さんとメール交換しています。前向きで勉強家です。

気に入りは、ふきや十種類の具材を入れた礼子さんオリジナル料理の「ちらし寿司」です。お孫さんはおばあちゃん

若いころは和裁が得意で、子どもの服は自分で仕立てたそうです。花嫁衣裳以外の子供服は仕立てたという程の腕前です。その指先の器用さもあり、組紐、和紙人形、大正琴、長唄など室内の趣味が中心でした。体は弱い方だったと言います。

今は元気な礼子さんも大病を何度か乗り越えてきました。八十歳を過ぎて大腿部の骨折

はリハビリして復活、九十歳過ぎて肋骨にひびが入りましたが医者がびっくりする程早く、骨が付きました。これは好物の乳製品の効果でしょう。それも息子さんが作ってくれた自家製のヨーグルトを朝夕二回食べています。

礼子さんの好物は？の問いに、肉ですと即答されました。和歌山県で生まれ育った礼子さんは隣の松坂牛を食べていたそうです。今でも好きな

転機は七十歳になり、老人クラブに入り、ゲートボールを始めて、外でスポーツをやるようになってからだと言います。今はグラウンド・ゴルフ



畑仕事をする礼子さん

〈インタビュー〉
日時 平成27年10月26日
担当 生きがい特派員 加藤 孝



みわ きくえ
三輪 菊江さん
住所：清水町
年齢：102歳

若い時の運動が いま長寿となつて 花開く！

え和裁の技術を熱心に教え、九十二歳まで現役で呉服屋の仕事と、後進指導の両面をこなしてきました。

チャレンジ精神旺盛で、仲間と一緒に行動することが大好きな菊枝さんは、五十七歳から七十歳まで習字を習い、

六十歳で俳句を始めてから九十五歳まで、仲間と一緒に吟行旅行を楽しむなどして、「しずおか俳句歳時記」に掲載されるまでになりました。

特に今の健康を築き上げてきた「山岳愛好会」の活動では、地域の気の合った仲間が集まり天城山系や熱海の玄岳、箱根の山々を歩き続けること二十五歳（五十〜七十五歳）、仲間と楽しく触れ合っているうちに足腰を鍛えることが出来ました。

これまで大きな病気やケガもなく、今でも一人で近くのスーパーに好きな果物を買に行ったり、庭に生えている草をこまめに取るなど、日々体を動かして健康を保っています。



夏の日差しを浴び、草おしりする菊江さん

菊江さんは、駿河湾東部に

位置する西浦村江梨（現沼津市）の半農半漁を営む家庭の長女として生まれ、子どものころは、みかんの収穫や港で魚の荷揚げをする父親の手伝いをしながら江梨の海岸で泳ぎに興じるなどして、大自然の中で自ずと体を鍛える日々が続きました。

心身共丈夫に育った菊江さんは、尋常小学校の六年間は一日も欠席することなく、卒業後は静岡県立三島高等女学校（現三島北高）に入学しましたが、西浦村江梨から三島までの通学が困難なため、三島市内にある親戚に下宿し、学業に励みました。スポーツでは、テニス・砲

丸投げ・徒競走など、他の人

より一步抜け出た才能の持ち主で、学友からも頼りにされていきました。

尋常小学校六年間、高等女学校四年間一度も欠席することなく皆勤できたのは、幼少期から鍛え続けて来た健全な体力と、何事にも前向きに取り組む姿勢。それが、現在の長寿に繋がっているのではな

いかと思います。二十一歳の時に、嫁に行く前の修業として始めた裁縫の腕は、めきめきと上達し、呉服屋から着物・袴・帯・コートの仕立てを任せられ納品するまでになりました。

また、面倒見の良い菊江さんは五人の生徒さんを抱

ます。

また家族が温かく見守るなか、朝五時に起床し、自分で朝風呂を沸かし入浴した後、昔ながらの二層式洗濯機を使い「自分のことは自分でやる」ことを信条として頑張っています。

食べ物、果物・野菜をよく食べ、特に根菜類の大根・牛蒡・人参に肉を入れた煮物は大好物なので、今でも自分で料理し美味しく食べていると、笑顔で話して下さいました。

〈インタビュー〉

日時

平成27年6月29日

担当

生きがい特派員 渡邊英機



もちづき
望月ひさ系さん
住所：清水町
年齢：102歳

家族の温かい 支援と、教会礼拝が 生きがい！

ひさ系さんは、宮城県桃生

郡十三浜尋常小学校（現石巻市）を卒業してすぐに同級生3人と、静岡県駿東郡清水町にある紡績工場に就職しました。

二十三歳のときに職場のサークルで知り合った一郎さん（ご主人）と結婚され、二男・二女をもうけ幸せな家庭を築き上げてきました。

しかし、幸せばかりではない苦しい時代には柿田川に自生しているクレソンをよく摘んできて食べていたこともありました。

ご主人が四十八歳の若さで亡くなり一家の支えを失いましたが、この悲しみを乗り越

え保険の外交員の仕事に就き、

苦労を苦労とせず日夜必死になって働き、四人の子どもを大学へ二人、高校へ二人と育て上げてきました。

保険外交員の仕事では、顧客回りに自転車など乗り物は一切使わず自分の足で一日中働き回ったお蔭で強固な足腰が鍛え上げられ、その時の生活習慣が現在も続いており、毎日屋外に出て杖を使わないで散歩を楽しんでいます。

これまで介護保険は一度も使ったことがなく、病院に罹ったこともない健康な生活を送っているひさ系さんです。

長男ご夫婦も、なるべく手を出さずに自分で出来る環境を少しでも多く作ってあげる



教会にて日曜礼拝前の談笑

ことが健康長寿に繋がると考え、ひさ系さんを温かく見守っています。

このことにより、ひさ系さんは毎日自分の部屋でご飯を炊き、おかずは好きな野菜の煮物を作り、お嫁さんの拵えてくれた料理を加え自分のペースを守りながら時間をかけて「作る」、「食べる」、「片付け洗う」ことを楽しんでいきます。

また、手先が器用で今も好きな針仕事は欠かすことなく行っており、手縫いのソファークッションやスカートの裾をまつる細かな作業をいとも簡単に行っています。

健康のために心がけている

ことをお聞きすると、①関節が固くならないように就寝時に手足を動かし、風呂の中でも体を動かしながら揉みほぐしています。②食事は、入れ歯ですが時間をかけ、よく噛みしめて食べています。特に嫌いな食べ物はありません。肉（トンカツ、アジフライ）、果物、野菜は大好きで、自分で煮物料理を作り美味しく食べています。③周りの人に迷惑を掛けないように「出来る限り自分でやれることは自分でやる」、このことを肝に銘じて頑張っています。

ひさ系さんが一番楽しみにしている教会での日曜礼拝では、牧師さんや親しい仲間の皆さんと心安らぐお話が出来、このことがいつまでも健康で輝ける人生を築きあげているのではないのでしょうか。

〈インタビュー〉
日時
平成27年9月2日
担当
生きがい特派員 渡邊英機



よしかわ
吉川まつえさん
住所：清水町
年齢：102歳

散歩・会話を 楽しむ行動派

花を育てることが、まつえさんの現在の楽しみです。自宅の庭には、まつえさんの花壇があり、好きな花があると買ってきて栽培し、欲しい人には分けたりします。肥料や腐葉土も、他人に頼らず手押し車に乗せて自分で近くのホームセンターから調達します。手押し車で歩く速さは年齢を感じさせません。天気の良い日は散歩に行くと二時間は帰ってきません。それは、散歩の途中で近所の人と会話を楽しみ、また、グラウンド・ゴルフをしている人を見かけると、たまに一緒にやるからです。上手だとい



まつえさんと庭の花壇

これは、ゲートボールで鍛えた賜物です。ゲートボールでは地区大会の優勝経験があり、その金メダルを見せてくれました。まつえさんは、スポーツが大好きです。テレビを見るの

もスポーツ番組が多く、サッカーW杯も欠かさず見ていたといえます。「今、ウィンブルドン大会をやっているね」とスポーツ番組には詳しいです。お話を伺う中、声量があることに驚きましたが、「シニアクラブで詩吟と民謡をやっていた」と聞いて得心しました。ちなみに、カラオケも得意です。シニアクラブの月例会に参加して、カラオケ大会では自慢の喉を披露する現役です。

さらに、今でも月に三回、健康福祉センターに行き、健康体操やクイズを楽しむなど積極的で行動派です。健康体操の効果か、手の上に挙げる動作が素早く、手がまっすぐ上がる程、関節が柔らかい

です。食べ物は昔から、好き嫌いがなく、何でも食べます。強いて言えば

魚より肉が好きで、鶏肉を良く食べます。そこには、圧力鍋を使って、好きな肉を柔らかく調理してくれる家族の支えがあります。

お風呂は、今でも一人で入れますが、髪の毛を洗ってくれる家族が棟続きに住んでおり、いつも見守っています。

元気の秘訣を聞くと、「自分のやりたいことをやっているから」と答えてくれました。

花を愛し、花に囲まれ、散歩をして、近隣の人と会話を楽しみ、スポーツを好み、カラオケに興ずるという悠々自適の生活。それを温かく見守り、自分のやりたいことをさせてくれる家族の支え。

こうした充実した日々がまつえさんの健康長寿の秘訣ではないかと思えました。

〈インタビュー〉
日時
平成27年7月9日
担当

生きがい特派員 加藤 孝



きたむら たま
北村 玉糸さん
住所：富士宮市
年齢：100歳

健康づくりは 仲間と楽しく グラウンド・ゴルフ

玉糸さんは、山梨県山梨市で十人兄弟の三番目、長女として生まれました。

勉強したくても学校に行けない時代でしたが、ご両親がしっかりしていたのと、本人の勉強好きもあって、すぐ下の弟（三男）をおんぶして学校に通い、授業中も学びと弟のお守りを両立させ、勉学に励んで来ました。

十八歳の時、東京に出て職業婦人（バスガイド）として働きしました。物がなく苦労の連続でしたが、青春時代として楽しい思い出が沢山ありました。

その後、ご主人が、二回目の戦地（当時の南支那・満州）に出征したため、ご主人の実

家のある富士宮の地に転居し、ご両親と一緒に農業を営みながら子育てを行って来ました。

五年前に九十二歳でご主人が亡くなり、今は、三人の娘さんのほか、お孫さん十二人、ひ孫さん二十三人の存在が生きがいとなっています。

長男のお嫁さんがよく面倒を見てくれ、拵えてくれる三度の食事は何を食べても美味しく、何事も心穏やかな日々を過ごすことが出来るので、「二日一日が感謝の気持ちでいっぱいです」と、穏やかな表情で語ってくれる玉糸さんです。

苦労を強いられた大変な時代、子ども六人を育て遅く生き抜いてきたご褒美として、

周りの人達からも慕われ、尊ばれる存在となつていきます。

現在は、週三回近所の親しい仲間と、下条地区グラウンドで「グラウンド・ゴルフ」を行うのを楽しみにしており、一緒に参加している仲間からは「玉糸さんを目標に健康づくりに励んでおります」と慕われ、皆さんと和やかにプレイを楽しんでいます。

六十代、七十代は現役で半導体チップのハンダ付け作業を行い、九十代になつてからもキウイフルーツの剪定作業や野菜づくりを行うなどして体を常に動かしてきたため、足腰も丈夫で介護保険は今日に至るまで一切利用したことはありません。

また、六十代から八十代にかけては、職場での手作業、農作業等で丈夫な身体を維持し、食生活では、野菜をもり



グラウンド・ゴルフで、ナイス・ショット

もり楽しく食べるとともに、腹八分を心がけてきました。周りの人達との繋がりを大切にし、一日一日を感謝の気持ちを持って心穏やかに過ごしている玉糸さんこそ健康長寿の秘訣の持ち主といえます。

〈インタビュー〉
日時
平成27年7月7日
担当
生きがい特派員 渡邊英機