



「長寿の家系」です。父九十二歳、母八十八歳、長兄九十六歳、次兄九十二歳と家族全員が八十歳以上の長生きでした。妹二人は施設に入っています。こちらも九十六歳と九十二歳で元気です。

中等学校で柔道と出会いました。体操教師の柔道師範の指導を受け、同級生では最初に初段を取得しました。日本体育会体操学校高等科（現日



筋力トレーニングをする茂男さん

持病の薬は朝晩に一錠ずつ飲んでいますが、六時半起床、夜九時就寝の規則正しい生活です。「お酒は妻が亡くなってからはやめました」とのこと。

〈インタビュー〉
日時 平成27年10月30日
担当 生きがい特派員 瀧下勇

「頭がボケないように、書くことは重要」と、日常の色々な出来事や過去の記録がノートにびっしりと書いてあり、何冊もあるアルバムには、写真の全てに説明文がワープロで記入されていました。



いなば しげお
稲葉 茂男さん
住所：静岡市駿河区
年齢：100歳

スポーツクラブで トレーニングに 励む日々

大正四年、五人兄弟の三男として静岡市内に生まれまし
た。現在は静岡市駿河区のJ
R静岡駅に近い閑静な住宅街
に住み、出版社へ勤務してい
たご長男との二人暮らし。奥
様とは八十八歳の時に死別し
ました。

体大)を卒業、高校の体育教
師となり運動部顧問(柔道)
として活躍。一九七二年の静
岡市立駿府商業学校(現静岡
商業)在職中には、「第四回
米国派遣・日米高等学校柔道
親善大会」に選手兼監督とし
て米国・カナダを歴訪しまし
た。定年後は静岡学園に移り、

七十一歳まで柔道指導に全力を傾けました。八十歳の時に、柔道八段に昇段しています。

一九七九年、静岡新聞社体育功労賞、一九八五年には体育功労者として文部大臣表彰を受け、その後勲五等雙光旭日章叙勲を受章、また白寿の歳には第十回日本スポーツグランプリを受賞しました。

柔道で築いた指導者や生徒たちとの交流は今でも続き、年に一度のバス旅行を大変楽しみにしています。

補聴器はつけていますが、離れた電話の音は聞こえませんが、連絡に携帯メールを利用しています。自分の歯が二十二本も残っているのでは歯は不要です。食べ物には喉の通りが悪いため咀嚼(そしやく)を励行、「二、三十回よく噛みます」と言います。

毎日、ご長男が食事の支度、茂男さんが洗濯と庭の手入れを担当しています。月に一度、名古屋からご長女が「掃除」に通ってくれています。

近所のスポーツクラブには、開設当初から九年間通い続けています。一日おきのペースでウォーキングと水中歩行、筋トレを午後の一時から三時まで行います。

五十二歳から毎年、精密検査(人間ドック)を受診、「健康管理には人一倍気を使っています」。四十七年分の検査結果がまとめてありました。



かわばた え
川端さわ江さん
住所：静岡市清水区
年齢：100歳

新幹線ガード脇の 草取りが日課

き”です。

目や耳にも不自由していません。本人は「最近、耳が遠くなった」と言いますが、家族の方は「普通だと思えます。日常会話でも困りませ

んから」とのこと。昔は、子どもの服はミシンで作ったそうです。今でも、少しの縫い物は「眼鏡なし」でやっていきます。

自分の部屋は窓際にあり、知り合いが通るとあいさつを交わします。

テレビも大好き。時間のあたる時は一日中見ていることも。旅番組や朝ドラ「まれ」を楽しみにしています。

問食にはお菓子、好きな時にお昼寝もしています。

八十五歳まで自転車に乗っていました。現在は「イス付き手押し車」を愛用しています。近所の新幹線ガード付近は散歩コース。

「せめて家の前だけでもきれ



大会で貰ったトロフィー

大正四年、豊橋市船町で生

まれました。昭和八年、名古屋の電力会社勤務の信治さんと結婚。六男二女の八人の子宝に恵まれました。七十七歳でご主人と死別。八十二歳の時、新築を機に隣に住んでいた五男ご夫婦とお孫さん三

人と同居しました。六人家族。

昭和五十三年、六十四歳の時、静岡県下の人達とご夫婦と一緒にカナダとヨーロッパ旅行に行きました。「当時、海外旅行は珍しく、良い思い出と笑顔で話してくれました。

毎朝、仏壇の前で般若心経を唱えます。家族と一緒に朝食を食べた後、セキセイインコの「ピーちゃん」にあいさつをして一日が始まります。

S型サービスとデイサービスを忘れないように、いつもお嫁さんが声を掛けて応援してくれています。デイサービスには、近所に住む約半年歳下の女性友達と仲良く出かけます。

老人会では「クロッキー」が楽しみです。大会で貰ったトロフィーが床の間に飾ってありました。「小さいのだの大きいのだの、たくさん貰いました、飾り切れないトロフィーは駐車場の二階に保管してあるけど、色が変色しちゃいました」。

歯は総入れ歯です。食事は家族と同じものを何でも食べますが、辛い物が苦手、握り寿司は大好物ですがいつも「さび抜

いしておきたい」と、ガード下付近を「手押し車」のイスに座って「草取り」を行います。今はガード下には入れませんが、そのそばのガード脇をきれいにしています。町内では「感心なおばあさん」と評判です。

老人会会長の伴野信子さんの「誰に自慢することなく、自主的に黙々と“草取り”をすることが、長寿の秘訣ではないですか」との言葉も印象的でした。

〈インタビュー〉

日時

平成27年8月31日

担当

生きがい特派員 瀧下勇



たけやま たけじろう
高山竹治郎さん
 住所：静岡市清水区
 年齢：106歳

自分流体操と 草木の手入れ

明治四十二年、旧安倍郡玉川村で兄と妹の三人兄弟の次男として生まれました。

二十六歳の時、親戚を頼って興津に移り住み、二十七歳で結婚。現在長男ご夫婦とお孫さんの四人暮らし。九月に誕生日を迎えた一〇六歳。

竹治郎さんは「耳が遠いため普通に話ができない」と言われましたが、傍らでお嫁さんが大きな声で通訳をしてくれたので、取材では困りませんでした。

「血圧で病院に行っています。先生にどうですかと聞かれるが、別に変ったことはありません。薬はどうでもよいが、医者には飲ませたいんでしょうから

毎日飲んでいきます」（今は暑いので、お嫁さんが薬を貰いに行っていきます）

「今月初めごろ、なんだか腰が変になったなー、腰を痛めて寝たきりになったら困るなーと思い、嫁に布団の上げ下ろしだけは頼むようにしました」

「松の木に足場をかけての高い所の剪定はやめました。下のサツキやツツジの手入れはやりません。隣の畑ではキュウリ、エンドウ、白菜などを作っています」

「新聞は端から端まで毎日読みます。テレビは水戸黄門が好きです。口の動かし方を見れば大抵のあらすじは判ります。字幕も読みますよ」

若い頃には色々な仕事を経験したそうです。昭和九年静岡市役所が建てられた時には、大工（日給九十銭）として働きました。

戦時中には、今は面影もない興津の砂浜で「塩とり」をしました。出来上がった塩（一斗）を担いで栃木県まで米と物々交換に行きました。食べ物の心配が一番大きかったのです。

周囲の反対を押し切って求人募集はがきを頼りに上京。場所を聞きに交番に寄ると「こんな会社はやめたほうがいい」と言われ、東京での就職を断念しました。上野の路上で仁丹（一袋二十銭）を押し売りされたことも・・・。昨日の出来事かと聞き違うほど、はつきりとした口調で話してくれました。

八十八歳の時、奥様と死別。お嫁さんは「あまり手の掛からないおじいさんです。食事でも特別に用意していませんし、家族と同じ物を食べています」



今も草木を自分で手入れする竹治郎さん

と言います。
 長生きの秘訣を伺うと、①一日中、同じ椅子に座って外を眺めて鳥や草木に話しかける②思いついた時に行う「自分流体操」（首を回す・耳たぶマッサージ・足ふみ竹）③サツキやツツジの草木の手入れなどではないでしょうかとのことでした。

〈インタビュー〉
 日時 平成27年8月24日
 担当 生きがい特派員 瀧下勇



ひらい
平井みつさん
住所：静岡市清水区
年齢：103歳

九十八歳で骨折も リハビリで回復

大正元年、旧高部村大内の

八人兄弟の末娘として生まれました。兄の望月倭夫さんは一九三二年ロサンゼルス五輪に出場、棒高跳で5位の成績を挙げました。現在、長男ご夫婦、お孫さん夫婦とひ孫さん三人の八人家族。

一九四二年に疫病が流行。最初の子どもを亡くしたことは、ご主人も出征中だったので一番辛かったそうです。五十八歳の時、ご主人と死別。

自宅は、座敷が通し部屋にもなる昔ながらの農家。敷地は庭も広く、お孫さん夫婦の住む別棟も。母屋には座敷への昇り降りの頼りにする支え棒が



毎日、新聞を読むみつさん

取り付けてありました。

補聴器は、あまり馴染めず、使っていませんが、顔を見ながら話すときよく聞こえます。

新聞は老眼鏡をかけて毎日読みます。テレビは、世界陸上やマラソンなどのスポーツ番組が好きです。以前にはプロ野球も見ていましたが、最近あまり見ません。

歯は総入れ歯ですが、夕食は家族全員で同じ物を食べます。

家の中では介護レンタルの手押し車を使っています。外に出る時は手すりを掴んで一人でズック靴を履き、杖を使います。

九十八歳の時、自宅で転倒して右大腿骨を骨折。医師から「このままでは寝たきりになります」と言われましたが、家族にも説得されて手術をしました。金属の人工関節は入っています。今では痛みもなく自由に動ける状態です。

術後のリハビリは、先生に褒められると一生懸命にやるタイプで、本人も「学生時代、運動はよくやりましたよ」の言葉がうなずきました。

毎朝、家族が起こしに来なくても自分で起きます。息子さんの「仏壇にお経を唱える」声が合図になっているようです。

朝食後には、お嫁さんが新聞とペットボトルのお茶をテ

ーブルに用意します。着替えは自分でやります。一日中、座って過ごしますが、天気の良い日は外に出て散歩も。自分のことは自分で一通りやり、規則正しい生活です。

今でも、朕(ちん)惟(おも)フニ我カ皇祖皇宗國ヲ肇ムルコト・・・と『教育勅語』や『五箇条の御誓文』を暗唱します。教員にはならなかったのですが、准教員養成所で勉強しました。

取材中、何度も言われた「嫁が良くしてくれるので幸せですよ。気分が良いから長生きするんですよ」。

長寿の秘訣は家族皆さんの優しさでしょうか。

平井みつ様には、平成二十七年十一月二十日に百三歳の天寿を全うし、ご逝去なされました。謹んでご冥福をお祈りします。

〈インタビュー〉
日時
平成27年8月28日
担当
生きがい特派員 瀧下勇



おいしい
大石 さきさん
住所：藤枝市
年齢：100歳

**生きること、生かされる
ことを大切に、また、努力、
感謝を怠らず、前を向
いています。**

さきさんの生活は、今も充
実しています。

さきさんは若い頃、郷土
出身の吉岡弥生さんに憧れ、
医者になることが夢でした。
十三歳で看護婦、二十三歳で
助産婦資格を取得。結婚後、
ご主人の仕事の関係で中国に
行き、幸せな家庭生活を送り
ます。そして敗戦。生死をかけ、
やっと日本の土を踏めたとき
は人生最大の喜びだったとい
います。

故郷の藤枝市に戻り、家族
四人の生活が再出発します。
元来学業に秀でていたさきさ
んは保健婦の試験にも合格し、
それからは保健業務に邁進し
ます。

当時、劣悪な乳児死亡に着
目し、感染症予防のための環
境整備に尽力します。また子
守りをする高齢者を姑会とし
て組織化し、保健指導を実施
します。これらの事業展開に
より、母子保健の水準を約十
年で飛躍的に引き上げ、改善
に繋がりました。現在の藤枝市
が誇る充実した保健施策の礎
を築いたので。熱心な保健
指導と高潔な人格で住民にも
人望があつく、第一人者とし
て名を馳せます。

退職後も保健活動は止むこ
となく、形を変えて継続して
いきます。

また、さきさんは家庭を舞
台に、演劇により生活課題を



舞台上で熱演するさきさん (左から2人目)

啓発するおばあちゃん劇団を
立ち上げます。劇団名「ほのお」
は報道や口コミにより市内外
や他県にまで広まり、幕を下
ろすまでに公演回数は九百回
を数えます。時流を捉え、笑
いと涙を誘う脚本は自分で書
きおろします。公演当日はア
ドリブが加わり、拍手が鳴り
止みません。

さきさんの生活は規則正し
い日課が特徴です。

毎朝五時半に起床、家族と
朝食を済ませ、七時半には車
で四十分かかる生家近くの親
戚の家にお弁当持参で到着。

ここで午後二時頃まで過ごし
ます。送迎は家族がします。
ここに来ると、さきさんを慕
う方々や劇団仲間が訪れます。
「年をとるということは大変
なこと。年寄りには孤独でひが
みも出る」と言います。

含蓄ある言葉の重みが若い
人にも受け入れられ、大学生
も来ます。そんな時、さきさ
んの目が一層輝きます。

さきさんが健康のために特
に実践していることのひとつ
は、毎日約一時間歩くことです。
百歳になり、「ほのお」は自
分の命だった、趣味を持つこ
とは健康に生きるためにも大
切なことと常に前を向いてい
ます。
保健婦魂は、今でも健在で
す。

〈インタビュー〉
日時 平成27年7月13日
担当 生きがい特派員 荻原孝子



さわやま さだきち
澤山 定吉さん
 住所：藤枝市
 年齢：103歳

**正しく、楽しく、美しく、人
 世のため、感謝の5つを以
 て生きることが、幸福を招
 く心と据え、日々努力を重
 ねています。**

澤山さんは実に誠実な方です。「人のために精一杯尽くし、家族一人ひとりにも優しく気配りをしてくれます。」とは、長年連れ添った奥様の言葉です。

農家の長男として生まれ、跡継ぎと期待されたものの、農業の厳しい労働には不向きな体躯だったと言います。そこで、建具職人になろうと十七歳で家を出て、六年間の年季奉公に励みます。

地元に戻るや、両親が全資金をつぎ込み建具店開業を支援してくれれます。その後、機械化やサッシの登場等、時代の変化に対応すべく、同業仲間と勉強や活動を重ねます。澤山さん自身も業務拡大を図

ると共に、新時代に即した体制の改善に努めます。長男は既に家業に就いていましたが、他の息子三人も転職してきて、四人揃って力を合わせ、株式会社としての木工所に邁進します。皆が働いて行ける会社

に成長させてくれたことに對して、周囲の皆様から感謝するのみと語ります。謙虚で真面目で働き者の澤山さんの結末です。この時、澤山さんは六十四歳です。七十歳まで現役で働き、現在は三代目が継いでいます。

澤山さんは五十五歳の頃から、PTAの役員をはじめ、町内会や

自治会、老人クラブなどの地域の役員を数多く担ってきました。そこでも新たな人的交流や勉強ができたことに喜びをかみしめます。地域の発展のために工夫と努力を重ね、永年に亘る地域活動の功績に對して、あまたの栄えある賞も受賞しています。

六十代半ばからは、公民館活動を中心に盆栽や絵画、詩吟を習い、仕事の傍ら、趣味の世界を広げます。元来、手先が器用で、集中力に秀でる澤山さんの腕前は、そこでもプロ級と讃えられます。また、ゲートボールにも精を出しま



仲むつまじい澤山さんご夫妻

す。

手指や頭を使ったり、アウトドアの活動が長生きの秘訣と、今でも励んでいます。

過去を振り返ると、社会全体が貧しかった戦前、戦後の厳しい時代を生き、加えて、息子や娘盛りの妹をはじめ肉親の死や事故、更には軍隊生活など、辛く苦しい人生を体験してきました。

十代から物事の神髄を考え、目先の不自由さには動じずに生きてきました。常に理想的な生き方を求め、健康な心を創ることを生きがいとしていると言います。

人は人のために働き、生きる人が最高の幸福者と言い、大家族に恵まれ、十八組の媒酌人を共に務めた奥様と、互いに感謝の気持を込め、笑みを交わします。

〈インタビュー〉
 日時 平成27年9月4日
 担当 生きがい特派員 荻原孝子



おくかわ
奥川 マキさん
住所：牧之原市
年齢：101歳

何事にも熱心に取 り組む集中力と 精神力

奥川さんのお宅の玄関には美しい「桜」の絵と詩が描かれた額がかけられています。

奥川さんのお話では、「母は記憶力が良く、数字に強い」という印象なのだそうです。

実業家でありながら、人生についての著書が多い斎藤一人という方の詩です。たった一度の人生を悔いの無いよう一杯生きることをぱっと咲いてすぐに散る桜に例えています。

息子さんのお話では、「母は記憶力が良く、数字に強い」という印象なのだそうです。

マキさんはこの方の生き方や著書が大好きで、暇を見ては繰り返し何回も読んでいてこの詩も暗唱できるほどになりました。実際に聞かせてくださいましたが、きれいな声で淀みなくスラスラ出てきます。

和裁は結婚前に学び、その技術を見込まれて和裁の仕事も長くしてきました。物を見て長さを目測で言い当てることも得意だそうです。

「ついでに」「幸せ」「感謝する」などの言葉がたくさん出てくる斎藤さんの本に出会

ってから、愚痴や不満というものがほとんどなくなったそうです。

「ついでに」「幸せ」「感謝する」などの言葉がたくさん出てくる斎藤さんの本に出会

ってから、愚痴や不満というものがほとんどなくなったそうです。

行い、今の時代だったら美容師になっていたでしょうとのこと。本当に始めたならなんでもできてしまいそうです。

とても順調な人生を歩まれた感じのマキさんですが、結婚してほどなくご主人が出征し、その間に長女を亡くすという悲しい体験をしました。また、共働きの子ども達に代わ

そんなマキさんですが、身体が丈夫なほうではなかったもので、健康には人一倍気をつけて暮らしてきました。食事は和食中心で野菜や魚が大好きで、好き嫌いもありません。

朝早く起床、夜十時頃には就寝という規則正しい生活はずっと変わりません。温泉の講座が近所で開かれた時は持ち前の努力で通い続け、ツボの場所など習得し、自分でできるようにになりました。

少し調子が悪いと自分です

とだと思ふ」と言われますが、お話を伺っていると、それはマキさんが、自分自身の努力で築いてきた当然の結果のように思われました。

少し調子が悪いと自分です

とだと思ふ」と言われますが、お話を伺っていると、それはマキさんが、自分自身の努力で築いてきた当然の結果のように思われました。



お花を活けるのが大好きなマキさん

〈インタビュー〉
日時 平成27年8月31日
担当 生きがい特派員 荒木弘子



- 健康長寿の秘訣**
- 一 急須のお茶を毎日湯呑十杯飲む
 - 二 毎日、二階の階段を自力で昇降する。
 - 三 お店で近所の人とおしゃべり
 - 四 毎日読書
(大衆文学小説)



きのした きくえ
木下 菊栄さん
住所：磐田市
年齢：100歳

何事も挑戦し 努力すれば 出来ないことは無い

菊栄さんは奈良県磯城郡(しきぐん)多峰村(とうのみねむら)で生まれ百歳です。

二十歳の時、縁あってご主人と結婚し、静岡市鷹匠町に居を構えました。

当初は、静岡弁が何を云っているのかわからないことも多く苦勞しました。しかしご主人は厳しい人(旧国鉄勤務)で「教えてやるから自分でやりなさい」と言う方でした。まず言葉からこの土地に馴染もうと努力し、静岡弁をマスターし、今では、遠州弁で違和感がありません。菊栄さんの、努力と負けん気に感じます。

やがて戦争が始まり、戦局も厳しさを増すばかり。遂に昭和二十年六月二十日未明の空襲で命からがら逃げ、住宅は焼失し、何も無しの生活が始まりま

した。食べる物、着る物もない時代でしたが、国鉄に勤務されていたご主人と共に、苦しい家計のやりくりで懸命に生きて来ました。

やがて経済も安定し日一日と豊かになって来た頃、昭和三十四年に、ご主人が転勤で二俣機関区勤務となり、天竜市に転居しました。昭和五十五年、当時カメラ屋に勤めていた息子さんが、お店を任されたので、店舗を兼ねた住宅に家族で落ち着くことになり現在地に転居しました(ご主人は平成四年、八十一歳でご逝去されました)。

菊栄さんは、天竜市に移った以後、呉服屋さんから頼まれて和裁の仕事を続け



大勢の人が遊びに来ます

ていました。これも女学校まで出してくれた親のお蔭と感謝しています。地域のシニアクラブにも積極的に参加し、ゲートボールは九十九歳までプレーしていました。現在はそちらも引退して、毎日趣味の読書で楽しんでます。息子さんは、七十三歳で亡くなりましたが、お嫁さんとお孫さんが一緒に生活されており、大変良くしてくれそうですので、何不自由なく、生活しています。

毎日朝七時に起床、夜十時には就寝します。これはもう七十歳位からの習慣です。夜は熟睡し、トイレには起きません。寝室は階段を昇った二階と決めてあり、自分で手すりを使って現在でも昇り降りをしています。食事は腹八分目が基本で、朝食は食パン半分、と副食(惣菜・汁物)です。昼・夕食は、お茶碗半分の御飯、副食は好き嫌いはなく、何でも良く食べますが、好物は「寿司・焼肉・とろろ汁・サラダ」です。また食事に欠かせないのが「急須のお茶」です。一食に湯呑二杯、一日に十杯を飲むようです。

現在病気はなく、薬も服用していません。お嫁さんが自宅でカメラ屋を営んでおり、店にはお客さんが見えたり、近所の友人が遊びに来てくれます。菊栄さんの誰とでも親しく話す人間性、心の広さが、家族の支えや、多くの友人との交流につながっていると思います。

〈インタビュー〉
日時 平成27年8月25日
担当 生きがい特派員 佐藤省一



やまもと きさ
山本喜佐さん
住所：掛川市
年齢：105歳

健康長寿の基礎は 登山と御詠歌

秋晴れの昼下がりには訪問したので、ご自宅の前で散歩をしていた喜佐さんとお会いしました。杖も持たず、さつさと歩くお姿はとも百四歳とは思えません。明治四十四年一月生まれですから、もうすぐ百五歳の誕生日を迎えられます。

裕福な家のお嬢さんとして育ち、大きな農家に嫁ぎ戦中戦後を経験した人生は波乱に満ちたものでした。一部しか紹介できませんが、やはり戦時中の思い出が強いようです。ご主人は戦地へ行かれ、その時養蚕をやっている軍に供出しなければなりません。蚕は桑の葉をたくさん食べます。葉を食べる音が雨が降っているようにザーザーと聞こえるそうです。そんな食欲旺盛な蚕を

飼いつけるにはたくさん桑の葉を毎日のように取らなければならぬ。やめたかったけど、役場の人にやめると国が負ける

とまで言われてがんばるしかなくなりました。他にも牛や豚を飼ひ、畑も作って「できることはなんでもして本当に大変でしたよ。今の若い人にはできないでしょう」と昔の生活を語って下さいました。

洋裁学校を出ていて、和裁や編物が得意だったので夜なべ仕事にも精を出しました。この時代みんなそうとはいえず、お嬢さんで育った喜佐さんにはよりきつい生活だったことでしょう。ただ、昔から物おじせずはきはきしていたそうで、明るく積極的な性格でこの困難を乗り越えられたのだらうと思われれます。

その苦勞のかいあって後半の人生は喜佐さんにとって充実したものでした。

六十歳ごろから登山を始め、ハイキングも含めて全国の山に挑戦、七十七歳のときはハワイへも行きました。また子どもころから親しんできたお寺の御詠歌が好きで、全国大会に何度も参加され日本各地を旅しました。

九十九歳まで自転車に乗ってお寺の御詠歌に通いました。

今張りのあるお声なのはその成果なのでしょうが、ご本人はただ好きでやっていただけ、声の大きさとか関係なく手を合わせて感謝する気持ちが大事と謙虚です。

二回ほど骨折で入院したことはありますが、いわゆる病気で

の入院はないそうです。二回目は百二歳の時で大腿骨を骨折し手術・入院で一ヶ月も病院にいました。

普通ならそのまま寝たきりになる方が多いのです。特に骨折は治っても、認知症がある人はリハビリが続かないそうです。喜佐さんは充分理解力があり素直にリハビリをすることによって、完全に回復し周りの人を驚かせました。

現在は穏やかな暮らしの中でデイサービスに行つて、皆さんとお話したり、行事に参加するのがとても楽しいそうです。毎日家族や施設の人と元気に話し、散歩を楽しめるのは、若いころの登山や御詠歌で培われたものがあるからだと思われました。

山本喜佐様には、平成二十八年三月十八日に百五歳の天寿を全うし、ご逝去なされました。謹んで、ご冥福をお祈りします。



お天気の良い日は庭の草取りもします

〈インタビュー〉
日時
平成27年10月20日
担当

生きがい特派員 荒木弘子



健康長寿の秘訣

- 一 歯が丈夫で固いものでも良く噛んで食べる
- 二 午前中はほぼ毎日ゲートボールで楽しむ
- 三 新聞は全て読む特にスポーツが好き
- 四 ひ孫の登校にハイタッチで挨拶を交わす



たかつか
高塚 あささん
住所：袋井市
年齢：100歳

苦勞を支えてくれた 家族・友人の 絆に感謝

のように温かい気持ちで接しています。

あささんの日課は、朝五時に起きて新聞を全て読むことです。特にスポーツには関心が強く時間をかけて読みます。朝食を済ませた後は、ひ孫さんの見送りで。近くに住んでいる姉妹が毎朝あささんの家の前を自転車を通る時に挨拶しハイタッチで見送ります。これは姉妹が中学生になった時から始め、高校に通うようになった今でも七年前に渡り続けています。あさはひ孫さんから元氣と若さをもらっているのだと言います。

あさは、天気が良い限り九時ごろから午前中はゲートボールで皆と楽しい時間を過ごします。会場は、自宅から約三百メートル位離れています。自家用車に乗って出かけます。午後、暑い時は避けて畑や家の周りの草取りをするのも毎日の日課です。

三度の食事は御飯です。腹八分目を目安に、小さいお茶碗に軽く一杯、副食は自宅で作った野菜が中心ですが、お嫁さんが上手に料理してくれます。あさ



誕生祝いの寄せ書き

さんは、特に肉類が好きで毎日のように肉を使った料理を食しています。血圧の薬は五十歳代から服用していますが、他に病氣はありません。夜は九時には寝ます。

あささんには、現在も御健在の姉妹三人が集まって食事を楽しみながらおしゃべりすることも楽しみのひとつです。このように、誰とでも親しく接し人の氣持ちを大切にする思い遣りの心があるがゆえに、家族をはじめ多くの友人・知人があさを支えてくれるのだと思います。あさは本当に幸せです。

〈インタビュー〉

日時

平成27年9月4日

担当

生きがい特派員 佐藤省一



- 健康長寿の秘訣**
- 一 三度の食事をしっかりと食べる
 - 二 毎週輪投げクラブに参加
 - 三 毎日家庭菜園で鍬・鎌で作業
 - 四 新聞をよく読む(めがね不要)



たかはし
高橋 はつゑさん
住所：袋井市
年齢：100歳

健康な体と 周りの人に 感謝の毎日

はつゑさんの家の前には、夏野菜(キュウリ・ナス・ピーマン・カボチャ等)が所狭しと植えてあります。朝早く野菜の成長を確認し、家に居る時は、朝食の後、新聞を読み、畑や家の周りの草取りをすることがはつゑさんの日課です。

はつゑさんは、袋井市浅羽(旧浅羽町)の専業農家の長女として生まれ、子どものころからよく農業を手伝いました。昭和九年に嫁いで来た後も、高橋家の嫁として米作りに携わりました。が、湿地帯のため、田下駄のよ

うな板の上で仕事をしました。その他、裏作として麦・菜種を植え、茶業にも従事しました。茶畑は、遠く離れた山間部であり、茶葉や肥料を背負って運ぶ作業は、困難を極めました。

六人の子宝に恵まれる中、終戦後は、自宅敷地が広く、JR袋井駅近くに所在し輸送に便利であるなど好環境にあつたことから、温室を三棟建てて、高級メロンを栽培するなど多角経営にも取り組まれました。温室経営は雨が降っても農作業の休みはありませんので、はつゑさんにとって一番大変な時代でありました。

やがて高度経済成長の時代となり、水田は宅地化され、山間部の茶園は文教施設用地として買収されたため、農業から離れることとなり、休を使った労働から解放されました。

それからは、友人と御詠歌「梅花講」に入り全国大会に出場するまでになりました。また、ゲートボールクラブにも参加して、市の代表として伊豆で開催された大会に一泊で出掛けたこともありました。

九十歳頃からは友人も少なくなってきましたので、地元シニアクラブに参加し、現在も週一回公会堂まで約十分歩いて出掛けています。九本の輪を一人四回交代で投げます。今年八月八日の練習では、最高齢のはつゑさんが八十四点で最高得点でした。

良い成績を取るために、常日頃から体調に気を付け、ゲームに集中する芯の強さは、波乱の人生を生き抜いてきた経験から身についたものと感心します。

はつゑさんには、休憩時間に仲間と会話することも楽しみのひとつです。地域の話題、お互いの健康状態のやりとりなどは尽きません。

現在、はつゑさんは、広い敷地に建つ四十坪を超える住宅に一人で住んでいます。家事一切は自分で行っています。結婚された娘さんが隣接地に住んで、毎日お世話をしてくれています。食事は自宅で採れた野菜が中心



全神経を集中して輪投げするはつゑさん

〈インタビュー〉
日時 平成27年9月4日
担当 生きがい特派員 佐藤省二



- 健康長寿の秘訣**
- 一 規則正しい生活
 - 二 朝の散歩
 - 三 折り紙を毎日、少しずつ折る
 - 四 教え子との交流



ぶしのぶ
忍さん
寺田 忍
住所：袋井市
年齢：100歳

教育者として 生徒の成長と活躍 が生きる糧

昭和十三年師範学校を卒業し、小学校の教師となり、昭和十五年に教師の奥様と結婚、一男一女に恵まれました。

昭和十九年二月、戦局が厳しくなり、召集で静岡連隊入隊、徳之島の守備隊に配属され、多くの若者が特攻隊として飛び立つ姿を見送り複雑で筆舌に表せない心境でした。

終戦を迎え昭和二十年十一月復員。昭和二十二年教師に復帰、昭和二十六年校長職を拝命し、家族で大河内小へ赴任、以後多くの学校に勤務し、昭和五十二年三月五十九歳で退職。民生児童委員、人権擁護委員、公平委員等に携わり、宮中に参内し天皇陛下から慰労と激励のお言葉をいただき、感激、身に余る光栄でした。



壁一面のメダル

数々の大会で優勝し自宅にはメダルが数十個飾ってあります。また、教育者として鍛えた性格から熱心

五十五歳の時、自動車学校に通い免許を取得、休日には夫婦でドライブを楽しみ退職後は兄弟五人の夫婦連れで親睦を兼ねて温泉や観光地に毎年出掛け楽しい思い出となりました。

九十歳まで、地元のゲートボールクラブでは、チーム全員を車に乗せ対外試合にもよく出掛けチームの和を大切にすることで無敵の強さを誇り、

に取り組み審判の資格も二級を取得しました。

当時、忍さんが毎朝インターバル散歩でかつこよく歩く姿を良く見かけ、今でも強く印象に残っていると、ご近所の友人が語ってくれました。

趣味は習字、囲碁、ゲートボール、ちぎり絵、折り紙と多趣味で現在は折り紙と漢字ナンク口に夢中です。几帳面な性格で広告や包装紙を使って、四センチ×七センチに紙を切り、小さな三角に折る方法で三百から四百の三角を使いフクロウ、鶴などを作ります。今年も二百余りのフクロウを近くの小学校に届け五、六年生にプレゼントし喜ばれました。

忍さんの一日は、五、六時起床、散歩を十分〜五十分します。七時朝食、十二時昼食、その後一時間昼寝をし、十八時夕食、その間、折り紙、漢字ナンク口、読書、新聞テレビ等で過ごし、二十時、入浴後就寝と非常に規則正しい生活を送っています。

食事は腹八分目で好き嫌いは

なく、ひ孫さんを含む家族と一緒にの食事を美味しいと言って何でも食べます。

兄弟会（四男一女）を年に五〜六回開催し、食事をしながら楽しいひと時を過ごしています。三十六年間の教師生活で沢山の教え子がいます。昨年も昭和二十六年（当時小学校三年生）の教え子達がお祝いの会を開いてくれました。教師として心血をそそいで教えた沢山の生徒が成長し活躍する姿に心をときめかし、交流すること、教師冥利に尽きると言っています。

百歳の今でも持ち前の強い意志での規則正しい生活、小鳥の声を聴き四季の移ろいを感じながらの散歩や趣味を継続している事が、生きる力になっていると思います。

寺田忍様には、平成二十七年十二月十七日に百歳の天寿を全うし、ご逝去なされました。謹んで、ご冥福をお祈りします。

〈インタビュー〉

日時

平成27年10月20日

担当

生きがい特派員 佐藤省一



いけや
池谷 さくさん
住所：御前崎市
年齢：101歳

手作りの味噌・醤油 昔ながらの 和のスタイルを守る

さくさんは、物静かな雰囲気ながら言葉に力があり、それについてよく笑う優しい方です。

「何も特別なことはしとらんよ」ということでしたが、話している間中、正座し、また今でも布団で寝ているのが何よりお元気の証拠でした。布団で寝起きして、トイレへ行くまでに二つ部屋があるが一人で歩いていく。それが散歩代わりだそうです。昔からの生活を変えないことが健康の秘訣のように見えました。

生まれ育った実家もすぐそばで、十七歳で嫁ぎ、ずっとこの温暖な御前崎に住んでいます。朝早く起きて農作業に従事し、夜早く寝るという生活も変わりません。

ご主人の久雄さんを四十二歳で亡くしましたが、長男ご一家と力を合わせて困難な時代を乗り切ってきました。

ずっと住んできた家と家族が大好きとのこと。「一人なら生きていても仕方ないよ。みんな優しいし、毎日笑って暮らせるから生きられる」と今の幸せを語っておられました。常に大家族で暮らし、にぎやかに暮らしてこられました。が、今は週二回のデイサービスでさらに会話が増えました。とても親切にしてもらって、通うのが楽しいそうです。

食事は昔からの手作りの味噌や醤油を使います。畑で採れる野菜、そして御前崎の海の魚。どれも新鮮でヘルシー

です。今でも自宅で醤油を作るといいうのは大変珍しいことで家族の協力なしではできません。そして、四世代家族で賑やかに囲む食事はかけがえのない時間です。そんな優しい家族の皆さんと親戚の方がたくさん集まって、米寿と百歳のお祝いの会を開いてくれたことが何より嬉しかったそうです。

現在の楽しみは編み物。編みだすと夢中になってしまうそうです。昔はお裁縫でお孫さん達にいろいろ作っていたそうですから、元々器用な方なのですね。



いつも見守ってくれるご家族の皆さんと

今は眼の治療中ですが、新聞も毎日目を通してきました。好きなテレビは「笑点」、「アタック25」など面白いけど頭も使う番組と「相撲」。力士の名前もよくご存知です。

御前崎の高台にあるご自宅は、早春から暖かい太陽の光が差し込みます。「毎日幸せでありがとうございます」と手を合わせ感謝し、ついでに日光浴もします。風邪を引かないそうです。



さくさんの作品

慣の良さを再認識する結果になりました。

いろいろお聞きしていると、体力、気力、知力をバランスよく使っておられました。その基盤には昔ながらの生活が息づいていて、日本の生活習

〈インタビュ〉

日時

平成27年7月16日

担当

生きがい特派員 荒木弘子