

# 鶴瀬西地域のお達者なみなさん

# これが私の元気の秘訣!

年を重ねても地域で元気に暮らしている方々から、その秘訣を聞かせていただこうと、編集委員が6人のみなさんからお話を伺いました。

**パソコンと読書かなア…**

**宮本松司さん(90歳・鶴馬)**

なんひとこりじじよつか。

私は難しくじじだなあと思いました。(萩原 記)

**毎日歩くことが大事**

**大島ヒ郎さん(96歳・閑沢2)**



私は難しくじじだなあと思いました。(萩原 記)

れてこらかうじお話を伺つて思いました。また、プロ野球の観戦や歌が大好きで、西交流センターで開かれている「唄とおはなしのサロン」も楽しみにされていました。戦争やシベリア抑留、病氣やけがを乗り越えてこられた、常に感謝の心をお持ちの大島さんにお会いして大ファンになりました。(西角 記)

**何でも食べみんなとおしゃべり**

**島嶋彰子さん(88歳・上沢3)**

元気で長生きをと、特に意識しておつませんが、健康の秘訣は肉でも、魚でも、野菜でも、好き嫌いなく、朝・昼・晩三食をきちんと作つて食べているのが、病氣に負けない元気な体作りに役立つところのようです。



また、家の中じゅうとしてここのが嫌いで、外に出て隣近所の人とおしゃべりを楽しんでおつます。耳も、足腰も達者なのは、おしゃべりの刺激で頭が年をとらないせいだと人から聞きましたが、どうかも



部屋に入ると左側に事務机、分厚い本が読みかけ中、その奥に来客用のテーブル、その奥の机にはパソコン、プリンター等、部屋の環境を見ると若者の部屋そのもの。壁には写真が何枚もあり、一枚はシカゴのラ

イオングループ国際会長室で万国旗を背に写る)本人、もう一枚はこの西地域が過疎だった昔、村おこしを提起した時の集合写真、その他軍服姿のもの等・・・ですが、実はこの次に驚きがありました。これらは写真すべてが何年何月何日に撮ったものでした、ついであります。

そして人生の楽しみ、趣味などをお聞きする

と、やさしく答えてくれました。本を読むこ

と、パソコンでいろいろな情報を得て自分なりに考えてみるのです、と。簡単に結論を出してしまったが、言ってみれば脳を鍛えることが元気の源に

えてきて、現在も月曜日から金曜日までは、押し車を押して、閑沢の「自宅から鶴瀬西にある「いきいきふれあいセンター」までの往復1時間のコースをお一人で出かけられています。「いきいきふれあいセンター」では、お友達とおしゃべりや体操を楽しめています。「歩くことが大事」と、土・日曜日は家の周りを散歩されています。

大島さんの元気の秘訣は、朝7時には起き、きちんと3回の食事をし、午前中は新聞を読んだりテレビを見たりしてゆっくり過ごし、午後はお出かけという規則正しい生活を送り

が年をとらないといせいだと人から聞きましたが、どうかも

