

今、血圧が少々高く降圧剤を飲んでおりますが、小さいときから病気らしい病気になつたことがなく生きてきました。丈夫に生んでもくれた親に感謝し、これからも元気で楽しい生活を送りたいと思っております。（鈴木 記）



生きるまことに生活を送る



白川進一さん(90歳・鶴瀬西2)

昭和20年1月18歳の時、浜松や宇都宮で厳しい訓練を受けた後、中国の南京に、爆撃機の航法士として出兵しました。8月20日を最後の特攻として待機していたところ終戦となり、特攻の生き残りとして、12月に帰還しました。

帰還後、東京都でバスの運転業務に就き、安全運転を心掛け、少々の病気もしましたが、概ね健康を維持してきました。今は、若いころの体を資本に、元気で生活しています。

本音を言うと、90歳まで生きるのは思ひもよりませんでした。今

は、日々の生活の食事を作る、身のまわりを整理する、また、趣味の動く蒸気機関車の模型を手作りする等忙しく、特に健康のためにと気をつかっています。

「生きるまことに生活を送る」を信条として、身体を合わせています。夢としては「燃料を使わずに動くエンジンを作る」を目標に日夜、手と頭を使っています。

（白川 記）

いつも感謝の気持ちを大切に

小林じサエさん(88歳・鶴馬)

毎日、朝6時に起床、夜11時過るに就寝する生活スタイルは、ずっと変わりません。食事も食べる時間は多少ずれることはありますが、朝、昼、晩、きちんと食べることが大切です。野菜にこだわらずに肉なども結構食べます。

これという運動は特にしていますが、毎日散歩をし、途中出会った友人と時の経つのを忘れておしゃべりするのがとても楽しみです。

夫婦仲良しくいっしょがいい

田村敏雄・ママさん



せんが、毎日散歩をし、途中出会った友人と時の経つのを忘れておしゃべりするのですがとても楽しみです。

若いころ熱心に芸事に取り組み、数年前までは三味線を弾きながら、長唄などを唄っていました。清元、常盤津、端唄、小唄なども好きで

昔取った杵柄(さねづか)は今も健在です。いろいろと苦労してきましたが、だからこそ人の気持ち、痛み、相手への思いやりが分かるようになったのだと思っています。何かの時は、声をかけてくれます。気にかけてくれます。そういう近所の良いお友達がたくさんいることはありがたいことです。

健康に気を付け、出来る事は自分でするという気持ちを忘れず、皆さんに感謝しながら、これからも元気で頑張りたいと思っています。（荻島 記）



ですね。日本 舞踊（名取） や生け花サー クル（水曜 学級）での 活動など、

すね。日本 そうです。

長寿の秘訣は特別にはないけれど、あえて言うならば毎日自然の生活をすることだそうです。食事は控えめに、朝の体操と散歩、趣味は読書（図書館に行く）とカラオケ。大病をしたことはないが、今年の3月から6月まで腰痛で入院しました。この年になると予期しない病気が出てくるのかなあといみじくもおっしゃっていました。



朝訪問したところ、体調の思わない奥様に代わって、ご主人が台所で朝食の支度をしていました。今は、スーパーなどに歩いて買い物に行くのも楽しみになった

ばれたことです。理由は「実直で、それが縁で生涯お世話になります。未だに社長の命日にはお墓参りするのです。

今は、奥様と一緒に仲良く暮らすのが一番の幸せとつくづくおしゃっていました。これが長寿の秘訣かもしれません。（竇戸 記）