

健康長寿県 静岡の

百寿者に聞いた

健康長寿の<sup>ひけつ</sup>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 |
| 望月ひさゑ さん（清水町）    | 11 |
| 吉川まつえ さん（清水町）    | 12 |
| 北村 玉ゑ 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 |
| 高橋はつゑ 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、活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点として、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、  
県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つくりましょう。



### 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続してください。



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<br>寿(ことほ)ぐ世代       |
|    | 長老 88～99歳                    | 米寿(88歳)から<br>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<br>傘寿(80歳)まで      |
| 壮年 | 壮年熟期 <sup>じゅく き</sup> 66～76歳 | 様々なことに熟達し、<br>社会で元気に活躍する世代  |
|    | 壮年盛期 <sup>せい き</sup> 56～65歳  | 経験を積み、<br>社会で活躍する世代《中期》     |
|    | 壮年初期 46～55歳                  | 経験を積み、<br>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、<br>活力みなぎる世代 |
| 少年 | 少年 6～17歳                     | 小学校就学から<br>選挙権を有するまでの世代     |
| 幼年 | 幼年 0～5歳                      | 命を授かり、<br>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 いきねばならぬ

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えます」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が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、肉大好きな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

「自分が元気にしていることで、周りの高齢者達の頑張つ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  
しっかりと食べて  
健康寿命を  
のばしています**

熱海駅前のアークード街を抜けて、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みました。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ね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てき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の食生活で、鉄板の上でジュージューと焼ける肉には目があります。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ヌカ床で漬けたヌカ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変わってから。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うのが実際かなー」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





やすひさ やた  
**矢田 保久さん**  
住所：沼津市  
年齢：100 歳

## 囲碁でつなぐ、 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えます。

〈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  
岡県伊東・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  
時三十分に起床し、テレビ・  
新聞を見てから愛犬の散歩、  
十一時三十分に朝と昼を兼

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た  
り、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のと  
もせず、好き嫌いもなく何で  
も食べ、若い人たちがよく食べ  
るハンバーグが大好物で、魚・  
肉（特に豚肉）・乳製品が大好

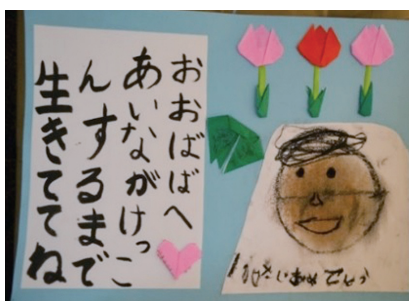
きなハルさんは、若い人にも劣  
らない肌艶をしています。

心安らぐ日々を送られてい  
るハルさんの活力の源は、一  
緒にお住いの次女（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  
やん、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  
いることは、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。

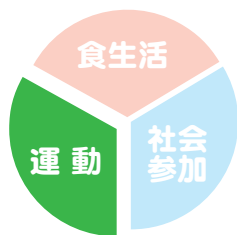


百寿のお祝い会の宴



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、健康のために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す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を感じ取れます。

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、「みんなで一緒にやろうよ！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すことなく出席しています。

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



ボウリング仲間と一緒に

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。

〈インタビュー〉  
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 さん  
**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と言顔でした。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。

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

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の「ちらし寿司」を楽しみにして、お土産で持って帰るほどだと言います。

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

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



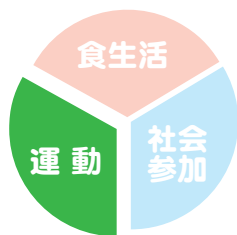
畑仕事をする礼子さん

はりハビリして復活、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。

楽しかった思い出は、息子さんが連れて行ってくれた、三姉妹で十和田湖、奥入瀬の紅葉を見に行った旅行だそうです。逆に辛かった思い出はないと言います。三姉妹の真ん中で自由に育ったせいでしょうねと笑顔で答えてくれました。最後に礼子さんの今の生きがい？の問いに「今やっている何もかもが生きがいです。やることがあっていいな」と話して頂きました。笑顔が素敵な礼子さんです。

〈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！

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

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、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（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。

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は、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。

食べ物は、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。



夏の日差しを浴び、  
草むしりする菊江さん

〈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  
**望月ひさゑさん**  
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！

ひさゑさんは、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、幸せばかりではなく戦後物資が不足し食べ物も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、苦労を苦労とせずに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ゑさんです。

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

ことが健康長寿に繋がると考え、ひさゑさんを温かく見守っています。

このことにより、ひさゑ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、お嫁さんの搾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



教会にて日曜礼拝前の談笑

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無く、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。

ひさゑ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す。

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。上手だといします。



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

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、手がまつえすぐ上がる程、関節が柔らかいです。

食べ物には昔から、好き嫌いがなく、何でも食べます。強いて言えば

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します。

「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。

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継続きに住んでおり、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いました。

〈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す。

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、「一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し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、尊ばれる存在となっています。

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、九十代になって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。

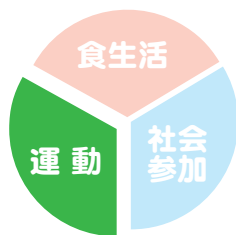
また、六十代から八十代にかけては、職場での手作業、農作業等で丈夫な身体を維持し、食生活では、野菜をもり



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



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。

「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  
ていますが、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

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。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に入  
れ歯は不要です。食べ物や喉  
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。

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。

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。

「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。

〈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





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「普通だと思っています。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。

間食にはお菓子、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

いにしておきたい」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。

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で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。

S型サービスとデイサービスを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「クロツケー」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

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。

〈インタビュー〉

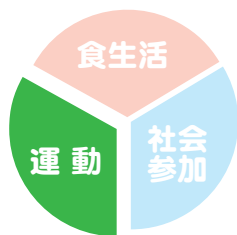
日時

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

毎日飲んでいます」（今は暑いので、お嫁さんが薬を貰いに行っています）

「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やす。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。字幕も読めますよ」

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。食べ物へ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。

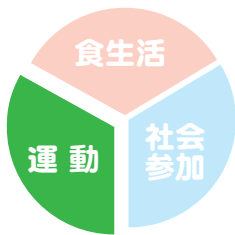
〈インタビュー〉

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」の言葉がうなずけました。

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）フニ我力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えます。

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す。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

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。



舞台上で熱演するさきさん（左から2人目）

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対  
して、周囲の皆様から心から感  
謝するのみに語ります。

謙虚で真面目で働き者  
の澤山さんの結実です。  
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



仲むつまじい澤山さんご夫妻

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  
対して、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

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、辛い苦しい人生を体  
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。

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精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。マキさんはこの方の生き方や著書が大好きで、暇を見れば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。

「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ほとんどなくなったそうです。

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。何をやってもとことんするので、なんでもプロ級と家族から太鼓判を押されています。

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。

生け花を学んでからは毎日お花を活け、草むしりもします。時には剪定までやってしまします。それが現在に至るまで日課となっています。子供が小さいころは散髪も自ら

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。本当に始めたらなんでもできてしまいそうです。

そんなマキさんですが、身体が丈夫なほうではなかったの、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。温灸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

ぐできるので、病院へ行く前に治ってしまったのよと笑っておられました。

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、その間にご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って内孫、外孫幼い四人の子どもを預かり面倒をみるとともに、寝たきりのお姑さんの介護をしていた時もありました。昔は紙おむつもなく、川で洗濯するのですから、あの時が一番大変だったと振り返ります。マキさんは「ここまで生かしてもらおうというのは大変なことだと思う」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吞十杯飲む
- 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 出来ないことはない

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心します。

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大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います。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、大変良くしてくれますので、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

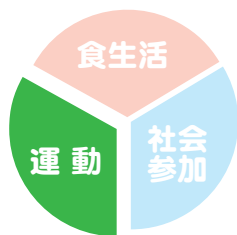
は就寝します。これはもう七十歳位からの習慣です。夜は熟睡し、トイレには起きません。寝室は階段を昇った二階と決めてあり、自分で手すりを使って現在でも昇り降りをしています。

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。一食に湯吞二杯、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て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た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りません。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かったそうです。他にも牛や豚を飼い、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、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。また子どももの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のほうが多いです。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います。

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。

〈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



お天気の良い日は庭の草取りもします



## 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す。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で行き来す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。あささんはひ孫さんから元気と若さをもらっているのだと言います。

あささんは、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。午後からは、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、他に病気はありません。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し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気持ちがある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・知人があささんを支えてくれるのだと思います。あささんは本当に幸せです。

### 〈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

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「大和会」の輪投げクラブに参加し、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じます。

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話は尽きません。

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

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ったことから、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みました。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、体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



全神経を集中して輪投げするはつゑさん

ですが、最近は、鶏肉を中心に豚・牛肉類も週に半分位は食します。特に焼肉が好きのようです。主食は御飯を軽く一杯です。薬は何も飲んでいませんが、健康のために乳酸菌飲料を毎日飲んでいきます。

今は周りの優しさに支えられ幸せな毎日ですが、はつゑさんの節くれだった両手は土と格闘した時代があったことを物語ってくれています。

〈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 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



てらだしのぶ  
**寺田 忍さん**  
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

で無敵の強  
さを誇り、  
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

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  
バル速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  
ロに夢中です。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、散歩を四十分、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  
クロ、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、それで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な証拠でした。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いうそうです。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。

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、日本の生活習慣の良さを再認識する結果になりました。



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。

〈インタビュー〉  
日時  
平成27年7月16日  
担当  
生きがい特派員 荒木弘子



### 健康長寿の秘訣

- 一 食事は何でも頂き、良く噛んで食べ間食はしない
- 二 毎朝、頭と耳の前後を指で百回たたき手足を二十回のばす
- 三 友人と会ってお喋りする  
(週六日)



むらまつ  
**村松 ひでさん**  
住所：森町  
年齢：101 歳

## 周囲の人の 有難さが 生きる力

ひでさんは、大正四年二月十七日に掛川市に生まれ、高等小学校を卒業し五年間お勤めした後、昭和十年に結婚し、同十四年ご長女が誕生しました。昭和十六年、ご主人が出征し、同十九年十月にニューギニアで戦死されました。以後、ひでさんは、姑さんと子どもを抱え、一家の柱となりましたが、戦後は食べる物もなく苦労しました。ただ、就職難の時代でしたが、母子家庭の事情を考慮してもらい、御好意により木工所に就職できたため、必死で働きました。



優しいご家族に囲まれて…

大正琴・民謡を習いに通いました。御詠歌は戦死したご主人の鎮魂もあって、梅花講を昭和二十五年ごろから四十年以上続け、東京で全国大会に参加するなど全国各地へ出掛け良い思い出づくりとなりました。

森町末亡人会や遺族会女性部の皆さんとは共に強い絆で結ばれ、毎年集まって、御飯を食べながら楽しい会を行い、生きる

支えとなりました。

今でも続けているのは、昔の隣家であった「小倉さん」との家族ぐるみの交流です。毎月一回親しい昔の隣家の人達が集まって会食しながら楽しい時間を過ごします。

このようにひでさんの周りには元氣な高齢者や家族など、理解のある親しい人達が大勢いて大切にされています。

これもひでさんのモットーである「させてもらっている」と云う謙虚な気持ちが周りの人の心をとらえていると思います。

ひでさんの一日は六時半起床、神仏を拝み、体操をするこゝとで始まります。両手で頭と耳の前後を指で百回叩き、手足を二十回伸ばします。七時五十分には朝食、御飯は三食とも同じで、お茶碗に一杯よく噛んで三十分位かけて食べます。副食は家族と同じもので、焼き魚と野菜の煮物や味噌汁などです。お昼も野菜中心の食事です。夕食は午後六時ごろです。週末は家族で好物の回転寿司など外食にもよく出かけます。肉料理も

好物で週の半分位は食べます。

ひでさんは、新聞をよく読みます。特に相撲・野球などスポーツの記事が好きです。

午後には、友人がよく遊びに来てくれます。また、時間をみて洗濯物を畳み相撲などのテレビも見ます。

二人のお孫さんには、四人のひ孫があり、更に玄孫（やしゃご）にも恵まれ、可愛い子ども達の成長が何よりの楽しみの日々です。先日玄孫の顔を見て千葉県まで行ってきました。「身内が増える事が何よりうれしい」と目を細めます。

お茶は、急須で入れたものを毎日十杯以上飲みます。そのためか今まで大きな病気はなく、選挙の投票には毎回欠かさず出掛け、今まで棄権したことがないのが、ひでさんの自慢です。

〈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 佐藤省二





老人クラブで作った  
塗り絵



すずき きく子さん  
住所：浜松市中区  
年齢：100歳

## 地元の 老人クラブへの参加が 元氣のもとです

生まれも育ちも現在住んでいる地域です。結婚して一度、東京方面へ移住しましたが、現在はまた戻って来る事ができて子どもさん、お孫さん、ひ孫さんまで一緒に住んでおり、毎日幸せに暮らしています。家族には感謝しながら過ごしています。

毎日六時に起きて夜は二十時ごろ寝ています。

昼間は体操をしたり、近所をゆっくり散歩したり、新聞を読んだり土いじりをしたりと規則正しい生活を心がけています。

散歩をしていると声をかけてくださる方も居て嬉しい気持ちになります。できるだけ自分のことは自分でやるよう

にもしています。

食事は好き嫌いなく、黒ごま・ヨーグルト・のり・にぼし・ニンニクは毎日欠かさずゆっくりと時間をかけて食べます。お茶も急須に入れてたくさん飲みます。

「自分の今までを振り返ってみると、今は亡き旦那様に出会えて本当によかったと思っています。旦那様との出会いがあつて今の自分があります」

「切ないのは戦争体験。若人が出征の時、腹巻に赤い糸で「千人針」を一人一人に作り、見送りました。今でも



千羽鶴を折るきく子さん（左から2人目）

思い出すと涙が出ます。今の生活の平和を思いながら二度と戦争がないよう願うばかりです。戦争は絶対よくないです」

若い頃に和裁を学び、後に仕事で活かしました。そのお陰で家計を助けたり、お小遣いになったり。

生きがいは、かけがえのない家族との毎日と、毎週楽しみにしている地元の老人クラブ

の活動です。浜松まつりでは、地元の屋台の安全運行を願ひ、折り紙で千羽鶴を作り贈ったこともありました。

また、近くの小学校で交流会を開き、一緒に童謡を歌ったり、給食を食べたり、プレゼントの竹とんぼ製作をしたりと「手先を使う」事がたくさんあり楽しい日々です。

絵手紙、健康体操やカラオケ大会、戦争講和等、常に新しい分野にも挑戦し、休まず参加することで新しいお仲間も増えていき、生活の大きな生きがいとなっています。

八十歳代で狭心症を体験してからは無理をせずに生活しています。和食にすること、歩くこと、歌うことを習慣にしながら、これからも家族や仲間と明るく前向きに過ごしていきたいと思っています。

〈インタビュー〉

日時

平成27年7月8日

担当

生きがい特派員 水野久美



たかぎ しなさん  
**高木 志なさん**  
住所：浜松市天竜区  
年齢：102 歳

## 娘さん夫婦と 可愛いひ孫に 囲まれて

「この辺りにタカギシナさんという百歳を超えるおばあちゃんがいるそうですがご存知ですか？」

近所にお住いの方にお聞きすると元気な答えが返ってきました。

「知ってる知ってる！あの人はまだまだ長生きするよ、名前がいいもの」

どういう字を書くのだろうか？「だって、毎日、会う人会う人に、“しな姉、しな姉”って呼ばれてるだぞ。呪文みたいは何べんも“しなねえ、しなねえ”って言われたら、そりゃ死ねんら」

笑い話のような出会いの後、このお話をご本人にお伝えすると、あの子がいいそうなことだとご本人もご家族も大爆笑でした。

志なさんは、血色がよく、張りのあるお顔で、何とも幸せそうに微笑む方です。もうあまり

家から出ない、とおっしゃる割には身なりもきちんとされていて、一言で言えば、綺麗なおばあちゃんです。

でも、その人生をお聞きすれば、決して家の奥で上品に暮らしてこられたわけではありません。この年代の方であればどんなにも経験されている、第二次世界大戦の悲劇は、志なさんも見逃してはもらえず、今でも人生の中で一番つらかった思い出として胸に残っているそうです。

その後、女手一つで子ども達を育てて来られた志なさんは、子育ての後も、共働きの同居の娘さん夫婦を支えて毎日お孫さんの面倒を見たそうです。

「おかげで、孫たちは今でも優しくしてくれるよ」と、百歳のお祝いの食事会の写真を見せて下さいました。志なさんの両

脇にはかわいい二人のひ孫さんがべったりとくっついていました。みんなに大切にされている様子が目に浮かぶ、いい写真でした。

人生初の入院は九十九歳で転んで大腿骨を骨折した時。大好きなデイサービスに再び通えるよう、一所懸命リハビリに取り組み、見事完治されました。その後三年、健康に気を付けていることは特になく、とおっしゃいますが、日常の様子をお伺いすると、子ども用の算数や国語のドリルをパズル感覚で楽しんだり、本を読んだり、知的好奇心が旺盛。出されたものは残さず食べて、焼きそばやカレーライスが好物。デイサービスでの交流やお孫さん、ひ孫さんに会うことが何よりも楽しみ、という非常にバランスの良い嗜好とライフスタイルの中で暮らしておいでです。

何より感じたのは同居する娘さん夫婦の志なさんへの優しさでした。志なさんはご自分の思い通りに暮らしていると感じているようですが、このバランスの良い生活は娘さん達がプロデュースしている気配を感じま

す。志なさんの好みにも十分配慮しつつも「やらされている」と感じさせないよう上手にサポートしていて、見ている方が幸せな気持ちになりました。

お孫さんの後押しによって、百二歳で心臓にペースメーカー装着という大手術を乗り越えた志なさん、「しな姉（ねえ）」の名にふさわしく、いつまでもお元気で長生きして下さいね。



娘さん夫婦とひ孫さんに囲まれて…

〈インタビュー〉  
日時 平成27年11月24日  
担当 生きがい特派員 平澤文江





東京都出身。1953年、東京大学経済学部卒業後に渡米。1957年にカリフォルニア大学大学院にてMBAを取得。

1958年、株式会社ブリヂストンに入社。経営情報部長・米国法人経営責任者・宣伝部長を歴任。ハーバード大学やノースカロライナ州立大学で客員研究員を務める。ペンネーム千尾将（ちおまさる）で執筆活動。

1987年から静岡県立大学経営情報学部教授・学部長・学長補佐を務め、1998年に静岡産業大学に移り、国際情報学部教授・情報学部教授を経て、学長に就任。

現在は学校法人新静岡学園の理事長。静岡県行財政改革推進委員、富士山静岡空港二次交通検討会議座長などの公的活動にも従事。

静岡県はトップクラスの健康長寿県。健康長寿日本一をモットーに日々県民が健康増進に多面的に取り組んでいるが、その秘訣を探るため、健康に日々を送る100歳以上の長寿者26人（静岡県には2015年9月1日時点で100歳以上の長寿者は1840人）に面接調査を行った。

驚いたというか案の定、ご自身の性格を前向きでポジティブだと答えている人が26人中20人もいた。

意外なことに、ほとんどの人が毎日、新聞を読んでいる。そして、TVもよく見る。100歳になっても情報意識が高く、まさに情報化時代の長寿者である。

食生活にも驚いた。皆さん肉をよく食べる。肉を食べる日が週にゼロと答えた人がいない。毎日肉を食べている人は26人中7人もいる。週3〜5日は食べると答えた人は12人。健康長寿には適度な肉摂取の必要性を口にするお医者さんはこの数字にニンマリではないか。

また、毎日3回食事をする人が22人もおり、長寿者は日々食育の実践者だ。

さらに、充分食事を取るのに歯（入れ歯等を含む）に支障がないとする人が26人中25

人。歯の状態が良いことと健康長寿の食生活には密接な関係があるようだ。歯科医師会は8020運動（80歳で自分の歯は20本）を展開してきたが、この運動が功を奏しているのかもしれない。

静岡県がトップクラスの健康寿命を維持できる秘密の一つは、お茶ではないかと言われているが、これを裏付けるように全員が急須で入れた緑茶を飲んでおり、一日に5杯以上飲む人が22人となっている。

社会参加にも熱心。ボウリング、囲碁、俳句、花栽培、サッカー、山登りなどに関心が高く活動的。大けがや病気をしたことのない人も多い。

健康長寿者の調査で登場する「適切な食事」、「お茶を飲む」、「明るく生きる」、「社会参加」、「運動」、「情報意識」といったキーワードに、健康長寿に生きする方法や心掛けのヒントを色々と見つけることが出来そうだ。

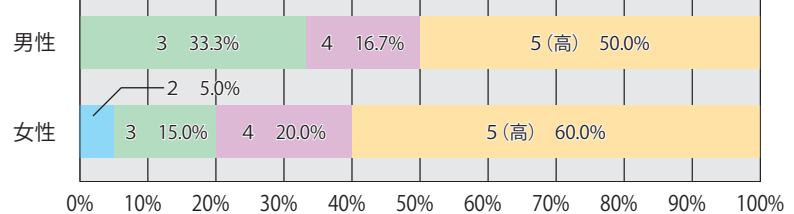
健康寿命トップクラスの静岡県を世界一の健康長寿県として輝かそう！昔、秦の始皇帝のお使い徐福が不老長寿の薬を探しに静岡県に來たという話がある。世界から健康長寿の秘密を探りに、この静岡県に大挙押し寄せることになるかもしれない。

## 主な調査結果

### 【性格の前向き度】

ご自身の性格の前向き度を5段階で評価していただいた結果、「4」又は「5」と回答した方が76.9%となった。

|       | 男性 | 女性 | 計  |
|-------|----|----|----|
| 1 (低) | —  | —  | —  |
| 2     | —  | 1  | 1  |
| 3     | 2  | 3  | 5  |
| 4     | 1  | 4  | 5  |
| 5 (高) | 3  | 12 | 15 |
| 合計    | 6  | 20 | 26 |

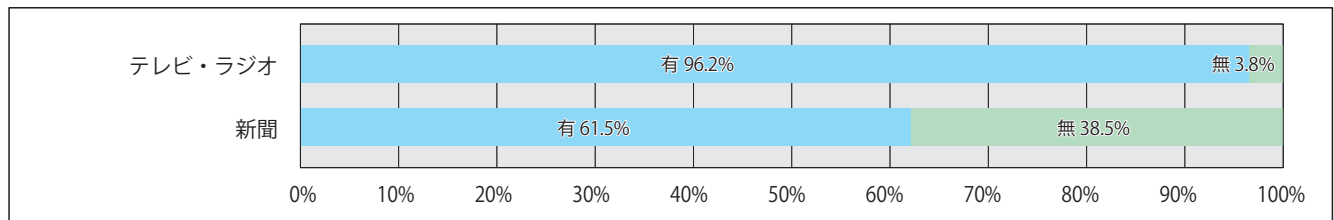


### 【テレビ・ラジオ・新聞の視聴習慣】

1日のスケジュールの中で、テレビ・ラジオ・新聞の視聴習慣の有無を調査したところテレビ・ラジオは96.2%、新聞は61.5%が「有」と回答した。

| テレビ・ラジオ | 男性 | 女性 | 計  |
|---------|----|----|----|
| 有       | 6  | 19 | 25 |
| 無       | —  | 1  | 1  |
| 合計      | 6  | 20 | 26 |

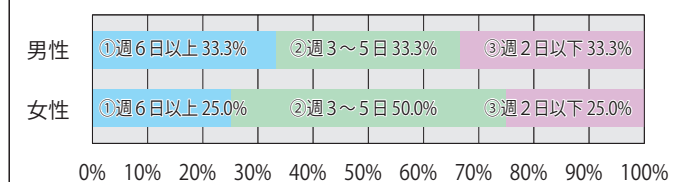
| 新聞 | 男性 | 女性 | 計  |
|----|----|----|----|
| 有  | 6  | 10 | 16 |
| 無  | —  | 10 | 10 |
| 合計 | 6  | 20 | 26 |



### 【お肉を食べる頻度】

週に何日お肉を食べるか調査したところ週3日以上食べる方が73.1%となった。

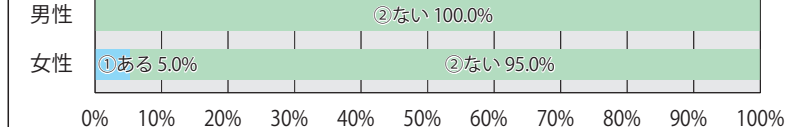
|           | 男性 | 女性 | 計  |
|-----------|----|----|----|
| ①週6日以上    | 2  | 5  | 7  |
| ②週3～5日    | 2  | 10 | 12 |
| ③週2日以下    | 2  | 5  | 7  |
| ④まったく食べない | —  | —  | —  |
| 合計        | 6  | 20 | 26 |



### 【歯(入れ歯を含む)の状況】

歯(入れ歯を含む)の具合が悪くて十分に食事をとれないことがあるか調査したところ96.2%の方が「ない」と回答した。

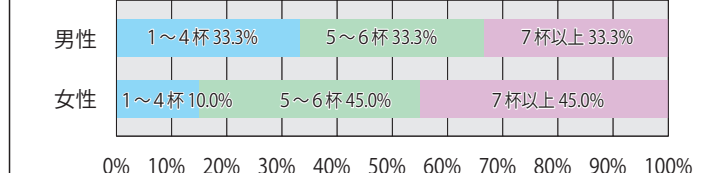
|     | 男性 | 女性 | 計  |
|-----|----|----|----|
| ①ある | —  | 1  | 1  |
| ②ない | 6  | 19 | 25 |
| 合計  | 6  | 20 | 26 |



### 【緑茶を飲む習慣】

急須で煎れた緑茶を一日に何杯飲むか調査したところ84.6%の方が5杯以上と回答した。

|          | 男性 | 女性 | 計  |
|----------|----|----|----|
| まったく飲まない | —  | —  | —  |
| 1～4杯     | 2  | 2  | 4  |
| 5～6杯     | 2  | 9  | 11 |
| 7杯以上     | 2  | 9  | 11 |
| 合計       | 6  | 20 | 26 |





## 調査の概要

### 1 調査の目的

県民の健康寿命の延伸を図るため、「身近なお手本」となる元気な 100 歳以上の方々の「健康長寿の秘訣」（生活習慣、趣味、モットー、生い立ち、職歴等）を調査する。

### 2 調査の対象及び客体

平成 28 年 4 月 1 日時点で 100 歳以上の県内在住者を対象とし、そのうち、県内市町、各市町のシニアクラブ、地域住民等から「健康長寿（※）」であると推薦された者を客体としている。

※要支援・要介護認定の有無を問わず、日常生活において、衣服の着脱、食事、排泄等を自立して行え、訪問による聞き取り調査に自ら回答できる者

### 3 調査の期日

平成 27 年 8 月～ 11 月

### 4 調査票

33、34 ページに掲載

### 5 調査の事項

- ・調査時点での家族の状況、食生活、生活習慣、健康管理、生きがい等
- ・60～70 代の頃の食生活、生活習慣等

### 6 調査の方法

公益財団法人しずおか健康長寿財団が嘱託した「生きがい特派員」による訪問、聞き取り調査

※「百寿者に聞く」に掲載のインタビュー日は聞き取り調査の初日。調査対象者が高齢であることから、1 回を概ね 1 時間とし、必要に応じて複数回聞き取りを実施

### 7 結果の集計及び集計客体

結果の集計は公益財団法人しずおか健康長寿財団で行った。  
集計客体は次のとおりである。

|     | 男 性 | 女 性  | 計    |
|-----|-----|------|------|
| 人 数 | 6 人 | 20 人 | 26 人 |

## コラム：ふじ33プログラム

### ふじ33プログラムとは

- 「ふ」：普段の生活で
- 「じ」：実行可能な
- 「3」：運動・食生活・社会参加の  
3つの分野の行動メニューを
- 「3」：3人一組で、まずは3ヶ月実践すること、望ましい生活習慣の獲得を目指すプログラムです。



静岡県健康増進課では 65 歳以上の方を対象とした「シニア版ふじ33プログラム」の普及も行っています。

### 【お問合せ】

健康増進課総合健康班  
電話：055-973-7002

## 健康長寿の秘訣聞き取り調査 質問票

※紙面の都合上、自由記載欄等を省略しています。

### 【基礎データ】

|                 |              |      |     |     |
|-----------------|--------------|------|-----|-----|
| 1 氏 名           |              | 2 性別 | ① 男 | ② 女 |
| 3 生年月日<br>(満年齢) | 満 (      ) 歳 |      |     |     |
| 4 住 所           |              |      |     |     |

5 出身地

6 家族の状況 

|     |  |
|-----|--|
| 同 居 |  |
|-----|--|

|     |  |
|-----|--|
| 別 居 |  |
|-----|--|

6-2 配偶者について ①同居 ②別居 ③死別 ④その他 (      )

(6-2 で③死別と回答された場合)

6-3 配偶者がお亡くなりになったのはお幾つのときですか 

|  |
|--|
|  |
|--|

 歳

7 最終学歴

### 【現在の状況について】

#### 第1 食生活

8 好きな食べ物や自慢の食べ物 ( 本人の手料理 ) を教えてください

9 お肉はお好きですか

①好き ②あまり好きでない ③好きでない

9-2 お肉は週に何日ぐらい食べますか

①週6日以上 ②週3日～5日 ③週2日以下 ④まったく食べない

9-3 よく食べるお肉の種類は何ですか

①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉 ④その他 (      )

9-4 好きなお肉料理は何ですか

10 食事は1日何回取りますか

①2回以下 ②3回 ③4回以上

10-2 毎日、何時ごろに食事を取りますか ( 朝、昼、夜、その他のそれぞれの時刻 )

10-3 1回の食事にかかる時間はどれぐらいですか

①15分以下 ②15分超～30分以下 ③30分超～60分以下 ④60分以上

11 朝食はお米を食べることが多いですか、それともパンを食べることが多いですか

①お米 ②パン ③その他 (      )

11-2 お米 ( 又はパン ) をどのぐらい食べますか お米 ( お茶碗 ) 

|  |
|--|
|  |
|--|

 杯

食パン・菓子パン・惣菜パン 

|  |
|--|
|  |
|--|

 枚 ( 個 )

12 お茶を1日お湯のみで何杯ぐらい飲みますか 

|  |
|--|
|  |
|--|

 杯

12-2 お茶は急須で入れたお茶を飲んでいますが、それともペットボトル等のお茶を飲んでいますが

①急須 ②ペットボトル ③両方 ( 割合 ( 急須 : ペットボトル (      :      ) )

13 お酒を週何日ぐらい飲みますか

①まったく飲まない ②週2日以下 ③週3日～5日 ④週6日以上

13-2 どんなお酒を1日にどれぐらい飲みますか

|    |  |    |  |    |  |
|----|--|----|--|----|--|
| 種類 |  | 何に |  | 何杯 |  |
|----|--|----|--|----|--|





# 調査結果一覧

問 6-2 配偶者について

|     | 男性 | 女性 | 計  |
|-----|----|----|----|
| 同 居 | 1  | 0  | 1  |
| 別 居 | 0  | 0  | 0  |
| 死 別 | 5  | 19 | 24 |
| その他 | 0  | 1  | 1  |
| 合 計 | 6  | 20 | 26 |

問 7 最終学歴

|         | 人数 |
|---------|----|
| 小学校     | 4  |
| 高等学校    | 7  |
| 旧制学校    | 2  |
| 高等女学校   | 5  |
| 大学      | 1  |
| 准教員養成所  | 1  |
| 師範学校    | 1  |
| 師範学校専攻科 | 1  |
| 実業学校    | 1  |
| 看護婦養成所  | 1  |
| 専門学校    | 2  |
| 合 計     | 26 |

問 9 お肉が好きか

|          | 男性 | 女性 | 計  |
|----------|----|----|----|
| 好き       | 4  | 17 | 21 |
| あまり好きでない | 2  | 2  | 4  |
| 好きでない    | 0  | 1  | 1  |
| 合 計      | 6  | 20 | 26 |

問 9-3 よく食べるお肉の種類

|     | 男性 | 女性 | 計  |
|-----|----|----|----|
| 牛肉  | 1  | 6  | 7  |
| 豚肉  | 4  | 14 | 18 |
| 鶏肉  | 3  | 7  | 10 |
| その他 | 2  | 3  | 5  |
| 合 計 | 10 | 30 | 40 |

問 10 1日の食事の回数

|      | 男性 | 女性 | 計  |
|------|----|----|----|
| 2回以下 | 1  | 2  | 3  |
| 3回   | 5  | 17 | 22 |
| 4回以上 | 0  | 1  | 1  |
| 合 計  | 6  | 20 | 26 |

問 10-2 食事を取る時間

| 朝食時刻        | 人数 |
|-------------|----|
| 5:00 ～ 5:59 | 1  |
| 6:00 ～ 6:59 | 5  |
| 7:00 ～ 7:59 | 7  |
| 8:00 ～ 8:59 | 9  |
| 9:00 ～ 9:59 | 2  |
| 取らない        | 2  |
| 合 計         | 26 |

| 昼食時刻          | 人数 |
|---------------|----|
| 11:00 ～ 11:59 | 5  |
| 12:00 ～ 12:59 | 19 |
| 13:00 ～ 13:59 | 1  |
| 取らない          | 1  |
| 合 計           | 26 |

| 夕食時刻          | 人数 |
|---------------|----|
| 16:00 ～ 16:59 | 2  |
| 17:00 ～ 17:59 | 4  |
| 18:00 ～ 18:59 | 16 |
| 19:00 ～ 19:59 | 4  |
| 合 計           | 26 |

問 11 朝食は米とパンどちらが多いか

|     | 男性 | 女性 | 計  |
|-----|----|----|----|
| お米  | 4  | 15 | 19 |
| パン  | 1  | 2  | 3  |
| その他 | 1  | 3  | 4  |
| 合 計 | 6  | 20 | 26 |

問 6-3 配偶者と死別したときの年齢

|      | 男性 | 女性 | 計  |
|------|----|----|----|
| ～50代 | 0  | 6  | 6  |
| ～60代 | 0  | 1  | 1  |
| ～70代 | 1  | 4  | 5  |
| ～80代 | 2  | 3  | 5  |
| ～90代 | 2  | 4  | 6  |
| 不 明  | 0  | 1  | 1  |
| 合 計  | 5  | 19 | 24 |

問 8 好きな食べ物

|          | 人数 |
|----------|----|
| 何でも      | 15 |
| 野菜・果物・芋類 | 5  |
| 洋食系      | 1  |
| 乳製品      | 1  |
| 甲殻類      | 1  |
| すし       | 1  |
| 牛乳以外     | 1  |
| 生魚以外     | 1  |
| 合 計      | 26 |

問 9-2 お肉を週何回ぐらい食べるか

|          | 男性 | 女性 | 計  |
|----------|----|----|----|
| 週6日以上    | 2  | 5  | 7  |
| 週3～5日    | 2  | 10 | 12 |
| 週2日以下    | 2  | 5  | 7  |
| まったく食べない | 0  | 0  | 0  |
| 合 計      | 6  | 20 | 26 |

問 9-4 好きな肉料理

|                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------|
| 焼肉、すき焼き、ハンバーグ、野菜と煮た肉、しゃぶしゃぶ、トンカツ、ハムカツ、ピーマン豚肉炒め、鶏肉料理、煮込み料理、肉じゃが、野菜炒め |
|---------------------------------------------------------------------|

問 10-3 1回の食事にかかる時間

|            | 男性 | 女性 | 計  |
|------------|----|----|----|
| 15分以下      | 1  | 2  | 3  |
| 15分超～30分以下 | 2  | 12 | 14 |
| 30分超～60分以下 | 2  | 4  | 6  |
| 60分以上      | 1  | 1  | 2  |
| 不明         | 0  | 1  | 1  |
| 合 計        | 6  | 20 | 26 |

問 11-2 米又はパンを食べる量

| 米の量     | 人数 |
|---------|----|
| 軽めに3杯   | 1  |
| 1杯      | 17 |
| お茶碗7分目  | 1  |
| お茶碗2／3杯 | 1  |
| お茶碗半分   | 2  |
| 合 計     | 22 |

| パンの量        | 人数 |
|-------------|----|
| 1枚又は1個      | 4  |
| 1／2枚または1／2個 | 1  |
| 合 計         | 5  |

問 12 お茶を 1 日お湯のみで何杯飲むか

|          | 男性 | 女性 | 計  |
|----------|----|----|----|
| まったく飲まない | 0  | 0  | 0  |
| 1～2 杯    | 1  | 1  | 2  |
| 3～6 杯    | 3  | 10 | 13 |
| 7 杯以上    | 2  | 9  | 11 |
| 合 計      | 6  | 20 | 26 |

問 12-2 お茶は急須で煎れたものかペットボトルのものか

|        | 男性 | 女性 | 計  |
|--------|----|----|----|
| 急須     | 5  | 18 | 23 |
| ペットボトル | 0  | 0  | 0  |
| 両方     | 1  | 2  | 3  |
| 合 計    | 6  | 20 | 26 |

問 13 お酒を週何回ぐらい飲むか

|          | 男性 | 女性 | 計  |
|----------|----|----|----|
| まったく飲まない | 5  | 18 | 23 |
| 週 2 日以下  | 1  | 1  | 2  |
| 週 3～5 日  | 0  | 1  | 1  |
| 週 6 日以上  | 0  | 0  | 0  |
| 合計       | 6  | 20 | 26 |

問 13-2 どんなお酒を 1 日にどれぐらい飲むか

| 酒の種類 | 量           | 人数 |
|------|-------------|----|
| 日本酒  | お猪口 1 杯     | 1  |
| ビール  | 小ジョッキ 1 杯   | 1  |
|      | 100 m 缶 1 本 | 1  |
| 合 計  |             | 3  |

問 14 1 日のスケジュール（睡眠時間・テレビ・ラジオ・新聞の視聴習慣、日課の有無）

○睡眠時間

|         | 人数 |
|---------|----|
| 7 時間以下  | 3  |
| ～8 時間以下 | 8  |
| ～9 時間以下 | 6  |
| 9 時間超   | 9  |
| 合 計     | 26 |

○テレビ・ラジオ・新聞の視聴習慣

|     | テレビ・ラジオ | 新聞 |
|-----|---------|----|
| 有   | 25      | 16 |
| 無   | 1       | 10 |
| 合 計 | 26      | 26 |

○日課の有無

|     | 人数 |
|-----|----|
| 有   | 22 |
| 無   | 4  |
| 合 計 | 26 |

問 15 家族以外の方と週に何回ぐらい会話するか

|        | 男性 | 女性 | 計  |
|--------|----|----|----|
| まったくない | 0  | 1  | 1  |
| 2 日以下  | 2  | 4  | 6  |
| 3～5 日  | 2  | 10 | 12 |
| 6 日以上  | 2  | 5  | 7  |
| 合 計    | 6  | 20 | 26 |

問 15-2 家族以外の誰と会話するのか

|        | 男性 | 女性 | 計  |
|--------|----|----|----|
| 友人     | 3  | 5  | 8  |
| 近隣の方   | 2  | 10 | 12 |
| ヘルパーの方 | 2  | 3  | 5  |
| その他    | 2  | 7  | 9  |
| 合 計    | 9  | 25 | 34 |

問 16 最近、本を読んだか

|      | 男性 | 女性 | 計  |
|------|----|----|----|
| 読んだ  | 3  | 11 | 14 |
| 読まない | 3  | 9  | 12 |
| 合 計  | 6  | 20 | 26 |

問 16-2 どのような本を読んだか

|                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|
| 直木賞作家の著書、創価学会の本、料理本、文芸春秋、国家の品格、黒田勘兵衛、俳句歳時記、農業雑誌、詩集、斎藤一人の本、小説、禅の友、夜明けの街で、郷土史 |
|-----------------------------------------------------------------------------|

問 17 自分の正確の前向き度を 5 段階で評価するといくつか

|      | 男性 | 女性 | 計  |
|------|----|----|----|
| 1（低） | 0  | 0  | 0  |
| 2    | 0  | 1  | 1  |
| 3    | 2  | 3  | 5  |
| 4    | 1  | 4  | 5  |
| 5（高） | 3  | 12 | 15 |
| 合 計  | 6  | 20 | 26 |

問 18 これまでに大きな病気やケガをしたことがあるか

|     | 男性 | 女性 | 計  |
|-----|----|----|----|
| ある  | 2  | 10 | 12 |
| ない  | 4  | 10 | 14 |
| 合 計 | 6  | 20 | 26 |

問 19 日常的に薬を飲んでいるか

|        | 男性 | 女性 | 計  |
|--------|----|----|----|
| 飲んでいる  | 5  | 16 | 21 |
| 飲んでいない | 1  | 4  | 5  |
| 合 計    | 6  | 20 | 26 |

問 19-2 日常的に薬を飲むようになったのは何歳からか

|       | 男性 | 女性 | 計  |
|-------|----|----|----|
| ～50 代 | 0  | 1  | 1  |
| 60 代  | 0  | 3  | 3  |
| 70 代  | 0  | 2  | 2  |
| 80 代  | 1  | 1  | 2  |
| 90 代～ | 4  | 9  | 13 |
| 合 計   | 5  | 16 | 21 |

問 20 歯や入れ歯の具合が悪くて十分に食事が取れないことがあるか

|     | 男性 | 女性 | 計  |
|-----|----|----|----|
| ある  | 0  | 1  | 1  |
| ない  | 6  | 19 | 25 |
| 合 計 | 6  | 20 | 26 |

問 21 健康のために心がけていること

○心がけていることの有無

|     | 男性 | 女性 | 計  |
|-----|----|----|----|
| ある  | 6  | 17 | 23 |
| ない  | 0  | 3  | 3  |
| 合 計 | 6  | 20 | 26 |

問 21-2 何歳から心がけるようになったか

|      | 人数 |
|------|----|
| 30 代 | 1  |
| 40 代 | 1  |
| 50 代 | 1  |
| 60 代 | 3  |
| 70 代 | 4  |
| 80 代 | 2  |
| 90 代 | 10 |
| 昔から  | 1  |
| 合 計  | 23 |



問 22 これまで楽しかったこと（3つ）

子・孫・ひ孫の成長、大家族になったこと、夫との出会い、子どもが家業を継いでくれたこと、孫の活躍、家庭円満、家を新築できたこと、家族・仲間との旅行、友人とのつながり、百歳になったこと、仕事の実績、趣味活動、戦後、中国から無事帰国できたこと

問 24 好きな言葉やモットー

感謝、明るく、朗らかに、前向きに、穏やかに、くよくよしない、グチを言わない、努力、忍耐、仲間を大切に、自分のことは自分です、できることは何でもやる、自分にとって厳しいほうを選択する、即離即覚、至誠一貫、転ばぬ先の杖、今日の一針明日の十針

問 26 60～70代の頃、お肉を週何日ぐらい食べていたか

|          | 男性 | 女性 | 計  |
|----------|----|----|----|
| 週6日以上    | 1  | 3  | 4  |
| 週3～5日    | 5  | 9  | 14 |
| 週2日以下    |    | 8  | 8  |
| まったく食べない | 0  | 0  | 0  |
| 合計       | 6  | 20 | 26 |

問 27 60～70代の頃、お茶を1日お湯のみで何杯飲んでいたら

|          | 男性 | 女性 | 計  |
|----------|----|----|----|
| まったく飲まない | 0  | 0  | 0  |
| 1～2杯     | 0  | 1  | 1  |
| 3～6杯     | 4  | 10 | 14 |
| 7杯以上     | 2  | 9  | 11 |
| 合 計      | 6  | 20 | 26 |

問 28 60～70代の頃、食生活で気をつけていたこと

何でも食べる、よく噛む、野菜を取る、腹八分目、食べたいときに食べたいものを食べる、乳製品を取る

問 29 60～70代の頃、起床時間、就寝時間は何時ごろだったか

○起床時間

|           | 男性 | 女性 | 計  |
|-----------|----|----|----|
| 5:00～5:59 | 1  | 9  | 10 |
| 6:00～6:59 | 3  | 7  | 10 |
| 7:00～7:59 | 1  | 4  | 5  |
| 9:00～9:59 | 1  | 0  | 1  |
| 合計        | 6  | 20 | 26 |

問 30 60～70代の頃のテレビ・ラジオ・新聞の視聴習慣の有無及び頻度

○テレビ・ラジオ・新聞の視聴習慣

|    | テレビ | ラジオ | 新聞 |
|----|-----|-----|----|
| 有  | 23  | 6   | 24 |
| 無  | 3   | 20  | 2  |
| 合計 | 26  | 26  | 26 |

問 31 60～70代の頃の運動や仕事、地域活動等、日課にしていた活動の有無及び内容

○日課の有無

|    | 男性 | 女性 | 計  |
|----|----|----|----|
| 有  | 5  | 18 | 23 |
| 無  | 1  | 2  | 3  |
| 合計 | 6  | 20 | 26 |

問 32 60～70代の頃、家族以外の方と週に何日ぐらい会話していたか

|        | 男性 | 女性 | 計  |
|--------|----|----|----|
| まったくない | 1  | 1  | 2  |
| 2日以下   | 0  | 1  | 1  |
| 3～5日   | 2  | 8  | 10 |
| 6日以上   | 3  | 10 | 13 |
| 合計     | 6  | 20 | 26 |

問 23 これまでつらかったことや苦労したこと（3つ）

家族との死別、家族の病気・事故、自分の病気、戦争、戦友を失ったこと、特攻隊を見送ったこと、空襲で町が全焼したこと、仕事にまつわる苦労、義母の世話、夫を亡くし、一家の大黒柱として働いた苦労

問 25 生きがいにしていること

子・孫・ひ孫の成長、家族との交流、仲間との交流、日々の生活の中で歌を詠むこと、花の栽培、お茶、活花、礼拝、編み物、散歩、生涯スポーツ、おしゃれ、何もかもが生きがい

問 26-3 60～70代の頃、よく食べていたお肉の種類

|     | 男性 | 女性 | 計  |
|-----|----|----|----|
| 牛肉  | 1  | 5  | 6  |
| 豚肉  | 2  | 14 | 16 |
| 鶏肉  | 2  | 6  | 8  |
| その他 | 3  | 2  | 5  |
| 合計  | 8  | 27 | 35 |

問 27-2 60～70代の頃飲んでいたお茶は、急須で煎れたものかペットボトルのものか

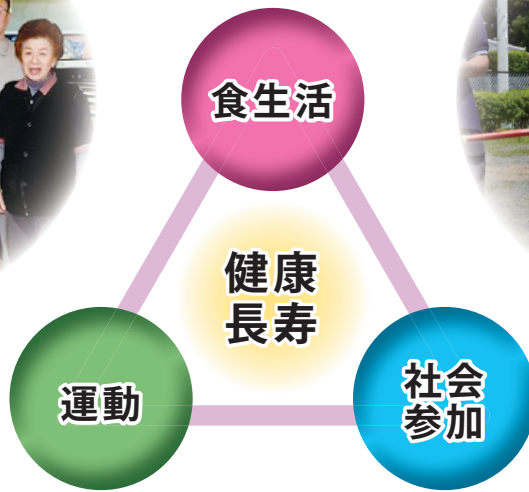
|        | 男性 | 女性 | 計  |
|--------|----|----|----|
| 急須     | 5  | 18 | 23 |
| ペットボトル | 1  | 0  | 1  |
| 両方     | 0  | 2  | 2  |
| 合 計    | 6  | 20 | 26 |

○就寝時間

|             | 男性 | 女性 | 計  |
|-------------|----|----|----|
| 20:00～20:59 | 0  | 3  | 3  |
| 21:00～21:59 | 4  | 4  | 8  |
| 22:00～22:59 | 1  | 7  | 8  |
| 23:00～23:59 | 0  | 4  | 4  |
| 24:00以降     | 1  | 2  | 3  |
| 合計          | 6  | 20 | 26 |

○テレビ・ラジオ・新聞の視聴頻度

|      | テレビ | ラジオ | 新聞 |
|------|-----|-----|----|
| 2日以下 | 1   | 0   | 0  |
| 3～5日 | 2   | 2   | 4  |
| 6日以上 | 19  | 3   | 19 |
| 不明   | 1   | 1   | 1  |
| 合計   | 23  | 6   | 24 |



## 健康長寿の三要素

