

さくら第528号

令和5年12月

# さくら

発行所 さくらそろばん  
発行者 平瀬重雄  
春江町境 17-7:Tel.51-1337  
hirase@mx2.fctv.ne.jp

とま、かく  
具体的に動いて  
ごりんと  
具体的に動けば  
具体的な回答が  
出るから  
おつて。

## 『今日を力いっぱい生きる』

『102歳、一人暮らし。鉄代おばあちゃんの心も体もさびない生き方』という本を、書店で見つけ、読み返しています。

人生100年時代とよくいわれる昨今ですが、小学生や中学、高校生の皆さんにとっては毎日の学校での勉強や部活動などをどうするのがよいのかに関心があり、100歳を超えた人の話などははるか遠い先のことなので、気にしたこともないでしょうね。

ところで、老人福祉法が昭和38年(1963年)に制定された時の100歳以上は全国で153人でした。昭和56年には1,000人を超え、平成10年に10,000人以上となり、平成24年には50,000人を超え、2023年9月には全国で92,139人でした。そのなかで、女性が81,589人と全体の89%を占めています。長寿は遺伝が20%~30%ともいわれますが、大半は生活習慣などの環境的原因によるそうです。福祉法制定からわずか60年間で長寿者は602倍です。

平均年齢は男性が81.05歳で女性は87.09歳です。最高齢者は男性が111歳、女性が116歳です。福井県の最高齢者は109歳で、満100歳以上は639人。(令和3年時点)

さて、話を元にもどします。102歳で一人暮らしを続けている石井哲代おばあちゃんはどうの人でしょうか。本に掲載されている紹介文を原文のままで記します。

広島県尾道市の山あいの町で暮らしています。26歳で嫁いで参りました。家の田んぼを手伝いながら、56歳まで小学校の先生をして

おりました。子どもは授かりませんでしたので、20年前に夫が亡くなってからはずーっと一人暮らしです。小さな畑の守をしながら、ご近所さんとのおしゃべりに精を出す日々です。

そんな毎日が、ちいとせわしくなったのは100歳になってから。地元の中国新聞で私の日常が連載記事で紹介されるようになりました。そして驚くことに本にしてくださいました。

哲代おばあちゃんは健康で長生きするためにどんな気持ちで生活しているのか、その心がまえについても書いてあります。

■悩み事は日記にちょびっと書きます。そして心がすーっとする。自分で納得します■毎日同じことのくりかえしじゃけど、それがどれだけ幸せなんかが分かります■同じ一生なら機嫌よう生きていかんと損じゃ■頭も使わんとさびてしまいます。だからいつも身近なところに辞書を置いておくの。新聞や本を読んでいて分からない言葉が出てきたらすぐに調べます。分からないままにするのが気持ち悪い■何事もいいように受け取ると気持ちが高揚しますね。

生き方上手になる五つの心得として、①物事は表裏一体。良いほうに考える。②喜びの表現は大きく。③人をよく見て知ろうとする。④マイナス勘定 笑いに変換。⑤手本になる先輩を見つける。となっています。

物事には必ず表と裏があります。手の甲はしわしわですが、ひっくり返せばつるつるです。一方向から見るだけでは分かりません。失敗もひっくり返して、良いほうに考えるのです。失敗にとらわれてばかりじゃ劣等感に包まれて人生が曲がってしまふ。

健康で長生きするための八つの習慣として、①朝起きたら布団の上げ下ろし。②いりこの味噌汁を飲む。③何でもおいしくいただく。④お天気の日にはせっせと草取り。⑤生ごみは土に還す。⑥こつこつ脳トレに励む。⑦亡くなった夫と会話する。⑧柔軟体操をする。

他人をかえることはできないが、自分はいくらでも変えることができます。よき変身を。