

特集

# 百歳

アラひやく

in SOO City



鹿児島県は人口 10 万人当たりの 100 歳以上高齢者数が、九州では 1 番、そして全国でも 4 番目に多いのをご存じでしょうか。\*1 曾於市にも、54 名もの 100 歳以上の方がおり、最高年齢はなんと 105 歳となっています。\*2 今回、まだまだ元気な 100 歳オーバー（アラウンド 100 歳 = アラ百）の方々にお話を聞いてきました。ぜひ、元気の理由を見つけてみてください。

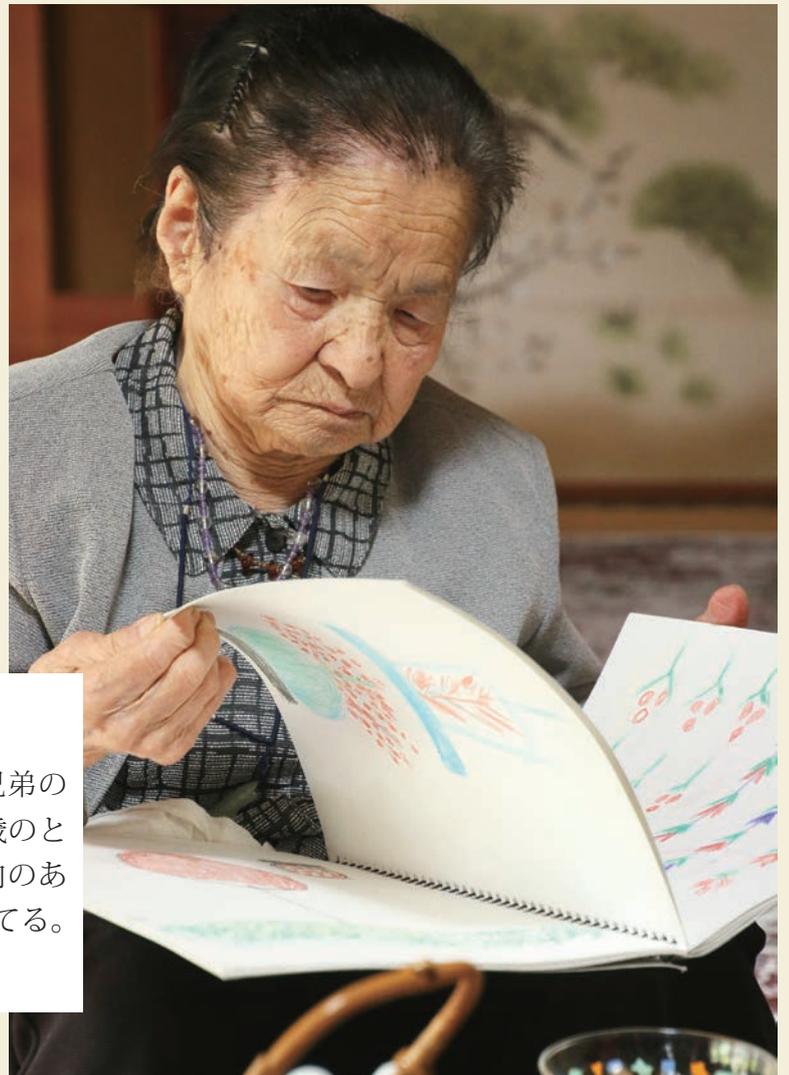
\*1 平成 28 年 9 月 1 日現在    \*2 平成 29 年 5 月 10 日現在



いくつになっても、  
やりたいことはやりたい。

生まれも育ちも財部町。この土地を長く知るヒサさんは、今年 101 歳を迎えた。戦争が終わってからは夫と農業を始め、20 年前まで続けていたという。一緒に住む息子の敏朗さんは「よくテレビで言っている長寿の秘訣みたいなのあるじゃないですか。それが全部当てはまってるんですよ」と笑いながら話してくれた。無理して健康になろうとしているのではなく、自然に毎日過ごすことが健康につながっていく。その日々のお話を、ご自宅で聞いた。

たまにはね、アクセサリーも  
風に吹かせてあげないとよ。  
身だしなみもちゃんとしないと。



### 水流 ヒサさん

1916 年（大正 5 年）4 月生まれ。12 人兄弟の次女（4 番目）として財部町で育つ。20 歳のときに警察官の夫と結婚。転勤のため、県内のあちこちをまわりながら、5 人の子どもを育てる。孫が 7 人、ひ孫は 12 人。現在 101 歳。

——ヒサさんは4月で101歳になられたんですね。そうですね。生まれは財部町正ヶ峯。実家は農業をやっていたんだけど、20歳と20日間の時に、警察官だった夫と結婚したの。

——日数までよく覚えていますね！旦那さんはどんな方だったんですか？

字のキレイな人。あと、頭がよかった。警察官だったから徳之島とか種子島とか色んなところに転勤で行ったのよ。そのあと、財部に帰ってきて農業を始めました。米に唐芋、たばこを作っていて、牛と豚も。夫は牛をすぐくかわいがっていたので、品評会でも評判だったんですよ。売った相手先に様子を見に行くくらい可愛がってて。

——素敵な旦那さんだったんですね。

自分は牛にしか興味が無いから、牛が高く売れるとわたしがそのお金で、旅行に行ったりしてたの。「水流さんのところの牛が高く売れたから、またヒサさんがどっか行くね」って近所の人に笑い話にされたくらい（笑）。

——旅行がお好きなんですか？

お友達とでかけたりね。70〜80代の頃はマイカメラもあったから、色んなところで写真を撮りました。栃木県の日光には4回も行ったから、あの方の説明飽きちゃって（笑）。あとは、娘が甌島の民宿に嫁いだので年に一回は手伝いに行きましたよ。

——今は旅行には出られないんですか？

90歳のときは車で息子たちが東京まで連れていってくれたけど、今は家で、毎日絵をかいたりしています。でも、家を出なくてもおしゃべりは気を使っていますよ。アクセサリーも使っていないのがあったら、たまには風に吹かせないですすね。

——今日の服装も素敵ですね。

髪の毛も自分で染めているし、顔もね、ちゃんと剃らないとだからね。気になることはちゃんとしないよ。

——こだわりがあるんですね。

そうですね、庭の木を見ても気になるとすぐ口出しするし、ごはんも食べたいものを食べたいですよ。

——好きな食べ物は何ですか？

お肉を毎食くらい食べてたわね。でも、食べたものが結構変わるの。好き嫌いまではいかなんだけど、そのとき食べたくないものは食べない（笑）。でも、食べたいものがあるっていうのは、楽しみがあることだから。おかげ様でこけても骨折しないくらい丈夫ですよ（笑）。

——それはすごいですね！

自分で庭に出たいときは、縁側も登り降りするのよ。やりたいことは自分でやりたいね。



#### 取材を終えて…

今回のお話、実際は息子さんである敏朗さんと奥様にもお話を聞かせていただきました。ヒサさんと一緒になって話して下さって和気藹々とした楽しい取材となりました。写真はヒサさんが書いた絵とスケッチブック。部屋にもたくさんさんのスケッチブックが置かれていました。



70歳前に始めてからもう30年以上。  
今なお、的を狙い、弓を引く。

「四半的」という競技をご存じだろうか。畳に正座して、横向きに狙いを定めて的を射る弓術のことで、的までの距離が、四間半（約8疔）、矢の長さは四尺半（約1疔半）、そして、的の大きさが四寸半（約13疔）であることから、「四半的」という名がつく。宮崎県日南市から、ここ末吉町にも伝わった。末吉弓道場には四半的専用の練習場もあるのだ。

決して簡単ではないこの競技を100歳を超えた今でも続ける安荘さんに、話を聞きに弓道場へ向かった。



自由気ままに、やっています。  
毎日してることといえば、  
居眠りと晩酌かな（笑）

あんしょう  
**安荘 明男さん**

1916年(大正5年)11月生まれ。末吉町生まれ。「小学校1年生のときに末吉に汽車が開通した」と話す。子どもが4人、孫が8人、ひ孫は7人いる。  
現在100歳。弓を引く姿は力強く、まだまだ現役。

——毎週、弓道場にいらっしやるんですか？

家がすぐそこなもんだから。来れるときはね。元気なときは暇さえあればやってたけど。今は週に2回の練習のときだけ。

——もうどれくらい続けてるんですか？

末吉町に「四半的」がきた頃だから、昭和58年かな？そのときはまだ67歳くらいだったから：30年以上になるか。その頃は、グラウンドゴルフなんてものもなかったから、みんな四半的をやってたよ。末吉だけでも50〜60人くらいいたんじゃないかな。それもあって、こんな立派な弓道場に四半的の練習場もつくってもらえてね。こんなになっちゃんとした四半的の練習場、宮崎のほうでもそうそうないよ。

——ずっと四半的一筋なんですね。

いや、昔はね、体育指導員もやってたからグラウンドゴルフの普及とかもやったんだよ。だから若いときは四半的やりながら、グラウンドゴルフもやってたね。今は、足と目が悪くなったもんだから、グラウンドゴルフはやめて四半的だね。

——四半的の魅力ってなんででしょう？

まあ、的が動かないことだね（笑）。だから弓を引いて、狙いをどんなに定めても焦らないし。座ってやる競技だから足が悪くてもできるしね。高齢者にはびつたりの競技だと思っよ。

——四半的をする時以外はどんな風に過ごされてるんですか？

仕事もないから、自由気ままに過ごしてるよ。仕事しようたって、娘に怒られる（笑）。まあ、そのときは元気で、ちよっとしたことやっても、後にこたえるからね。毎日してるってのは、居眠りとダレヤメくらい（笑）。

——いいですよ、ダレヤメ。

毎日ね、25度の焼酎をさらに薄めたやつをおちょこでちびちび飲むんだ。人に飲ますと「なんだ、こんなの飲んでんのか」って言われるくらいだけど、ちよっとずつ飲むのがうまいんだよ。医者に行っても絶対「飲んでもいいよな？」って聞くん（笑）。

——毎日の楽しみなんですね。

そうだね。毎日、朝起きたら、身じたくをして血圧を何回か測ったら平均出して、新聞読んで：そのままこたつで居眠りするときもあるな。で、夜はおかずをつまみながらダレヤメ。食べすぎだつて、娘に怒られたりするときもあるんだよ（笑）。

——楽しい食卓ですね（笑）

うちは4人とも娘で、昔は「男の子がいなくてかわいそう」って言われたりしたけど、今じゃみんなに「女の子ばかりでよかったね」って言われるよ。本当、ありがたいね。



#### 取材を終えて…

四半的、体験させていただいたのですが、弓を引くのは結構な力が必要でした。安荘さんはこの日、すべての的に当てていて、すごい一言です。四半的は無料で参加できるので、興味のある方は毎週火・金の13時半から末吉弓道場へ足を運んでみてくださいね。



**自分の家が一番。  
誰かが来てくれるのが、嬉しい。**

緑のトンネルを通り、長い坂をくだるとサダさんの家がある。広い庭があり、大きな柿の木が玄関前にはあった。撫子などの色とりどりの花も咲いている。外から声をかけるとドアを開け、にこやかに迎えてくれた。「外のお花も近所のお友達が植えてくれて、草刈りも先週、息子がきてやってくれたの。ありがたいね」と笑顔になるサダさん。今もなお、食事の準備や洗濯、お風呂など家事のほとんどを自らで行い、一人暮らしを満喫するサダさんの日常を聞いてみた。

生きるのって、大変よ（笑）  
だからお友達とか家族とか、  
みんなのおかげなの。



### 山下 サダさん

1917年（大正6年）3月生まれ。8人兄弟の長女として大隅町で育つ。現在は一人暮らし。大分にいる娘さんが毎週、食べ物を送ってくれていて、嬉しいそう。子どもが4人、孫が10人、ひ孫も10人いる。

——サダさんは、ずっと大隅町ですか？

そう、大隅町の新田場で生まれて、23歳で結婚して、ここに嫁いできたの。夫が63歳で亡くなつて、その時わたしは59歳。その頃はまだ牛の肥育や田んぼをやっていたから、まわりのみんなに助けてもらいながら、73歳まで続けたの。家の前の長い坂を、牛を引いていかなきゃ大変だったんだけど、皆さんがいたからできた。みんなのおかげ。

——今でも交流はあるんですか？

もちろん。日に5、6人は訪ねて来てくれるのよ。嬉しいわよね。わたしはもう車もないし、あまり出かけないけど、みんなが訪ねて来てくれるから、毎日楽しいの。だからわたしの一日は、短く感じる。来ないと寂しくて、きつとすごく日が長く感じるんじゃないかしら。

——お話することって大事ですよ。

そう、楽しみよね。もうわたしは100歳だし、生きるのってすごく大変なのよ（笑）。今までも、食べ物のどを通らないくらいの時もあったし、頭がクラクラして立ち上がるのもしんどい時もあった。だけど、そんな時もお友達とか家族が気にかけて、訪ねてきてくれたの。すごくありがたかった。

——きつと皆さんもサダさんとお話したくて来るんでしょうね。

ふふふ、わからないけどね。この間も早い時間にお風呂に入ったら誰か訪ねてきて、お風呂の窓をあけて、窓越しに裸のまま話したの。こんなおばあちゃんいないわよね（笑）。

——想像すると面白いですね（笑）。サダさんは毎日されていることってありますか？

朝起きたら拭き掃除をして、料理して、毎日坂の上までとか庭をぐるぐる歩いたりしてます。歩けなくなったら大変だからね。あとは、家計簿は何十年も、毎日つけてるのよ。前の日のこととは覚えてるけど、何日か経つと忘れちゃうから毎日。

——元気に過ごされてるんですね。

もう、自分の家で思うようにするのが一番。テレビ見たいときは見て、眠い時は寝る。デイサービスに行っても、わたしの昼寝の場所をとっておいてくれたりするのよ。お友達も地域の人も、みーんな孫みたいなもの。わたしのまわりは、良い孫ばかりなの。みんなのおかげで、わたしは毎日楽しい。わたしがこの年まで元気なのも、みんなのおかげ。ありがとって毎日思つて、感謝感謝です。



#### 取材を終えて…

和やかな雰囲気できげにお話するサダさん。みんなと話しているときは聞き役で、『「じゃっど」と相づちをうつのが仕事』と笑っていました。庭にある柿の木の下でのベンチ（左写真）で、お茶会をすることもあったそうです。楽しい時間をありがとうございました。

いくつになっても元気に 毎日の健康づくりを心がける。



健康づくりには、日々の生活がとても大切です。

100歳高齢者の方々にアンケートを行ったところ、「長寿の秘訣」として以下のような回答があったそうです。ぜひ、3人のインタビューと合わせて、健康づくりのヒントにしてみてくださいね。

### 生活スタイル

人と良く話す  
規則正しい生活  
よく寝る  
自分でできることは自分です  
目標をもつ  
健康に気をつける  
読書、新聞を読む  
こだわらない  
日記をつける

### 性格・信条

物事を前向きに考える  
くよくよしない  
マイペース、のんびり過ごす  
明るい性格  
よく笑う、いつも笑顔  
自由気まま  
穏やか  
感謝の気持ちを持つ

### 食生活

好き嫌いが無い  
よく食べる、何でも食べる  
規則正しい食事（1日3食）  
粗食、質素な食事  
適量な食事（腹八分目）  
肉を好む  
バランスの良い食事

### 趣味・運動

体を動かす、適度な運動  
農作業、畑仕事、草取り  
良く歩く  
歌を歌う、聴く  
踊り、体操  
ゲートボール  
楽器

参照：鹿児島県ホームページ「鹿児島県の百歳以上高齢者について」

## 曾於市ではこんな事業を行っています 「高齢者元気度アップ・ポイント事業」

65歳以上の高齢者の健康づくりや社会参加活動に対して、曾於市地域商品券に交換できるポイントを付与し、その蓄積されたポイント数に応じて地域商品券と交換ができます。

### 【対象活動】

サロンでの活動やグラウンドゴルフなどの社会参加活動、介護保険施設等におけるボランティア活動、市などが実施する健康増進・介護予防・地域貢献学習に関する活動。

※高齢者元気度アップ・ポイント事業へ登録してある団体が実施する活動に限ります。

### 【ポイント付与】

30分で1ポイントとし、1時間以上の活動は2ポイント付与されます。

ただし、1日につけられるポイントは2ポイントまでとします。

### 【ポイントの交換】

5ポイント毎に曾於市地域商品券1枚（500円）へ交換することができます。

この事業について、申請方法や条件などの詳細は下記へお問い合わせください。

曾於市地域包括支援センター ☎ 0986-76-8824