

特集

いきいきと年齢を重ねる



車掌をしていた頃のハルさん
(昭和13年に撮影)

今年度、笠間市では34名が100歳を迎えました。市内の100歳以上の方は57名で、最高齢は109歳！毎年「敬老の日」の時期に、山口市長が100歳を迎えた方と最高齢者へお祝い訪問をし、祝状と記念品を贈呈しています。

生活リズムを整える、バランス良く

きちんとごはんを食べる、家族との時間を楽しむ、日々の暮らしに楽しみをもつ、皆さんが元気の秘訣を教えてください。

「人生100年時代」ということばを耳にするようになりました。

からだや心を整えながら

100年を生きる。

皆さんはどのように

年齢を重ねたいと思いますか？

プロフィール

しばぬま 柴沼 ハルさん

大正4年9月10日生まれ。
若い頃は東京で車掌として8年ほど勤務。
結婚を機に笠間に移り、家族とともに農業を営んだ。
現在は息子さん夫婦とお孫さんとの四人暮らし。

市内最高齢

柴沼 ハルさんに学ぶ

いきいきと暮らすヒント



市内最高齢の柴沼 ハルさんはなんと
109歳！

3年連続での最高齢者訪問となりました。

「年を重ねる変化は感じるけど、うちのお母さんはたくましいの」と家族の皆さん。

寝る間も惜しんだというほどアクティブに日々を楽しんで暮らしてきたハルさんの生活と人生を、ご家族からうかがいました。

ハルさんの一日

7:00	起床
7:30～8:00	朝ごはん・朝の支度
8:40～16:00	デイサービス／ ショートステイ 夕寝（夏）
19:30	就寝

現在は座って過ごすことが中心になりましたが、90代までは「寝ている時間がもったいないから昼寝は嫌い」と話すほどアクティブに過ごし、毎日畑に通っていました。おしゃれも大好きで、3年前までは毎日好きな洋服を組み合わせ楽しんでいました。

食べること

介護施設で働くお孫さんが毎日食事を作っています。「絶対に腹八分目までしか食べない」とご家族が話す通り、満足されたところで「ごちそうさま」と食事を終えていました。また、好きな食べ物は「東京で働いていたからかハイカラ」とのこと、取材の日も食後にコーヒーを飲みながら「こりゃいい！」と喜ぶ姿が微笑ましかったです。



主食・肉・魚・野菜・海藻など、一食で約6種類の素材が入るように献立を考えているそうです。品数が多いと大変そうと思うところですが、かまぼこやつくだ煮、梅干しなど、調理をしなくてもいいものを取り入れながら、負担にならないよう工夫されています。

ハルさんの好きなモノ・コト

おしゃれ 裁縫・編み物 お肉
コーヒー サンドイッチ 畑仕事 旅行

手先も器用で、親戚の旅館にだす巾着をよく作っていたそうです。旅行が大好きで、80歳くらいまでは毎月出かけ、1人でもツアーに参加していたほど。

「手先を動かして、毎日歩いてきちんと食事もとって、自然とからだに良い生活を送っていたんだと思います」と家族の皆さんが振り返りました。



笠間市出身・現役最高齢曲師 といえはこのお方！ 玉川 祐子さん



三味線を弾き続けて80年以上！
現役最高齢曲師でかさま応援大使として活躍中の玉川 祐子さんが、10月1日に誕生日を迎え102歳になりました！
現在も浪曲師とともに舞台上上がり、自慢の腕前を披露されています。



「東京に出て車掌として働くのは、当時としてはとても珍しかったと思います」と、いきいきと働き暮らしを楽しんでいた姿をご家族から聞かせてもらいました。また、年齢を重ねてからも、運動をして、バランスよく食べて、ストレスをためない暮らしを自然とされているハルさんの暮らしが、いきいきと年齢を重ねていくことのヒントなのかもしれません。そして、家族や地域の支えがなにより力になっているのではないのでしょうか。

来年は110歳のお誕生日をお祝いしましょうね。