第367号
平成29年
4月11日

すまいるたうん

発行元
東京新聞
南千住東口専売店
TEL5850-3699
発行責任者
鬼塚　佳代子
TEL090-2657-0300

何でもやってみよう。心を動かし、脳と身体を動かす
山口金蔵さん　百二歳

「長生きは、いいことばっかり」

荒川区全域で百歳以上の方は男性10名女性83名おられます。（平成29年3月1日現在）

山口金蔵さん（東日暮里在住）は大正四年二月生まれの百二歳です。浅草で生まれ、三河島町で育ちました。

１００歳を祝い、９月１５日に贈られた純銀製の「銀杯」

百歳を迎えた年には、内閣総理大臣からお祝い状及び純銀製の銀杯と五万円と花束を頂きました。その翌年からは花束と一万円をお祝いに頂いています。

「苦労は薬になる」

お母さんに言われた言葉です。他人の飯を食べれば人の苦労が判る。金蔵さんは高等小学校卒業後に四年住込みで働きました。「箱お膳が楽しみだった」「タオルを濡らし銭湯に行ったフリして、その間遊んでた」親元を離れて苦労が多かったことでしょうが、お話は楽しかった思い出ばかりです。

「五十歳で、酒とタバコは止めました」

身体に良くないと一念発起し、五十歳で禁酒禁煙を実行しました。

「直腸機能障害で身体障害者手帳４級です」七十三歳の時に直腸ガンになり、直腸二十cm切除と胆嚢摘出手術を受けました。医師の指示に従い、術後痛みをこらえながら、病院の庭を歩き治りが早く済み、模範患者と褒められました。

「妻のオムツ交換を半年しました」

九十三歳の時、歩行困難となった六才年下の奥様のオムツ交換、家事全般を奥様が入院されるまで行っていました。

九十歳過ぎてから家族でグアムへ三回行き、海で泳ぎました。

「やることがいっぱい。忙しいです」

金蔵さんの起床は六時。血圧、体温は自分で測定し、ノートに記入しています。肩回しなど体操は二十分行い、十五分程近くを散歩しています。植木の手入れも金蔵さんの仕事です。週二回行くデイサービスでは、自分から挨拶をすることを心がけて皆さんとの会話を楽しんでいます。デジカメでデイでの様子を録画して自宅で見ています。

食事も自分で作ります。炊いたご飯は小分けにしてラップにくるんで冷凍室へ。ポテトサラダやカレーも作ります。

お孫さんから頂いたアイポットで将棋やオセロをしたり、好きな美空ひばりを聴いたりしています。

「明日に向いて歩いて行こう。」

金蔵さんの日記帳の題名です。十年以上続けている日記を書いて九時位に就寝。

「出る杭は打たれる。寛容な心を大切に」

伺った時、「良い言葉を書いているんです。」とホワイトボードを見せてくださいました。ことわざ辞典も愛読書です。

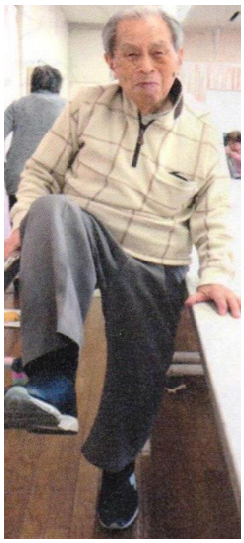
以前、取材した明治生まれの長寿の方たちと共通していることは前向きであること、日課として運動もされていることです。

現在、金蔵さんは左目はほとんど見えません。聴力も衰えています。

でも、過去を振り返らない。言い訳しない。できないと言わない。人を批判しない。そしていつも笑顔。楽しいと何でも挑戦する姿には感服します。足でグーチョキパーもできます。

生き方のお手本になる本当に素敵な方です。お話が聞くことが出来て嬉しかったです。

金蔵さん、いつまでもお元気で。



両手で支えて片足上げ
（東日暮里サービスセンターお便り掲載写真より）