



## 心と脳と身体を動かす 健康長寿の方たちとの出会い

「積極が消極かで一生決まる」

すまいるたうんは400号を迎え、多くの素敵な方々に会うことができました。健康長寿の三人の方の要約を再掲載致します。

◇遠藤勝造さん 明治40年(1907)生まれ(当時101歳 享年104歳)  
「継続は力なり」

忙中閑ありと、勝造さんが53歳から始めた趣味と心身鍛錬は多岐にわたります。謡曲2年・吟道43年・心身統一道15年・気合道8年・合気道6年・調和道10年・足心道8年・書道は76歳から始めました。

詩吟は荒川区の吟剣詩舞道連盟の理事長も長年務められました。心身統一道(天風会)は、中村天風から直々に人生哲学を学び積極的な精神を養成し、実践してきました。また、朝晩のストレッチは38年間欠かさず行い、奥様のたかさんと毎朝5時半から2時間体操し、歩くことを日課にしています。

### ★三惚れ主義

- 一、土地に惚れ 二、仕事に惚れ 三、女房に惚れ

「お父さんはお母さんを床の間に飾っ

ておくようにとても大切にしてみました」とお嫁さんの愛子さんが尊敬の念を込めて、穏やかな笑顔で話されていました。「とつても幸せ。一緒になって本当に良かった」「荒川の人」の取材でたかさんがおつしやつていました。

「人は自己のために生きると同時に亦常に人の世のために生きることが忘るべからず」

数々のピンチをチャンスに変えて積極的に地道に生きてこられたお顔は、艶があり穏やかでした。(第67号平成20年4月掲載)

◇小林マツさん明治44年(1911)生まれ(当時97歳 享年99歳)

小林さんは、毎朝、独自の背筋・腹筋を鍛える体操をして、お天気が良い日には2時間かけて若宮神社や素盞雄神社にシルバーカーを押しながら散歩に出かけ、腰をおろしては好きな箱根八里や水市営の会見を歌っていました。信号待ちしている時には、シルバーカーを支えにかかとの上げ下げの運動をしていました。瑞光尋常高等小学校(現在の瑞光小)の最初の卒業生で卒業写真に羽織袴で写っております。(第110号平成21年6月掲載)

◇山口金蔵さん大正4年(1915)生まれ(当時102歳)

山口さんは73歳の時に直腸ガンになり、直腸20cm切除と胆嚢摘出手術を受けまし

た。医師の指示に従い、術後の痛みをこらえながら、病院の庭を歩き治りが早く済みました。「やることがいっぱい。忙しいです」

山口さんの起床は6時。血圧、体温を自分で測定し、ノートに記入しています。体操は20分行い、15分程近くを散歩します。植木の手入れも山口さんの仕事です。食事も自分で作ります。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。「明日に向けて歩いて行こう。」

山口さんの日記帳の題名です。日記を書いて9時位に就寝します。(第367号平成29年4月掲載)



100歳を祝い、山口さんに贈られた「銀杯」

遠藤さん、小林さん、山口さんに共通しているのは、日課として運動を行っていることと前向きな姿勢です。時間を無駄にしない。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、いつも笑顔でした。

拙い文章ですが、これからも素敵な方々の生き方を掲載していきたいと思えます。「すまいるたうん」をどうぞよろしくお願致します。