

profile  
小坂シゲ(こさか・しげ)

大正10年1月18日生まれ  
久保尾区  
20数年前まで小坂製材所  
の経営を支える。  
現在は畑仕事を生きがいに、  
毎晩日記を書くのが日課。



Special Interview

いつまでも虹色の人生を  
**OVER**  
**90**

## 自分らしい毎日を過ごす 小坂シゲ

94歳

畑仕事に夢中になって時間を忘れる

「毎朝6時に起きて寝床で腕を伸ばしたり簡単な体操をする。そうすると目覚めがいいだよ」と腕を上下に動かしながら話すシゲさん。取材当日も腰も曲がってなく、笑いながら畑から出迎えてくれました。畑仕事を毎日こなし、「自分で何でもやっちゃうだよ。畑仕事に夢中になって昼ごはんを忘れちゃうこともある。季節の野菜を作り、孫や近所の人に配るだよ」と顔をくしゃっとさせて笑います。息子夫婦が仕事に出掛けるため、犬3匹と仲良く留守番しているとのこと、「若い衆が面倒見てくれるのもんでありがたいだよ」と感謝の気持ちも忘れません。

やりたい事が多すぎて何しろ忙しい

テレビや会話の中で知らない言葉や漢字があると辞書で調べると言います。「カナリアって漢字はどう書くか知ってる」とシゲさんの逆質問にたじたじ。また、寝る前に日記を書くのが日課で、習字や旅行、歴史も好きだと話します。「通院したり、血圧の薬は飲んでるけど80代より元氣なくらいで、何しろ忙しい」。

「畑仕事という生きがいを持ち、人と話すのが大好きで何事も苦にしない」というシゲさん。シゲさん流健康法は特別なことはなく、自分らしい毎日をはたつと過ごしているからこそと感じました。



profile  
橋本務 (はしもと・つとむ)

大正12年2月9日生まれ  
徳山区  
中川根町議会議員を3期務める。  
平成23年、旭日単光章受章。  
現在は「ときどん池のホテルを  
育てる会」の会長。

Special Interview

いつまでも虹色の人生を  
**OVER**  
**90**

## 常に前向きに生きる 橋本 務

92歳

**ご飯に牛乳をぶっかけて食べる**

「毎朝6時30分に起きて、朝食は朝7時。ご飯に牛乳をぶっかけて食べる。嫌いなもんはないな。朝食後は新聞を読むのが日課。昼によく近所の人がおかずなどの差し入れを持ってきてくれるんだ。午後9時までには寝るようにしている。酒は焼酎しか飲まない。寝る前に少し飲むが、俺は酒が強いだよ」と橋本さんは豪快に笑います。

### 橋本流健康の秘訣は「人付き合い」

「健康は気にしたことがない。薬は今でも飲んでないし、入院した記憶もない。誰に対しても遠慮したことがないし、好きなことを言っただけ。周りが『そういう人だ』と認めてくれてるんだな。悩まないというより悩みがない。いくつまで生きられるかも運命だから分からない」と言い切ります。そして、「農協や近所の1人暮らしの家、いろんな所へ出かけ、話をするのが好き。だって、俺が行かないとみんなが寂しがるんだよ」とおどけてみせる一面も。「今年6月にホテルの全国大会がある。いままで出会った人との再会が楽しみ。たくさんの人に来て欲しい」と熱く語ります。何事にも悩まず前向きに考えて生き、人付き合いを大切にすることからこそ、橋本さんが自分らしく元気で健康でいられる秘訣だと感じました。