

山崎 ちんさん

(大正14年12月6日生—御堂)



穏やかな日常が一番だねえ

**散歩とかして身体を動か
しとるんよ**

杖をつきながら散歩をするちんさん（100歳）。外から玄関へ入るとき、ひとりで靴を脱ぎ「この歳にもなると身体の衰えをすぐ感じるんだいな。」とリビングへ移動しながら話します。

毎日、シルバーカーを押しながら、無理のない範囲で散歩をしているそうです。「昔は帯沢の方まで歩けたんだけど、今じゃあ難しいやい。」と、自宅の周りを一回り、1日だいたい1000歩を目安にゆっくりと歩きながら行き交う人とお話することが生きがいだと話してくれました。

また、家のことも一緒に暮らすお婿さんと協力しながらこなすのだとか。ごみを綺麗にまとめたり、家のお片付けや庭等の草むしりをやりながら穏やかな日々を過ごしています。「身体

を動かさねえと時間の流れが遅いんだ。」そう言いながらにつこりとほほ笑んでいました。

好きなことをする

「昔はよくコミュニティセンターやまなみまで行つて書道を習いに通つてたね。」10年ほど書道教室へ通い続けていたと言います。今ではもう書道を教えてくれた先生もお亡くなりになり、続けてはいないものの、長年続けていた趣味のお話を楽しそうに話してくれました。

また、ゲートボールも仲間とよくしていたそうで、好きなことをできるときにすることが一番と教えてくれました。

「あとはね、孫と過ごす時間が一番の楽しみ。」普段はお仕事で忙しいお孫さん。お孫さんとお話する時間が好きで、時々、一緒に花見をするそうです。

好き嫌いはないね

健康面で気を付けていることは好き嫌いせず何でも食べること。肉も魚も野菜もバランスよく食べます。ちんさんが特に好きなのはポテトフライやポテトサラダで、牛乳が苦手なんです。たくさんのお話を伺う中で、ちんさんから、穏やかに過ごす日常が長生きの秘訣だと教えていただきました。



【PHOTO】
シルバーカーを使って散歩