



みんなの優しさが長生きの秘訣よ

家族みんなが健康だったんですよ。ていたそうです。

ぬりえに生け花

車椅子に座り、ゆっくりリラククスした様子でインタビューに答えてくださった喜久江さん。「特段、長生きするためにしてることはないのよ。家族がね、みんな健康で長生きだったから私も長生きできたと思うんよ。」

長生きの秘訣をお伺いしたところ、ご家族の話を楽しそうに話してくれました。「家族が長生きつてのもあるんだけど、お嫁にいつても家の人が大切にしてくれた。みんな優しくかったから、その優しさが一番かな。」家族からの愛を100歳を迎える今でも常に感じていと言います。

喜久江さんご自身もご家族のために畑仕事やお使いをこなされていました。畑では小麦や野菜、田んぼで米作りなど毎日のようにお手入れされ、一生懸命働いていたそうです。

何でも食べられるんだ

「昔は好き嫌いなんてできなかったから何でも食べられる。」こちらももろんと同じ質問をすると、ほ

んと好き嫌いがないんだとひと言。よく噛んで食べることが大切だと教えていただきました。

インタビューしてみると、喜久江さんの好き嫌いせず健康のために過ごしている努力はもろんのこと、喜久江さんに寄り添う介護施設の職員の方々の日々の支援や温かい声かけも長生きの秘訣なのではないかと思えました。



【PHOTO】
色鮮やかな美しい生け花