



93歳の現在、持病の腰痛治療で整形外科に通うほかは、血圧のための内科や歯科、眼科にたまに行く程度で、至って健康です。夜も朝までぐっすり眠れます。でも、若い頃は、お産の時に腰痛を発症して寝たきりの生活になってしまい、二度の手術も経験しました。幸い、やさしく献身的な夫に支えられ切り抜けて来ました。やがて、40歳代になると、健康を取り戻し、それからは、

水泳、ヨガ、編み物と毎日のようにお稽古に通うようになりました。水泳は資格をとり、スイミングコーチとして子どもたちを教えました。編み物も得意で、セーターなどは全部自分で編みました。最近も、ひ孫のために可愛いセーターを幾つか作りました。

旅行も好きで75歳ぐらいまでは毎年海外に出かけ、80歳代で尾瀬にも挑戦しました。好奇心があり、何でもやってみよう、食べてみようでした。

以前は夫と二人で生活していましたが、6年前に息子夫婦と同居するようになり、1年後に夫が亡くなってからは3人暮らしです。起床から食事、就寝まで規則正しい生活を心がけています。食べることが大好きで、朝食は牛乳、コーンフレーク（ヨーグルト、プルーン、ごま、きなこ、レーズン入り）、ハムやタマゴ入りの野菜、パン、コーヒー等しっかり食べます。夕食も家人と同じものを何でも美味しくいただいています。北海道生まれのためか特に乳製品やお肉が大好き。トンカツ、ステーキ、ハンバーグ、グラタンなどが好物です。100歳を目指して頑張りたいと思います。



「戦争を経験し、病気で大変な時期もあったでしょうに、私は嫌な目にあっただけがないと言うんですよ」とおっしゃるお嫁さんの言葉が印象的でした。（編集部）

旭岳の紅葉  
撮影 石井



犬野・齋藤

「これもびい」秋号をお届けします。暑い夏が終わり、ようやくと思っていたところの水害や地震に驚かされております。体調を整えるためにもおいしい秋の味覚をお楽しみくださいませよ。

編集後記

サークルiは、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の口の知られていない機能を勉強し、それを市民の方々と共に考えていただく会です。ホームページ上でも情報を開示しています。

<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>

227-0033横浜市青葉区鴨志田町815-35

電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962

メール：info@circle-i.org URL：http://www.circle-i.org

