



平野さん自画像

人生100年時代ー。90, 100歳まで健康寿命を維持して過ごせるか。ちなみに現在、全国の健康寿命は男性が72歳、女性は75歳です。寿命の延びに健康寿命の延びは追いついていません。要介護になる時期をできるだけ遅らせ、晩年も若々しさを保ちたいですね！今年、松愛会設立50周年の記念として健康に気を付けて暮らしている方々を『健康さん』として複数回にわたりご紹介いたします。

今日はその第一回として「平野玄司さん」をご紹介します。

①平野玄司さんは今年1月に99歳 白寿を迎えました。

愛知県蒲郡のお生まれで海の近くで育ちました。幼少時から大きな病気もなく、健やかに過ごされました。学校の剣道の先生がよく面倒を見てくれ、また絵が好きで平野さんが会社に勤めていたころたまに竹刀を振っていたのはその先生の教えでしょう。

50歳頃から絵を習いだしたのもその影響です。現在、平野さんは3年半前から自宅近くの施設に入所、奥様も1年前から同じ施設に入所され現在98歳になりました。コロナもあり、今回は近くに住んでおられる長女の松林様にお話をお聞きました

②平野さんの健康法は何でしょうか？

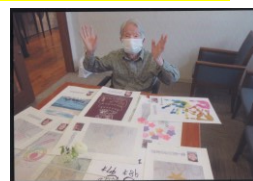
食べ物は好き嫌いもなく母（奥様）の作るものを普通に食べていました。また運動も特にやってなかったようです。お酒、たばこは好きでなかったようです。仕事で遅くなることも、転動もなく規則正しい毎日のようでした。50歳位から絵の教室に入り、最近までずっ

と続けていました。よく小さな旅をして気に入った花や風景をスケッチしそれを大きな絵にしていました。母（奥様）が山登りや合唱が好きで、二人で白馬岳など山登りをしていました。

③定年後はどんな過ごし方をされてきましたか？今、どのような生活でしょうか？

以前から自分でできる仕事をしたいと、社会保険労務士の資格を取り85歳まで、頼まれた方のところにほぼ毎日出かけていました。今は車いす生活ですが、食事は自分で摂っています。好きなハーモニカで『月の砂漠』を吹いています。コロナ前のお正月に親戚（孫4人、ひ孫2人他）一同16人が施設に集まり、新年

のお祝いをされたそうです。松林様曰く、「大病なく、家族も健やかに、平凡ですが普通の生活を続けられたことは父母にはよかったです」と。



施設内での様子

『健康さん』第一回レポーター：佐藤、鶴若

※平野様は去る5月25日に永眠されましたが、ご遺族様のご意向でそのまま掲載させていただきました。

支部だより（みちくさ会のご報告）

第154回 亀戸名所めぐりと亀戸天神藤棚鑑賞

- ・とき：4月23日（土）
 - ・コース：亀戸駅→亀戸緑道公園・都電跡地→三代目豊国五渡亭園→豊国ギャラリー→カメラプラザ→銭座跡・日清紡績跡地→亀戸天神→亀戸香取神社→亀戸梅屋敷（解散）
- 亀戸天神は、2月に梅まつり見学を予定しましたがコロナで中止となり今回は藤棚鑑賞として開催しました。



並び大変な賑わいでした。日中は気温も上がって25度以上の夏日となり、参加者24名が汗ばむ陽気の中、和気あいあいと亀戸の街歩きを楽しみました。

亀戸天神では藤まつりを開催中で、境内には100株以上ある藤の花が咲き始めたタイミング、露店も



http://www.shoai.ne.jp/shutoken/k_senryu/senryu8.html

【会員の動き】

2022年4月 - 5月

- ◎転入 井上 修輔（多摩西地区・青梅市） ← 奈良東支部
- 安田 雅之（東京南地区・大田区） ← 北大阪支部
- ◎転出 原田 靖郎（東京北地区・板橋区） → 守口門真支部
- 前川 秀澄（東京南地区・大田区） → 枚方北支部