



楽笑サロン



紹介したい人、紹介したい本がありましたら、情報をお寄せ下さい。
TEL044-223-7621
info@ageless-net.com

この人元気人

— 若者が目標にしたい…熟年—



福本 貞治さん(中原区在住)

中原区にお住まいのスポーツマン、福本さん(72歳)をとどろきアリーナにお訪ねしました。福本さんを取材させていただくことになったきっかけは、「とどろきアリーナのテニス教室の受講生に他の受講生からスーパーマンと呼ばれて尊敬されるシニアの受講生がいるよ」という情報を耳にしたのが始まりでした。

実際にお会いしてみると、スーパーマンな高齢者というイメージというより、とても優しい、穏やかで温かい雰囲気の方。お話しを伺ってみると、とにかくその行動力の凄さにまず驚かされてしまいました。

今、福本さんが主に活動されているのが、50年前に友人たちとグループを作って今に至っている「遊峰クラブ」。この会は登山やスキーを楽しむ会で、現在会員数は15名程度(60~70代・男女半々位)。



福本さんがボランティアで「世話役」を引き受けて運営している会で、「会則、会費は一切なし、ただし、すべて自己責任が条件」というクラブ。参加も自分の都合に合わせ自由。しかも、活動も会員のレベルに合わせて、「健脚組」、「初心者組」のグループに分けて、きめ細やかな計画を立てて実施されているそうです。もともと、福本さんは写真を撮りたくて登山を始めたという程の「写真」好き。「遊峰クラブ」で行った山の写真をいろいろ見せていただきながら、山とスキーのお話しを本当に楽しく聞かせていただきました。

その他の趣味としては、テニスのほか、盆栽(これはプロ級)、日曜大工、フルート演奏などなど…。そして、昨年(2019年)の11月には四国88箇所めぐりを4年をかけて結願されたということです。



「遊峰クラブ」の皆さん

テニス教室に通っているとどろきアリーナでは、「将来、福本さんみたいに歳を重ねたいね…」と若い方達やスタッフから目標として慕われている存在でもあります。

「とにかく歩くことと、“ケセラセラ…なるようになるさ”の気持ちで心のストレスをためないことが一番の健康の秘訣ですよ」と福本さん。ステキな方に元気のヒントをたくさんいただきました。

この本いちおし

「102歳のロビンソン・クルーソー」
渡久地政瀧著／鈴木 信監修 (マキノ出版)

最初にこの本の題名を目にしたときは、ロビンソンクルーソーという題名から、仙人のようなサバイバルな暮らしをしているお爺さんをイメージしていました。



ところが読んでみると、自作の野菜を売って自活する南国沖縄のお爺さんの生活ぶりや信条が、ほのぼのとわかりやすく書かれています。しかも渡久地さんはとてもモダンでオシャレな雰囲気。

その生活ぶりは、毎日決まった時間に起き、自己流の体操をし畑仕事をする。料理も、野菜たっぷりの献立を中心にきちんと作る。後片付けや掃除もするが、決して無理をしない。夜の楽しみは、自家製のアロエ酒で晩酌をし、三線(沖縄三味線)を弾くこと。ホントに気ままで羨ましかげりの生活です。

その中でも関心させられたのが、「ほどほどに規則正しく暮らす」ということ。腕時計をして時間を意識し、家計のやりくりにもそれなりに頭をつかう。きちんと生活者として自立して、丁寧に暮らしているのが素晴らしいと思いました。独自の健康の秘訣も書かれています。「人生まだまだこれから」とはげまされるそんな一冊です。(活字が大きく、写真もたくさん入っているのでとても読みやすいです。)

作ってみませんか

—超かんたんレッグウォーマー—

材料 極太毛糸 120g (3玉)、棒針 2本 針12号・8号
●42目作ります。図のように1目ゴム編みとメリヤス編みで編み、編み終わりは伏せ止めにします。

