

国分寺市の信州人

フラボー♡100歳 わが人生に悔いなし

新井秀夫さん（木曽郡上松町出身）は、本年11月で100歳を迎えられました。心よりお祝い申し上げます。大正、昭和、平成、令和と4つの時代を生き抜き、矍鑠として人生を謳歌している新井さんに、今の思いを語っていただきました。



総理をはじめ東京都知事や様々なところから沢山の祝福やお祝いの品々を頂きました。長いようで早い100年、それが実感です。皆さん、私が相当丈夫な体の持ち主と思うかも知れんけど、実は100歳まで生きられたのは、体が弱かったからですよ。小学校のころ腎臓が悪くてね。死に水を取られ香典までもらってから生き返った。戦争にも行ったよ。召集令状が来て北支（中国北部）派遣軍に入隊した。そのうち転戦命令が下り、編成の結果、私を含め一部が本土帰還となり、再召集される前に終戦になった。大病もしたね。小腸の悪性リンパ腫の末期だったけどそれも乗り越えた。結局、運と生命力が強かったんだと思う。



7人兄弟の3男坊で家も貧しかったから小学校を卒業するとすぐに近くのダム工場の現場作業員として働きに出た。朝の4時から夜の11時までの重労働に耐え切れず皆辞めてしまったが、自分の働く場所はここしかない決めて耐え抜いた。そのうち仕事ぶりが認められ正社員に採用された。昭和15年のことです。それから62歳で退職するまでその会社一筋に勤め上げた。真面目に一生懸命働くことを常に自分に言い聞かせ、仕事では誰にも負けない自負はあったが、小学校しか出ていないため、戦争が終わって学歴社会全盛の時代になると、後から入社した人たちがどんどん出世し、自分は人事の対象にすらならず悔しい思いの連続だった。その時の思いは、「積薪の嘆き」そのものだったね。昔はどここの家でも薪割りをして家の前にうず高く積み上げ燃料にしたものだが、下の方にある薪は、いよいよ自分が役立つ時が来る頃になると、その上にまた新しい薪が積み増しされて、また下積みになってしまう。いつまでたっても日の目を見ることが無い。私もこの繰り返しだった。実力があっても昇進できない学歴社会の厚い壁に阻まれ嫌というほど叩きのめされた。しかし、見ている人はちゃ

んといふんだね。私の仕事ぶりを長い間じっと見てきた重役が「昇進名簿に新井が抜けているのはおかしい」と言って名前を差し込んでくれた。嬉しかったね。そのおかげで今でも社友として大事にされている。

これからの若い人たちに望みたいのは、誰でもその人にしかない天性があるのだから、地位や財産だけを追い求める人生でなく、これが天性だと思える仕事と人生をいつかつかんで欲しいということです。「駕籠に乗る人、担ぐ人、そのまた草鞋（わらじ）を作る人」という言葉がある。草鞋を作る人がいて世の中が成り立っている。そこの誇りを持てるかだね。黙っていても周りが押し上げてくれるような人にならなくてはいけない。お金を基準に人を見たり物を考えるのは好かんね。それだけはしてこなかった。

100歳まで元気にやってこられたのは、何にでも興味を持ち、臆せず一歩踏み出す勇気があったからだと思う。まず80歳になってから社交ダンスを始めた。ダンス教室の入会面接で「全くの初心者です」というと、「ちょっと、その年齢では激しいステップについていけないでしょう」と言われ門前払い。それでも諦めきれず、市報で老人会のダンススクールを見つけ、そこが快く受け入れてくれた。はじめは足がもたついてどうなることかと思っただけ、皆優しくリードしてくれるので楽しくなり91歳まで続けることが出来た。ダンス仲間と交流する中でカラオケにも挑戦した。人前で音痴な歌ばかりでは申し訳ないので、一人でカラオケに行き、マイク片手に何時間も練習し、それをテープにも吹き込んで家でも聞き直すという念の入れよう、われながら随分上達したと思う。北島三郎や五木ひろしのしみじみとした演歌が好きだね。体を動かすことも大好きで「スポーツセンターの主」と言われるほどだった。ダンスは練習中に足を痛めて残念ながら出来なくなったが、カラオケはずっと続けている。

私より10歳若かった家内は4年前に亡くなった。病弱だったのでそんなに長生きできるとは思わなかったけど、二人三脚で助け合って生きてきたので、今になってみるともう少し長生きして私の100歳の日を一緒に迎えてほしかった。やっぱりいなくなると愛おしく寂しいものだね。今は、家族の幸せと孫やひ孫の成長を静かに見守りながら、毎朝、「朝日」と「東京」の2紙に必ず目を通し、世の中の出来事にアンテナを張って話題作りのネタをため込んでいる。だから人と会って話をするのが大好きなんだよ。一日も早くコロナが収まってまた仲間とカラオケに行きバカ話をしながらマイクを握りたいと思っている。(文責 水)

◇今年も小中学校、交番などにりんどうを贈呈◇



県人会有志によるりんどう贈呈活動は小中学校、消防署、交番など38ヶ所の他、今年も県人会名簿の広告提供者にも感謝の気持ちを込めて届けられました。(写真⑥は第6小学校で)

「花に囲まれた人生」



今迄に、沢山の種類の花を育て、愛しんで人生を歩んできました。家族の理解もあり、大輪の菊を育てていた時期もありました。市長杯など他多数の賞も頂きました。

菊は肥料を自分で作る所から始まり、大変、時間と手間がかかります。一片一片の花びらをピンセットで整えたりするのも大変な作業です。台風の際は、50鉢以上の菊を家の中に入れて出したりもしました。重い鉢を持って運ぶのは大変な事で、家族の協力なしには出来ませんでした。その甲斐あって台風を無事に過ごし、市長杯を頂いた時は、家族やお友達に嬉しい報告もできて、本当に報われた気持ちでした。他にも山野草等の小さな可愛い花々や、小さなビニールハウスを家の中に作り洋ランやシンピジュームなどにも親しんできました。花は本当にたくさんの種類があり、山野草も小さくても可憐な魅力がありますし、洋ランやシンピジュームも華やかですが、温度管理や肥料を上げるタイミング、株分け等、育てるに当たっては、とても繊細です。



また、知っている方が少ないのですが、日本固有種のシャクナゲをご存じでしょうか？

日本固有種は、皆さんがよく見かける、赤やピンク、白などではありません。黄色のシャクナゲが日本固有種です。この黄色のシャクナゲも育てています。このような貴重な花を育て、後世に繋げていくことは自分の趣味も意義あるものとして、本当に幸せな気持ちでいます。

種や苗が芽吹いていくように、私の人生も花をきっかけに会話することによりお友達が増えていき、人生も豊かになってきたように思います。趣味を理解し、協力してくれた亡き夫にも感謝しています。花はものを言いませんが、見る人すべての方の心の癒しになり、豊かな気持ちにさせてくれます。私の人生を本当に豊かに彩ってくれた花とともに、これからも大好きな花に囲まれた人生の時間を過ごしていきたいと思っています。(写真は山野草のウチョウラン)

自分の健康は自分で守る ⑥

去年の1月16日に日本で初めての新型コロナ患者が確認されて以来、第5波の流行を経て急速に新規感染者が減ってきている日本ですが、来年の2月頃には第6波が来るのではとまだまだ予断を許さない状況ではあります。これまで5回にわたって、コロナに負けない体を作るために、免疫力を付ける重要性や体内の免疫細胞の約70%が集まっている腸内環境を整えるための食品などについてお話してきました。今回は免疫力を高めて毎日をハッピーに過ごすためのライフスタイルのお話をします。自分の健康を自分で守るためには、ライフスタイルを整え、身体を守ってくれるNK(ナチュラルキラー)細胞を増やすことが大切です。

1 適切なバランスの取れた食生活

- ①肉食過多の高脂肪食を避ける
- ②野菜や果物をしっかりとる
- ③糖質＝炭水化物をとり過ぎない

④甘いものは極力とらない ⑤抗酸化物質を豊富に含む食品をとる ⑥きのこ類をたくさんとる

2 適度な運動と体のケア

◎適度な運動

①適度な運動で全身の血流が増し体温が1℃上がると代謝は12～13%upする ②部屋でできるストレッチやスクワット等の簡単な運動 ③人のあまりいない場所を選んでのウォーキングなど

◎体を温める

①体温は高めの方が免疫力が高くなる ②普段から体を冷やさないように、特にお腹や腰を温めると免疫力が高まる



3 休息とストレスケア

◎良質な睡眠をとる

①睡眠は自律神経を交感神経から副交感神経へと切り替え体をリラックスさせる ②23時には布団に入り7時間の睡眠をとりたい ③朝起きたら日光を浴びて体内時計を整える ④夕方軽い運動をする ⑤寝る2～3時間前に入浴する ⑥寝る1時間前はスマホなどのデジタル機器を使用しない

◎よく笑う

・楽しく笑うことによって神経ペプチドと呼ばれるアミノ酸が作られ、血液やリンパ液を通して体中に行き渡りNK細胞を活性化させる

4 有害物質を溜めない体づくり

・喫煙や過度の飲酒、有害な化学物質を体に入れない

皆さんは『ウェルネス』という言葉聞いたことがあるでしょうか？人生100年時代「せっかく長生きするのだから楽しく幸せに生きたい」「健康（病気で無い状態）を基盤としてより生き生きとした輝かしい人生を目指したい」という考え方が最近よく聞かれるようになった『ウェルネス』の定義です。『ウェルネス』は「ライフスタイル」と「ヘルスケア」から成り立っています。上に書いた1～4の「ライフスタイル」をもとに、「ヘルスケア」である情報や知識に基づいたセルフケアをしたうえで、必要な時には医療や専門ケアに頼ることも大切です。参照：「ウェルネスピラミッド」（ドテラ社）、「体がよるこぶレシピ」（テイップネス社）、「感染症にかかりにくい体を作ろう！」（コーワ社）

<長寿の祝い>6月までに米寿と喜寿を迎えた方に県人会から記念品が贈られました。

米
喜

(敬称略)

<訃報>

謹んでお悔やみ申し上げます。

永い間
ありがとう
ございました！



<編集後記>

今回で長年担当してきた県人会会報の編集担当を卒業することになりました。県人会の皆様にはこれまでの多大なご協力に心より感謝いたします。有難うございました。最後の取材は、11月で100歳を迎えた新井秀夫さんのインタビューでした。さまざまな艱難辛苦を乗り越えてたどり着いたその穏やかな姿から人生の達人を見る思いがしました。編集の後任には尾崎愛太郎さんが就き、子さんは引き続き担当していただけることになりました。より良い紙面充実のために皆様のご協力をお願いいたします。()