

なんと!

弊社シニアスタッフの
助っ人として、タレント
の千原ジュニアさんが
取材に協力してくださ
いました。



アラハン センパイ 先輩

Vol. 2

アラハンとは…100歳前後の人のこと
「アラウンド・ハンドレッド」の略



今号の
アラハン
先輩

江藤 ミフさん (101歳)

- 一軒家で一人暮らし
- おしゃべり好き ●相撲好き
- 演歌歌手の福田こうへいファン
- 門司区老人クラブ(大里南校区)会員

人生のアラハン先輩に
長生きのヒント
生活の知恵など様々な
お教えを頂きます!



取材の様子はKBCの番組「ドォーモ 千原ジュニアと九州で
人気番組を創る番組」で放送されました。

食生活は 野菜中心の粗食です

J 僕100歳を越えた方にお会い
するの初めてかもしれません。
長生きの秘訣は何でしょう?

江藤 自分では分かりませんねー。

J 食生活はいかがですか?

江藤 粗食で参りました。

J お好きな食べ物は何ですか?

江藤 まあ、お野菜ですかね。お
魚は骨があるのであまり。缶詰ぐ
らいです。

J 好き嫌い無いですか?

江藤 いや、あります。お豆腐が
苦手です。

J えく! そうですか。お豆腐は
かり食べているみたいない感じがあ
りますけど。そうですか、苦手で?

江藤 はい。

J ちなみに今までいろいろ経験
をされたと思いますけど、一番怖
かった事ってなんですか?

江藤 怖かった事は、うーん。引
き上げてくる途中ぐらいです。

J どちらから引き上げてこれた
んですか?

江藤 北満です。

J 満州の北のほう?

江藤 ハルピンの方からです。

J それがおいくつですか?

江藤 30前ですね。

毎日のスケジューリングが 決まっています

J 毎日どういった生活をされて
いるんですか?

江藤 時間的に決まっております。

朝はラジオ体操前の5時半に起き
て、ラジオニュースを聞いてツイ
チに行って、ラジオ体操をします。

そして、茶の間に来てお湯を沸か
して、仏前の爺ちゃんのお茶を沸
かし、自分でご飯を食べるんです。

ご飯とみそ汁と納豆とちりめんぐ
らいをかけて食べます。粗食です。

J そういって規則正しい生活が長
生きに繋がっているのでしょうか?

江藤 夜は博多から子どもが来た
時は毎晩風呂に入ります。1人
の時は危ないので方が一を考えて、
お風呂には入りません。普段は乾
布摩擦をして、着替えています。

J えっ、1人で住んでいらっし
やるんですか?

江藤 はい。介護さんに火曜日と
金曜日にお掃除をちゃんとして頂
けますので助かっています。

J それ以外はお1人ですか?

江藤 はい。

J すごくいいですねー。それをお聞
きすると、あその壁に掛かって

いる【挫折は挫折にあらず】とい
う言葉が響いてきますね。
そして、この言葉も良いですね。【明
るい言葉を使う人には明るい未来
が近づいてくる】。

若さの秘訣と言えば…

J 坐骨神経痛があると言われて
いましたが、それ以外はお元気で?

江藤 はい。どこも。

J そうですかー。若さの秘訣は
なんですか?

江藤 若さの秘訣だしたら井戸
水だけです。ここを開けたら井戸
があるんです。ザバザバと顔を
洗って、普段は化粧もしません。

J 内からくる若さなんですか?

江藤 鹿兒島出身でして、さつま
いもをご飯に入れて食べて育ちま
した。家族の人数が多いですから、
米粒は少なく、おいもを混ぜて。

J 思い出の味ですね。

江藤 ずっと今でも麦をごはんに入
れて、押し麦のご飯を食べてお
ります。

J 今もですかー。江藤さんの場
合、若さの秘訣は、もうほんとに
自然体ってことなのですね。