

お話を伺ったお部屋に
大切に飾られていました



91歳の誕生祝いフレーム



二村さんが作った陶芸作品



今号の
アラハン
先輩



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

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！

二村 陽子さん (91歳)

息子さん夫婦と3人暮らし。現在も29本の健康な歯を保有し、何でもよく食べ、風邪もひかない健康体を維持していらっしゃいます。

早足&大股で
先頭に立って歩きます

— 朝は何時に起きますか？

二村 だいたい7時から8時の間ですね。

— その後の時間はどういう過ごし方を？

二村 デイサービスに週4日通っています。

— お忙しいですね。お若い頃も活発に運動をされていたとか？

二村 娘時代からずっと弓道をしておりました。4代になってからは馬が好きで乗馬も。小倉競馬場に乗馬愛好会ができたというのが新聞に載っていたんです。「これだ！」と思って、すぐに電話を掛けました。
— そうなんです。好奇心旺盛ですね。

二村 乗馬もちっとも怖いと思いませんでしたよ(笑)

— 弓道と乗馬をしていらしたから姿勢も綺麗で、凛としていらっしゃるのですね。

今、健康のために何かされていますか？

二村 歩くことですね。デイケアに行った日は毎回8000mくらいを早足で、大股で先頭に立って歩きます。杖をつけてですけど(笑)

風邪もひかないですし、体重もずっと変わっていませんよ。

息子夫婦に感謝☆
今が一番幸せです

— 食事は？

二村 好き嫌いなく何でも食べます。お酒も好きですよ。

— どんなお酒を？

二村 やはり夏はビールですが、日本酒でもワインでも何でもよく呑みます。

— 趣味は？

二村 下手な俳句を細々とやっております(笑)

— 今、楽しみにしていることと言えは？

二村 嫁と一緒にドライブですね。よくドライブに連れて行ってくれるんです。

俳句の題材探しにもなりますし、季節の花を見に行ったり、それが何よりも楽しみです。

— お洋服も華やかで、センスが良くて素敵ですね。

二村 センスは良くないですよ。好きなものを着ているだけです。

嫁と一緒に買いに行つて、相談して買うこともあります。何でも嫁に話しますよ。息子は仕事が忙し

くて話をする時間がほとんどないですけど(笑)

— 4月生まれでいらっしゃるからでしょうか？二村さんを見ていると「春」を感じますね。

二村 あら、そうですね？ピンクは大好きですね(笑)

— お化粧は毎日されるんですか？

二村 はい。化粧水・乳液・水おしろい・口紅くらいですけど毎日します。

— 今、やってみたいことは？

二村 そうですね。私にできるアルバイト、ないでしょうか(笑)

今が一番幸せですからね。私は嫁と仲良く屈託なく暮らせているから精神的に安定していて、身体の調子も良いのだと思います。息子夫婦のおかげだとも感謝して過ごしています。



ご主人様との記念写真

