

なんと!

弊誌シニアスタッフの  
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.3

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!

今号の  
アラハン  
先輩



上田 強さん (91歳)

お住まいは介護付有料老人ホーム ヴィラノ  
ーヴァ大谷。1日の行動記録やスケジュール  
を欠かさずメモに残し、自分なりの生活プ  
ランを構築。趣味や遊びを満喫している。



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。

## 1日の行動記録を メモに残しています

J 上田さんの元気の秘訣は?

上田 歩くことでしょうか。朝と  
夕方、毎日歩いています。

J 結構歩くんですか?

上田 1時間くらいです。

J (上田さん記入のメモを見て)  
すごいですね、これ! 毎日、その  
日の気温とか歩いた歩数も記録し  
ているんですね。この日は750  
0歩超えていますやん。

J この×ってというのは何ですか?

上田 これはホームでの昼飯をや  
めるとき。たまに外食をします。

J なるほど。この数字は?

上田 これはお金。この時どのく  
らい使ったか。

J 自分で使ったお昼ご飯の値段  
をね、几帳面やな!

上田 病院に行った日はこの赤印  
です。(笑)

## 最愛の妻を想って

J 上田さんの好きなタイプは?  
どういう女性が好きですか?

上田 それは、もう亡くなった女  
が一番やったですね。

J 奥さんですか?

上田 だから一緒にあったんです  
よ。昭和57年に亡くなりました。

52歳くらいやったですかね。  
八幡小学校の先生しよったんです。  
私が惚れちゃって、養子でもいい  
からと言って結婚したんですよ。

J どういう方やったんですか?

上田 私を支えてくれとったって  
今頃になって分かるんですね。

J 奥さんの写真は残ってます?

上田 私が惚れて結婚した時の写  
真だけあるんですよ。これだけは  
捨てたらいけないって娘に言うてる  
んです。

J そんなに今でも愛してもらっ  
て、奥様幸せだと思えますわ!

上田 私がどうかなる前に、もう  
いっぺんお経くらいあげてやらな  
アカンなと思うわけです。

J そうですか。病気なんかして  
られませんか。

## 1人遊びのススメ

J 若年シニアさん達に人生のア  
ドバイスとかあったりしますか?

上田 そうですね。「遊び」を考え  
ておくと良いと思います。遊ぶと  
いうのは本当に難しいんですよ、  
特に1人で遊ぶのは。どうせ2人  
は1人になります。そこからが大  
変ですよ。寝たきりになっても、  
遊ぶことを考えとかないけん。

J なるほど。そういう意味では  
川柳の趣味はピッタリですね。

上田 あと、風景画はなかなか難  
しいですが、人の顔を描くことは  
家の中でも続けられますよ。

J 新聞に載ってた人を描いてる  
んですか?

上田 そうそう。

J うわー、アインシュタイン!  
これを毎日書くんですか?

上田 ほとんど毎日ですね。

J これは登山家の野口さん。勝  
海舟も。個展でも開いていただ  
きたいですね。

上田 1番最初は自画像を描いた  
んですよ。鏡を見て(笑)

J 自画像も描くし、経団連会長  
の顔も描くし! こうやって遊ぶこ  
とでお元気でいられて、素晴らし  
いですね。これからの夢は?

上田 夢はとにかく絵を描いてい  
くこと。あと、川柳で入選した  
いですね。「せくら」の川柳コーナ  
ーにも投稿しているんですよ。

J 上田さん、載ったことは?

上田 はい、この前いっぺん。  
J 載った!! すごいですやん。

