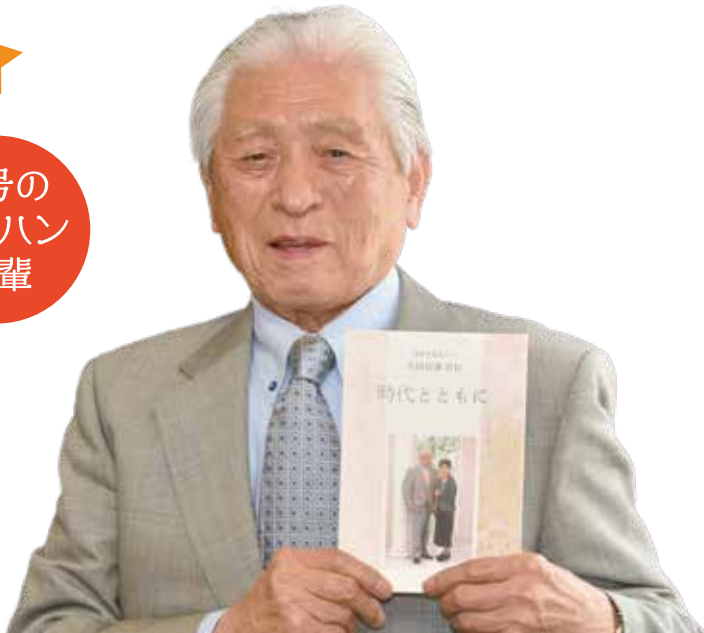


今号の
アラハン
先輩



北九州プロバスクラス
親睦委員会 所属

吉田 信雄さん (91歳)

現在、プロバスクラブの
最高齢会員



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！

—プロバスクラブにはいつから参加されているんですか？

吉田さん 10年前に囲碁の友人に誘われて入会しました。奥さんと一緒に日帰り旅行など様々なイベントに参加させてもらいましたね。多方面で活躍されている魅力的な方が多くて、とても楽しんでいきます。

今は親睦委員会に所属しています。コロナ禍が落ち着いたらカラオケ倶楽部にも入ろうかなと。一人だと声を出さないでしょ。意識的に声を出すのが大事ですね。

万歩計を利用して
1日4千歩のウォーキング

—健康維持のために心掛けていることはありますか？

吉田さん 最低でも1日4千歩は歩くようにしています。歳をとって寝込んだら回復が難しいなと思うんです。やはり足腰を鍛えないとですね。

—毎日ですか？

吉田さん 雨の日などは歩いていません。時間も決めずに、歩けるときに歩いています。車が少ない、緑の多い道を40分くらいかけていますかね。スマホの万歩計を利用して歩数をカウントしています。

今日は新緑が綺麗だったので、川柳を作りながら歩きました(笑)

—楽しんでいらっしゃって、素敵ですね。

—健康の秘訣は他にもありますか？

吉田さん 毎朝、テレビ体操を必ずやっていますね。その時間に合わせて起きています。

あとは趣味の囲碁と家庭菜園で頭を使うことでしょうか。友人が週に1〜2回、わざわざ自宅に囲碁を打ちに来てくれるのでありがたいですよ。いつも4時間くらい打ちますかね。

—囲碁はいつから？

吉田さん 終戦後からです(笑)
好きですと続けています。

—食事には気をつけていますか？

吉田さん 特に意識して食べているものはありませんが、好き嫌いなく何でも食べます。お肉も大好きですよ。食べますよ。

嫁が近くに住んでいて、毎日食事を作りに来てくれるんです。週に1度は孫も連れて来てくれて、息子家族みんなで食事をしています。おかげで健康ですよ。掃除洗濯もしてくれますし、嫁には本当に感謝しています。

家族へ残すため
自伝を出版

—お孫さんは何人いらっしゃいますか？

吉田さん 子ども3人、孫は8人います。

じつは、卒寿を機に自伝を作りました。家族や孫達に残しておきたいと思っただけです。

—そうですか！

—お孫さんの反応は？

吉田さん 読んでくれたみたいで、私の体験について電話で聞いてきましたよ。

100冊印刷してプロバスクラブの皆さんにも配りました。皆さんにいろんな声を頂きました。作ってよかったです。

