

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れました。



今号の  
アラハン  
先輩

村上寿美子さん (92歳)

シニアマンション「ゆうゆう寺番館」にて悠々自適なシニアライフを満喫中  
元ミス銀行員  
趣味:俳句・書道



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  
お教を頂きます!

お肉は何でも!  
お酒もたしなみます

(J:千原ジュニアさん 村:村上寿美子さん)

J 早速ですが、食生活ってどんな感じですか?

村 お肉は何でも食べます。そして、チーズも。ワインとかウイスキーと一緒にですね。

J 飲まれるんですか? 素晴らしいですね。他は気をつけていることはありますか? たとえば運動とか。

村 このマンションにはレクリエーションもありますから、参加して体を動かしています。良い所に入れていただきました。

J そうですか。お友達もたくさんできますね。

村 はい、来月は花見ですよ。

体の不調、ありますよ  
でも自分で管理しています

J ここでの生活は、楽しいですか?

村 はい、楽しいですよ。

J 例えば1日のスケジュールはどんな感じですか? 朝ごはんも皆さんと一緒に食べるんですか?

村 いいえ、全て自分で作ります。流しもありますしね。好きなものもお買い物に行きますでしょう。

いいですよ、ここは。井筒屋でも、どこでも行けますよ。

J いいですね。お若いですね。

村 いや、ありがとうございます。ただ耳が遠くなりました。よく聞こえる時と、発音によって聞きづらい時があります。悪い話はよく聞こえますね(笑)

J でも、補聴器もつけてないし。他にも悪いところが?

村 悪いところばかりです(笑)

J そんなこと無いでしょう。

村 いろいろ悪いところはあります。すけどね、自分で管理しています。J やはり、そうなんです。いつも何時くらいに寝ているんですか?

村 早いですよ、19時半ぐらいにもうベッドに入っています。

J で、早く起きられて?

村 朝はドラマを見て起きます。

J そうですか。NHK見て?

村 8時15分頃からぼちぼち起きてますね。

J 90年も生きておられたら、いろんな経験されたと思いますけども、その中で一番怖かった思い出は何ですか?

村 戦争です。

J やっぱりそうですか!

村 空襲の時がですね。

J おいくつですか?

村 17歳でした。自宅の防空壕に

入って、音がものすごかったですね。18歳の8月が終戦でした。戦争は嫌ですね。兄も2人、医学生の時戦地で亡くなりましたから。

女性としていつまでも  
オシャレを楽しみたい

J 91歳になられて、今の夢とかあったりしますか?

村 いつまでも女性でいたいですね。オシャレもできますし。

J お綺麗で素敵ですもんね。この服なんかは自分で買いにいかれるんですか?

村 そうです。昔から色使いなどが好きでした。オシャレが好きですね。

J それが若さの秘訣でしょうね。

村 ありがとうございます。若いと言って頂けて嬉しいです。

J お孫さんは?

村 孫もひ孫もいます。

J えっ! ひ孫さんって、おいくつですか?

村 ひ孫は大学生です。

J ひ孫が大学生!! じゃあ、やしがが見れますやん。

村 そうなんです。それまで生きたいですけど、どうでしょうか。90になってから、その日その日を自分で一生懸命管理しています。