



## 銭太鼓

出雲地方に古くから伝わる民俗的なリズム楽器で、「銭の鳴る音」を利用して踊りの伴奏に使用するもの。または、演じる事そのものをさす。



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！

## 吉村 益男さん (98歳)

門司区在住。お一人暮らし。  
北九州市では希少な銭太鼓の指導者。

— 銭太鼓はいつから演奏されているのですか？

吉村 74歳の時に周望学舎の文化祭で仲間と挑戦したのがはじめてです。それから友達を集めて、練習を続けていったんです。そして、平成16年から指導を始めました。

— 指導の楽しみとは？

吉村 そうですね、好きだもの(笑)生徒さんが段々増えて、長い人は10年以上もこうして通ってくれています。幸せですね。

「百歳まで生きます」と宣言されたことがあります

— 吉村さんの元気の秘訣は何なのでしょう？

吉村 秘訣なんてないですよ。生まれた時から病気をしたことがない。そして、低血圧なんです。

門司の病院の先生に私が50代の時に「あなたは百歳まで生きる」と言われました。いつも元気なもんだから。本当にあと2年で百ですよ(笑)

— 食べ物も好き嫌いなく？

吉村 何でも食べます。そして、よく寝ます。

— 寝る時間は？

吉村 21時には寝ますね。朝は6時に起きます。

— 起きたら家に盆栽が何百とあるの、その手入れです。仕事がいっぱいあるんです。

買い物には坂道を歩いて行きます

— 歩いたり、運動はされていますか？

吉村 3日に1回は買い物に歩いて出ます。歩く事は良いですもんね。うちには坂が沢山あって、10分くらいかかるんです。それが健康にいいですよ！バスに乗って、駅前にも行きますよ。

— あと、息子が1週間に1回、おかずや飲み物などを持って家に来てくれるんですね。

— これから、やってみたい事は何かありますか？

吉村 盆栽はそのまま続けるでしょうね。水をあげるのが日課ですから。夏は午前と午後、2回あげるんですよ。何百とあるので、もう辞めようかと思うくらい時間がかかります(笑)

— 最後に、読者の方へ長寿の秘訣を一言頂けますか？

吉村 いやーそんな。ただ楽しく生きていくだけです(笑)



銭太鼓の生徒さん達と一緒に

生徒の  
木村さん 談



いつも銭太鼓のことを考えていらっしゃる熱心な先生です。正座が出来ないほどに膝を痛めていらしたことがありましたが、体操とウォーキングを併用してご自分で治してしまいました。「家の周りを100回くらい歩いた。」とおっしゃっています。ビックリ！先生にはかないません。

先生を囲んで、いつも教室は家庭的で笑いが絶えません。みんな先生を慕っていて、仲が良いのです。先生にはご自分の体調を第一に、無理をしないで、いつまでも元気でいて欲しいと願っています。