



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

Vol.
7

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！

——錢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です。それから友達を集めて、練習を続けていつたんです。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。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「あん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。

吉村 21時には寝ますね。朝は6時に起きます。

——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います。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。それが健康にいいんですよ！バスに乗って、駅前にも行きますよ。

——これから、やってみたい事は何かありますか？

吉村 益栽はそのまま続けるでしょう。水をあげるのが日課ですからね。夏は午前と午後、2回あげるでしょう。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るだけですよ（笑）



銭太鼓の生徒さん達と一緒に

生徒の
木村さん 談



いつも錢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ることがありました。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回ぐらいい歩いた。」とおっしゃっていてピックリー！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制を第一に、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。