

# アラハン センパイ 先輩

Vol. 4

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



## 岡松 末子さん (101歳)

小倉南区在住。若園市民センター「葉脈短歌会」の講師として多くの生徒さんに慕われている。「新アララギ」会員。

### 岡松さんの作品

台風はことなく過ぎて夜香木の香に立つ窓に名月を待つ



百歳を超えた今でも  
裸眼で新聞が読めます

— お若くて、お元氣そうですね。

岡松 看護師さんから101歳にはとても見えませんと言われます(笑)

— そうでしょうね。ふだんは眼鏡を？

岡松 眼鏡はテレビを見る時だけかけます。今でも裸眼で歌集も新聞も読めますよ。皆に驚かれます。

— その元氣の秘訣は何でしょう？

岡松 特にはないのですが、毎日三度三度の食事を決まった時間にきちんと頂いていることでしょうか。

— 朝は何時に起きますか？

岡松 朝は決まって7時に起きます。そして朝食をとって、ベランダの花に水をやって、新聞を読んで、テレビを少し見て、自分の部屋に戻って歌集を読みます。

— 就寝は？

岡松 だいたい8時半から9時ですね。

— 短歌教室以外の日は日中何をしていますか？

岡松 山野草を鉢植えでたくさん育てているので、肥料をあげたり、手入れをしています。家事は一切いたしませんから。

足の運動を  
何十年と続けています

— 健康のために取り組んでいることはありますか？

岡松 膝が痛いので、お風呂の中に入っている間は足を曲げたり伸ばしたりしています。そして、足の指を1本1本丁寧に揉みます。冷え性が良くなりましたね。それはもう何十年と続けています。「継続は力なり」を実行しています。

— リハビリにも行かれていますか？

岡松 1週間に2回通っています。楽しいですよ。療法士さんが皆優しく親切ですからね。全体を揉んで下さるので気持ち良いですよ。

— お若い先生が多いでしょう。

岡松 ひ孫と同じくらいですよ(笑) だから私、療法士さんを先生と呼んでないんです。〇〇くんって呼んでいるんです(笑)

## 短歌の魅力

— 一番の楽しみは何ですか？

岡松 歌集を読むこと、歌を詠むこと。それ以外に別に楽しみはありませんよ(笑)

— 短歌はいつから？

岡松 私は遅いんですよ、63歳から

始めました。

主人が戦死したバシー海峡での洋上慰霊祭に深い感銘を受けました。その感動を残しておきたいと、いろいろ文章にしてみました。文章が長いでしょう、面倒だなと思っていた時に、アララギの落合京太郎先生が「短歌は長文に勝る」と詠まれた歌を思い出して、これだ！と決めたんです。勤めていた病院の院長先生が短歌をされていたこともあり、歌の道に入りました。

— そういう経緯があったわけですね。短歌の魅力をどう感じていますか？

岡松 そうですね。夜眠れない時でも歌集を読んだり、歌を作ったり、相手がいなくても一人で楽しめるのも魅力かもしれません。そして、時が経つのを忘れてしまふんです。そのくらい今でも夢中になれるところですかね。

— 時間を忘れるくらいに、ですか。

岡松 短歌のことは頭から離れることはありません。ふと浮かぶと、すぐにメモをとっていますよ。変な話、トイレで浮かぶことも(笑)。毎日楽しいですよ。

— 時間を忘れるくらいに、ですか。すごいですね！

岡松 短歌のことは頭から離れることはありません。ふと浮かぶと、すぐにメモをとっていますよ。変な話、トイレで浮かぶことも(笑)。毎日楽しいですよ。

