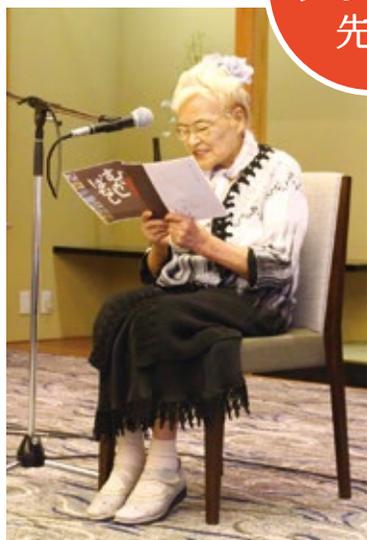


今号の
アラハン
先輩



本誌の朗読発表会にて



高橋 孝子さん (92歳)

生け花・人形制作・手話通訳などのボランティア活動に長年関わる。明るく、活動的でオシャレ。若年シニアさん達から美容法を聞かれることも多いとか。



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！

— お着物、素敵ですね。
高橋 母と叔母からいただいたものなんです。着て行く先がないので普段もよく着物を着ています。喜んでくださいますし。

— 健康のために取り組んでいることはありますか？
高橋 じつは45歳頃から腰が悪いんです。それで、知り合いがお風呂の中で温もっている間に足の先を交互に開いて縮めるという運動を教えてくださいました。それを500回ずつと続けてきました。今までカラスの行水だったのが、体が温まってくるし、何より足に良いですね。88歳を越えてからは300回にしたのですが、今でも毎日続けています。

— 続けるという精神力が素晴らしいですね。
高橋 教えていただいた方の気持ちをもむげには出来ません。真剣に教えてくださったお心遣いに感謝しています。

— そして、お嫁さんも良くしてくれているので、寝込んだら迷惑を掛けちゃうので、毎日体を動かしています。30分休んだら外に出て30分草むしりを

したりですね。
— 食事は何でも食べますか？
高橋 牛肉はあまり食べませんが、好き嫌いはないです。

— 107歳まで生きた方から、いろいろな健康食を教えてくださいました。アロエの焼酎を作ったりとかです。(笑) 私の場合はそんな風に昔の方に教えていただいた健康食も何でも試して続けてきたので、今があるとも思っています。

— 長くボランティア活動をされていたとか？
高橋 市民センターでお花を生けたり、お人形を作ったり、手話のボランティアを88歳までしていました。お人形は創作なので下手ですが、10年間も市民センターの玄関に飾ってくださっていたんですよ。例えば4月には桜の花のそばに花咲お爺さんとお婆さんを作ったりしました。

— 私は主人を31歳で亡くしたんです。それから1人でずっと子育てをしてきました。53歳まで子供を育てて、それから、ろっあ者と知り合って手話ボランティアの勉強をしました。ボランティアを通していろんな方と出会いました。私は恵まれて

います。みなさんが良くしてくださって、幸せです。

— 毎日楽しみがいっぱいいますか？
— 今、楽しみにしていることはどんなことですか？
高橋 「さくら」の朗読教室に通っています。楽しいですよ。背筋を伸ばして、自分なりに思いを込めながら詩や民話などを声に出して読んでみると、文章をより深く味わうことができます。

— 最近孫の国語の教科書に「十二支のはじまり」についての話があり取り組みました。物語に出てくる動物になりきって声を出すのが読んでいてとても楽しかったです。(笑)。今年の干支のネズミの人形を作って持参し、朗読サークルの皆さんにプレゼントしました。

— 朗読教室には動ける間は行き続けたいです。イベントも多いので、歳をとって誰も相手してくれないところ、ダンスの相手までしてもらったんですよ。「私は65年踊ってないですけど、いいですか？」って聞いたら、「僕がリードします。」って言って下さいました(笑)。

— 毎日やるのがいっぱい楽しくて、ストレス無しです！