

**定年退職後
ラジオの英語講座で
英語を独学しました**

これまで大病を患ったことのない安食さん。入院歴は「風邪をこじらせ、せきが止まらず1回だけ」ですが、一番シヨックだったのは、79歳のときに奥さんに先立たれたことです。

長男の安食孝さんは「私と一緒に住むまでの約10年間、自分できちんと食事の用意をするなど、一人になってもしつかり暮らしていました。息子にとつて手のかからない親、だと思えます」と話します。

趣味は、謡曲や詩吟をはじめ、書道、英語、ゲートボール、社交ダンスなど多岐にわたっています。

「退職後、テキストを買ってラジオの英語講座で独学し、長い間オーストラリアの方と英語で文通していました。でも、先方が先に亡くなってしまったので…」と寂しそうに話します。「書道はずっと続けてきたけれど最近手が震えるのでやってないですな」と苦笑い。

**食べ物がおいしくて
食事の時間が
楽しみです**

昨年8月から室蘭市の介護老人保健施設に入所した安食さん。担当の看護師・古川浩二さんは「安食さんは、入所者の中でも飛び抜



▲ぬり絵を楽しむ安食さん

けて元気ですね。90歳代の方よりも元氣なくらいです。食事も自身でしっかりと食べますし、施設の催しにも積極的に参加してきて人気者ですよ」と話しています。

「酒もたばこもやりませんでしたが」と話す安食さんの長生きの秘けつは「何ごとにも腹を立てないことと、好き嫌いをせず何でも食べることですね。食べ物がおいしくて今でも食事の時間が楽しみ」と笑います。

自分の人生を振り返って「さっぱりでしたね。ただ歳を重ねてきただけですよ。丈夫に生んでくれた親に感謝しています」と穏やかな表情で謙虚に話す安食さん。

この安食さんの謙虚さが、意外と長生きの秘けつなのかもしれません。



KIRARI

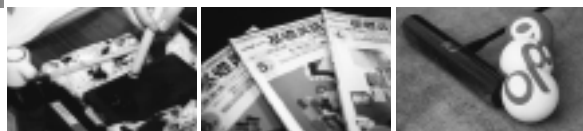
あじき たもつ
安食 保さん(常盤町)

常盤町の安食保さんが、3月1日(金)に、101歳の誕生日を迎え、市から長寿を祝う記念品が贈られました。

3月20日現在、市内で100歳を超える方は女性2人、男性1人の計3人だけです。

市内の男性では最高齢の安食さんに、これまでの人生を振り返っていただきながら、長生きの秘けつなどを聞きました。

**長生きの秘けつは、
腹を立てないことと
おいしく食べること**



明治34年、山形県戸沢村生まれ。101歳。
5男4女に恵まれ、14人の孫と2人のひ孫がいる。趣味は、謡曲、詩吟、書道、英語学習、ゲートボールなど多彩。昨年8月から新日鐵室蘭総合病院介護老人保健施設『憩』に入所中。