



健康体操をイキイキと指導

むらかみ
村上

しげる
茂さん

本村
(79歳)

酒屋さんだった村上さん。重いものを持つため、肩がこったり、腰を痛めたりしていたそうです。そんなときに出合ったのが、この体操でした。

「50歳から始めたから、もう30年になります。指導者になったのは55歳のとき。1回の教室に15人程度集まるので、一週間で延べ1000人に指導していることになりましたよ」
教室では、2人一組になってゆつくりと体を押し合います。

「普通は体操っていうと筋力をつけるものだけど、これは筋肉のこりをとるトレーニングなんです。無理なくいつまでも続けられるようにアレンジして、ラジオ体操のように広がっていったらいいな」
ゆつくりと、呼吸を深くしながら行う体操は独特であり、ゆつたりとした時間が流れます。
「高齢社会になった今、高齢になっても元気でいることは、社会全体を明るくすることだと思います。」



手鞠作りが生きがい

ひぐちとしこ
樋口利子さん

神崎
(91歳)

大正6年生生まれの樋口利子さん。91歳とは思えない元気に驚かされます。4年前から、発泡スチロールの玉に、色とりどりの布を縫い合わせる手鞠作りを始めました。

「一番最初は娘がヒントをくれたんやけど、それからはなんかの絵を参考にして、自分が勝手に考えて作るんよ」
樋口さんの作品は、壁に掛ける

増え続ける国の医療費を、元気で暮らすことで節約できるんだから。今の年寄りには甘えすぎね。私は『もう年やけん』という言葉が大嫌い。努力しただけ必ず報われるんです」
そんな村上さんは、指導を始めから病気で休んだことは1回もないと言います。

「自分が生きがいにしてきているから気分的にもイキイキと活動できます。会員の方が『80歳になってもそれだけ元気でおれるんやったら』と、私を見本にしてくれるから励みになるんです。旦那を亡くして、これからは第2の人生だと思いましたが。自分の人生を自分で使うことができます。今が青春です」

大きなものから、直径1センチメートルのキーホルダーまで。

「昔から人形、お正月飾りとか、布で色んなものを作りよったんやけど、とにかく細かいことをするのが好き。小さいほど好きなんよ」
細かい作業をしていると、時間を忘れてしまうそうです。

