

『元気で長生きをすること』 誰もの願い。元気で長生きされる方には何か秘密があるのでは? と思い、このたび二人の数え100歳のおばあちゃんの子どもさんにインタビューしました。

元気で長生きの秘訣とは? このおばあちゃん達から学ぶことは?



生活について

若い頃は今のように農機具も発達していなかったの
で、朝から夜遅くまで畑でよく働いていました。今
でもよく畑仕事をします。大変本をよく読み、今でも
新聞は毎日読むので、大変物知りです。広報も届くと
すぐ読みます。(ありがとうございます!)

若い頃は料理するのが大好きで、料理の腕も抜
群!! 親戚のみんなは、母の料理を食べるのをとても
楽しみにしていました。今でも時々料理します。和裁
も好きでよく着物を縫っていました。今でも自分のも
のは縫うこともあります。

洗濯も今でも洗濯機を使わず、すべて自分の手で洗
います。『身の回りのことでできることは自分で!』を
原則とし、家族もできることには手をかけないように
しています。



性格について

母が怒ったのを見たことがないです。とても温厚な
性格です。人の悪口や小言も言いません。家族思いで
よく心配はしますが、家族思いだからこそだと思いま
す。

好奇心が旺盛、何でも自分でしようとします。研究
熱心で『肩こりはこうすれば治る、首がこった時
は・・・』とか知ると、自分も実行し、もちろん私達
家族にも教えます。また、作物の作り方を近所の方に
聞いて自分の畑作りに生かします。

物も大切にし、とことんまで使います。いつも感謝
の気持ちを持って行動しています。

とにかくよく働きます! 野菜作りの名人



山田 静恵さん (高住)

明治41年11月生まれ

～インタビューに答えてくださったのは長男 徹さん～

百歳のお祝いを親族で行った際、『長生
きの秘訣は?』ということで書かれたそ
うです。それにしても大変お上手です。

代筆を徹さんに頼んだらしいのですが、
徹さんは、お母さんのためにあえて断り
ました。いくつになってもこの『自分で
できることはする! (させる)』とい
うことが元気の秘訣なのでしょう。

百歳
勤んで
食べて
考えて
平成十九年十月
静恵

食事について

好き嫌いなく、何でも食べます。固
いものでも食べるので、家族の私達も
びっくりです。インスタント食品はほ
とんど食べません。