



～kenkou(健康)良しエピソード受賞 10 作品～

うちのじいちゃんは、健康に良いと言われることはすぐ、実践するタイプです。

玉ねぎが血液さらさらになると聞いたら玉ねぎスープや納豆に刻んだ玉ねぎを入れて食べています。酢が高血圧に良い、内臓脂肪に良いと聞けば毎朝、黒酢ジュースを飲んでます。健康にいいから、私にもすすめます。でも、時々『俺は、よぼよぼになって人に介護されるくらいなら、早く死んだ方がましだ』と自暴自棄になる時があるのですが、ばあちゃんが絶対に、一言『じゃあ、何で玉ねぎ食べたり、酢を飲んで健康に気を使ってるの、早く死にたいなら、食べなきゃいいじゃない。健康食品なんか沢山買って』と言う掛け合いが始まります。私も確かにと思いますが、何だか笑ってしまいます。

そんなじいちゃんですが、4兄弟の長男、81才、自営業で未だにフォークリフトを動かして、仕事をしています。お寺の檀家さんのまとめ役もやめたいと言いながら、やる人がいないからといって毎年結局やっているじいちゃんに、お疲れさまといいたいです。健康だから、何でもできるんですよ。(笑)

うちのばあちゃん凄いです!!! なんと、うちのばあちゃん 93歳で超元気なんです☆

虫歯なし! もちろん入れ歯無し! 持病もなければ通院もない! 治さなくても良いくらいの軽い白内障で入院したことはないからって日帰りでOKなところ入院して治したばあちゃん(笑)

な、な、なんと、太極拳の師範で今でも早朝に老人会で無料で教えてます☆お裁縫も、水墨画もやっちゃうばあちゃん!!

孫がもう40歳近いのにランチバイキング一緒に行っちゃうおちゃめなばあちゃん!

欲しいものは何も無い! 外食したらカレーにする!(カレーは不味くならない!)

行きたい所もどこもない! 明日死んでも全然OK! お肉料理大好き! 食前酒は欠かさない!

…が口癖のばあちゃん!

とは言っても元気なばあちゃん大好きだから長生きしてね♡

私の夫のおばあちゃんの話です。

おばあちゃんは 83 歳なのですが、ものすごく元気です。よく喋るし、腰も曲がってないし、運動だってします。中でも一番驚いたのが、おばあちゃんの信じられない**食欲**です。

私たち夫婦で帰省し、以前、パスタとピザの食べ放題のお店で大盛のパスタとピザ 2 枚とデザートのパフェを平気で食べていました。さらに、私の結婚式ではみんな残している中で、おばあちゃんだけが**結構な量のコース料理とウェディングケーキを平らげていました**。その場にいた私の両親も姉妹もびっくりしていました（笑）

でもきっと、今ほど食糧が豊富で無かった時代を経験しているからこそ、食べ物大切さや感謝を持っていて、結果的にそれが元気の秘訣なのかなと思いました。こんな素敵なおばあちゃん、これからもたくさん食べてずっと長生きしてほしいです。

私の両親は、二人で老後を楽しんでいます。

おじいさんは、ゴルフに卓球に、詩吟に、そして畑仕事をして日々勤めています。ボケないようにと、74 歳ですが、週に 3 日働き、人との関係性を築いています。車の運転もお手のもので、県内の孫はもちろん、大阪にいる孫に会いに行ったり、横浜の孫にも会いに行きます。もちろん、休憩を多めにとってもらおうというのが、条件です。対して、おばあさんですが、母は更なるパワー溢れる女性で、スイミングとウォーキング、ジム通いは毎日、その間にも時間を惜しむかのように庭の草むしりをし、フラダンスにレクダンス、色んなことに果敢にチャレンジし続けるスーパーウーマンです。

娘の私からすると、なんでそんなに体を動かし続けるのか、不思議なくらいです。母は、定年を待たずに、長年勤めた会社を辞め、その当時は毎日に疲れていた印象がありましたが、ストレスから解放された母は、以降、**やりたかったことに全力で取り組み、イキイキと日々を送っています**。仕事を辞めた時点では、泳げなかった母が、今では毎日 2 キロ泳いでいるのですから、本当に凄いです。これからも、孫の成長を見守りながら、自身の健康に気をつけて、夫婦仲良く暮らしてもらいたいと思います。

私のおばあちゃんは **102 歳**まで生きました。

90 歳台くらいまでは、自分のご飯は自分で用意し天気が良いとお散歩にも出掛けるほどとっても元気でした。長生きの秘訣は何かと考えてみました。おばあちゃんはとってもおおらかな性格で細かいことはあまり気にしませんでした。さらに耳が遠かったこともあり、自分の都合の悪い話は聞こえないフリをしているようなそんな一面もありました。きっと細かいことは考えず、周りのことにも我関せず、マイペースに生きるのが長生きの秘訣なのかなと思いました。

そしておばあちゃんは小柄で笑顔が可愛くて皆からも愛されるようなおばあちゃんでした。私も色々な人から愛されるおばあちゃんみたいなおばあちゃんになりたいなと思います。

北陸で一人暮らししている、傘寿を超えたうちの母方のおばあちゃんの話です。

とても元気いっぱい多趣味なおばあちゃん、歳を取ってもスイミング、俳句、絵手紙、茶道の先生、そして登山と本当に忙しく毎日をご過ごして病気なんてしたことないお医者いらずなほどの体力でした。ところがコロナが流行ってからは趣味事に出掛ける機会がうんと減ってしまい、ある秋の日急激な首の痛みと体の痺れに襲われ、そのまま入院になってしまいました。ちょうど良性腫瘍の手術の予定があり、それが控えていた矢先に急遽手術になってしまいました。1ヶ月ちょっとのうちに2度も手術を受け、少し動くだけでも息が上がって寝込んでしまうほど体力は落ち本人もとても辛そうでした。

元通りとまではいかなくてもまた元気に明るく毎日をご過ごしてほしい、そう思って直接会えなくても毎日励ましのメールをやり取りしました。翌年の初夏に帰省できる事になり、私と娘2人（ひ孫）でおばあちゃんに会いに行きました、下の娘が産まれる前からしばらく会えておらず数年ぶりに会うおばあちゃんはまたひとまわり小さくなっていましたが、以前と変わらない明るい笑顔で力強い握手で出迎えてくれました。話を聞くと手術は本当に痛くて家事をするのも大変だったけど、自分の人生をまだまだ良く生きたい、そう思って私や家族からのメールを励みにリハビリを頑張ったそうです。

今では登山とまではいかなくても山へハイキングに出かけられるほどまでに回復し、公園でひ孫と元気に走り回っているおばあちゃんを見て私もいつか年老いてもおばあちゃんみたいに元気でいたいなと思いました。コロナ禍で大変な中でも辛い手術を乗り越え強く生きてくれているおばあちゃんは本当に人生のお手本にしたい人です。

82 才だけど現役の和菓子職人!!

毎朝 4 時に起きて何種類もの和菓子を夫婦 2 人だけで作ってます!!

30 キロもある材料の袋を抱えて運べるパワフルおじいちゃんなんです👉おはぎを握ったり団子👉を切る姿は製造マシンのようで、次から次へと並びます。私が子供の頃は、桜餅のピンクでウサギ🐰を作ってくれた楽しい思い出があるんですよ😊

自動車免許を持ってないので、買い物でもどこでもママチャリ🛵👉でガンガン行っちゃいます。孫も負けそうな程の脚力!! 膝が痛くなった時も自分でスクワットをやり始めたら、痛くなくなったって話してくれました。

ガンにも負けず、腕の筋肉とつながる筋が断裂した時は、つなげる手術はできないからそのまま…と病院の先生に言われて引退も考えたけど、どーしても仕事を続けたいと言って、今も毎日元気に大好きな和菓子😊を作ってお客様との会話を楽しんでいます😊

まだまだ現役は続けられそうです!! 自慢のジーやん(孫の呼び方)ばんざい👏

いつまでも生き甲斐の和菓子を作って、食べたみんなを幸せな気持ちにしてあげてくださいね🌟

私のおじいちゃんは 88 歳です。私が嫁に行くまで一緒に暮らしていました。

80 歳の頃白内障になり手術をしましたが視力が回復せず全盲になりました。車の運転はもちろん、好きな食事や周りの景色も目で見ることが出来ず最初は落ち込みが激しくこのまま元気がなくなってしまうのではと心配しました。

しかし、孫を連れて会いに行くと「声で誰が来たかわかる」「味で何を食べているかわかる」と。庭に出れば花の香りがし、天気までもが肌でわかると。

孫が「目が見えなくて可哀想」と言った時には「顔を見れないのは残念だけどみんなに会えて一緒に過ごせる、生きているだけで幸せ、美味しい物を一緒に食べられるだけありがたい」と言っていました。

泣き声が聞こえれば心配し、話を聞くのも話すのも大好きです。何も見えなくても心で見ているのだと思いました。

体の不自由があっても私のおじいちゃんは健康で自慢のおじいちゃんです!!

「私自身」の事で恐縮ですが、私は現在『古希』を超えております。既に子供も其々家庭を持ち、孫も2人おりまして今月には3人目が誕生する予定です。私には現在妻がおりませんので、高齢者施設にて生活をしています。65歳迄正職に付いていて、現在は年金と週休3日制のアルバイトの給料とで施設の支払いを致している状況です。

ところで身体のことですが、取り立てて具合の悪い箇所が無いものですから、毎朝のように付近（琵琶湖岸）を散歩するのが日課となっております。しかし、散歩を開始して直ぐに（何処もそうなのでしょうけれど）多くのゴミが目につきました。湖もその日によっては穏やかな時もあれば、波が荒く「海」かと思うような様相を見せる時もあります。人間と同じ様な『穏やかさと荒々しさ』を兼ね備えた湖に、親近感を覚えております。

日本一の湖に「ゴミは不釣り合い」とビニール袋と金属製の火箸（トング）を持参してゴミ拾いを始め、約2年になりました。最初はお菓子の袋やタバコの吸い殻等々数限りなく散らばっていましたが、私の姿を認めて『ご苦労さま』の労いの言葉を頂くことも増えると共に幾分ゴミの量も減量して来た様に感じます。

【ゴミ拾い】を始めて斜め下を見ながら歩いていると、不思議な事にお金を拾うことが多くなりました。勿論大金ではなく百円以下の所謂「小銭」なのですが、お金を拾うことを「お金を助ける」と言うんだと誰かに聞いたことがあり、拾ったお金は途中におられるお地蔵さんにお供えています。

毎日の様に歩いておられますとビニール袋も無くなり、今では百均で買い求めております。『袋を買ってまで ---』と言う人もおりますが、何か習慣の様になって来ましたので、止めるつもりはありません。毎日の散歩（4~5千歩）とバイトの歩数を併せると一日一万歩を軽く超える状況で、健康のためにも精神的にも良いと思ひ、続けることにしています。

私の自慢の祖母は今年で97歳です。（以下おばあちゃんと呼んでいるので、そのように書かせていただきます）なんと85歳までひとりで銭湯を営んでいて、常連さんからも大人気なおばあちゃん。幼い頃、夏休みになると帰省し、銭湯の番台に座って手伝うのが好きでした。よく夜中まで営業後の入浴場で従姉妹とはしゃいでいたものです。

そして、おばあちゃんは多趣味です。習字は師範、人形やクラフトバッグ、絵画も嗜みます。また、食べることにも興味があり、牛肉やワインが好きなのは驚きました。人との繋がり、チャレンジすることの大切さを教わりました。迷った時には、おばあちゃんの口癖の「だいじょうぶだあ〜」に背中を押してもらっています。

めんこくて、大好きなおばあちゃんに会いたい孫なのでした。