

一世紀を生き、今もなお、お元気な皆さんが県内でも増えている。
上手に老いを生きるヒントが伺えるかと、
100歳以上という年齢を感じさせない百寿者の二人をお訪ねした。



毎日の出来事に関心があり
テレビや新聞で情報収集し、
家族と会話

朝田清さん 阿南市羽ノ浦町

大正9(1920)年3月11日生まれ

102歳

端正な笑顔と背筋の伸びた姿勢で出

迎えてくれた朝田清さん。戦後、役場に務めたが「給料が安く(笑)」脱サラ。「一から技術を学び30歳で豊職人になり、95歳まで現役」だった。引退から7年。今年で102歳になった清さんが健康のために気を付けているのは「自分で行うこと。生きていくことが一番だと思うので、無理せず自分で決めたりリズムで生活し、体調に合わせて食事量も調整していきます」

食事は同居する長男・孝さんの妻・久美子さんなどが準備するが、片付けは清さん自ら行う。洗濯もし、掃除もする。ベッドの端にきちっと四隅が揃った布団が畳まれていた。「本当に几帳面」と久美子さん。パジャマで1日を過ごすことも決まてないという。

清さんが長年書き続けている手帳(日記)がある。達筆なペン字でー

○月○日 お母さん勤務 幸子姉ちゃんはお出勤 本日は川崎ヘルパーさんのお世話になる事でせう

○月○日 お母さん勤務 幸子姉ちゃんのお料理で頂きます

ーなど身辺のことに加えコロナ患者数、石原慎太郎死去、立憲民主党、鯖、鰯



朝田家の皆さん

などの文字も散見。施設に暮らす妻・マサエさん(98歳)とコロナ禍で思うように会えない無念さや、現役時代に地域総代などを長年務めた清さんの社会的な視線学ぶ姿勢などが伺える。

4人の孫や若者には「独り暮らしの年寄りが淋しい思いをしないで生活が送れるよう地域の人や隣近所のつながりを大切にしたい」と伝える

好きな言葉は「ありがとございます」。座右の銘は「感謝」。好きな食べ物は刺身、シチュー、餃子。果物ではブドウ。晩酌にビールを135ミリリットル。