

編集委員・斎藤一郎の

「百寿者に訊け！長寿のヒケツ」

今年11月に元気に100歳を迎える梶さん。敬老の日には小池百合子都知事が表敬訪問したという。爪にはお孫さんが施してくれたという可愛いネイルアート、そして終始にこやかで素敵な笑顔。明るく前向きな心の持ち方が長寿に一役買っているのは間違いなさそうだ。現在は、次女夫婦、孫、ひ孫と計7人で一緒に暮らしている。次女の紗智子さんと孫の智美さんと一緒にお話を伺った。



日々のよき思いを詠に託して

100歳
(1916年11月23日生まれ) ^{かじ}梶 ^{としこ}登志子さん

長寿のヒケツ①

家族と気がねなく過ごす毎日 自分のことは自分でこなす自立心も

斎藤 今日は梶さんの長寿の秘訣を伺いに来ました。いろいろお話をお聞かせいただければと思います。

梶 娘と一緒に暮らしているから、言いたいことは言うし、食べたいものは言えば作ってくれるし。呑気でね。そういう点はありがたいですね。

斎藤 食事はどんなものが好きですか。

梶 野菜の煮物とか。お肉よりも魚のほうがいいで

すね。

紗智子 ひ孫まで一緒だから、いっぱい作って、少しずつ種類のものを出しています。

斎藤 噛むのは問題ないですか？

梶 入れ歯ですけどちょうどいいものですから。

斎藤 そうですか。歯医者さんにはまめに通われているんですか？

梶 ここしばらく歯医者さんに行っていないねえ。

紗智子 もう全然、何十年も行っていないです。

斎藤 では、昔つくった入れ歯が合っていて、それをずっと使われていらっしゃるんですね。お食事は特別なものではなく、皆さんと同じものを召し上がるんですね。