

編集委員・斎藤一郎の
「百寿者に訊け！長寿のヒケツ」

笹岡さんは、アイデアの独創性を売りに、およそ70年の歴史を誇る株式会社笹岡工業の会長を務められている。現在、101歳。毎日、午後には会社へ入社し、勤務を続けている。インタビューが行われた日、自宅の一部にあるオフィス空間で、笹岡さんはまさしく現役ビジネスマンというスーツ姿で出迎えてくださった。壁一面に、趣味での活躍を称えられた賞状や会社の技術で受けた表彰状が掲示してあり、それを眺めるだけでも多才な笹岡さんの生き方が伝わってくる。インタビューには、孫にあたる菅原美嘉さんにも立ち会っていただいた。



人と集い、体と脳を使い、クリエイティブであればこそ

ささおか 101歳 (1916年11月7日生まれ) **笹岡** たけのり **武徳さん**

長寿のヒケツ①

働き続けることも秘訣！ 人間の体は使わないとダメになる

斎藤 今日はありがとうございます。よろしくお願ひします。100歳の秘訣ということですが、お元気そうで、本当にお顔の血色もよろしいですね。お食事や生活スタイルに何か私たちが学べることはないか、お話を伺いたいと思います。

笹岡 特別にはないです。私は今年101歳で、来年102歳になりますが、特別に心がけていることはないですよ。食事は家族と一緒にですし、朝は自分

で作っています。好きなものは柔らかいお肉、なかでも牛肉と鰻が大好きということくらいでしょうか。すき焼きも好きですね。

斎藤 なるほど。秘訣はないとおっしゃっても、お話を伺っているうちに、きっと何か出てくると思うのですが、ご家族からみられてどうですか？

菅原 よく食べます。時間を決めて食べているのだと思います。朝は自分で作っているのですが、朝が多少遅くなっても、昼もちゃんと食べます。昼3時にも何か食べて、タイミングを決めて食べている感じでしょうか。お腹が空くから食べる、というよりも時間で食べている感じですね。

あとは、お肉だけでなく野菜も食べたり、テレビ