My Color

人は色々な人生を歩んでいきます。
何年たっても色あせることなく、
笑顔や元気を与えてくれます。
今回の特集は「My Color」。
一人ひとりが持つ「色」。
その色をずっと輝き続けるためのヒントを
住民の皆さんの活動を通じて探してみましょう。

（写真）ふれあいセンターを利用していた皆さんに“夢”を書いてもらいました。

色、いろいろ。人生いろいろ。

長寿社会となった日本。平均寿命は男女ともに80歳を超えました。健康でずっと笑顔でいたいから。健康長寿になるためには……。そのヒントに迫りました。

↑松本さんのご家族と一緒に。お孫さんたちはおばあちゃんのことがとっても大好きだそうです。

男女ともに平均寿命が80歳代に到達

7月31日に厚生労働省から昨年の日本人平均寿命が発表されました。女性は86・61歳、男性80・21歳で、どちらも過去最高を更新しました。日本人の平均寿命は、男女とも終戦直後の1947年（昭和22年）は50歳代でしたが、1950年に入ると男女それぞれ60歳を超えました。その後、女性は1960年に70歳代、1984年には80歳代に到達し、2002年には85歳に。男性は調査が始まった1891年以来初めて80歳を超え、女性は2年連続で長寿世界一となりました。

朝起きて掃除を毎日

今月の表紙に協力していただいた松本利（とし）さん。旦那さんは昭和62年に他界されましたが、お子さんが6人（おひとりは他界）、孫12人、ひ孫が10人います。100歳を迎えましたが、耳もしっかり聞こえ、髪の毛もふさふさ。全く100歳とは思えないほど健康です。そこで健康の秘訣を伺いました。

「朝起きて部屋の掃除をしています。そして天気や体調が良ければ庭掃除をしています。また、食べるものに好き嫌いがないことも健康でいられる理由のひとつかもしれません。」とのこと。また、新聞を毎朝欠かさずに読み、大好きな相撲を見ることが楽しみだそうです。

実は今年の3月、転倒してしまい、圧迫骨折してしまったそうです。しかし、驚くことに2か月弱で歩けるまでに回復し、今では骨折前と変わらない生活を送ることができ、その回復力には家族の皆さんもびっくりするほどです。

↑若かりし頃の松本さんご夫婦。旦那さんは昭和62年に他界しましたが、家族の温かい支えもあり、100歳を迎えることができました。

健康長寿でいたい

長く生きることはとっても素敵なことです。健康のままずっといられるとしたらもっと充実した毎日を送ることができることでしょう。そのためにはどうしたらよいのか……。

町内には元気で健康な高齢者の皆さんが松本さんをはじめ、たくさんいます。なぜ元気で健康でいられるのか。健康長寿でいられるための取り組みなどをご紹介していきます。