

## 人物図鑑

ねむろを愛する  
素敵な人たち

「仲間との交流は

一杯の健康ジュースです」

根室市高齢者健康コンクール  
市制施行50周年記念特別賞受賞はせがわ  
長谷川シケさん  
(85)

青空の広がる根室市ゲートボール場は、連日ゲートボールを楽しむお年寄りで賑わっています。

5人が一チームとなって練習に励む中に、今年度根室市高齢者健康コンクールで「市制施行50周年記念特別賞」を受賞した長谷川シケさんの姿がありました。

「ゲートボールはチームワークが大切です。仲間の皆さんとプレーするのも楽しいですが、お弁当を囲んでの会話がとても楽しみです。」と、はつらつとした姿は85歳を迎えたとは思えないほどの元気さです。

長谷川さんは、現在息子さんとご夫妻と同居しており、自分が栽培するパセリやシソなどの野菜を使用し、毎日ジュースにして家族で楽しんでいきます。これが健康の秘訣と言います。「市販の健康食品だと

長続きしません。手をかけて育てた野菜は新鮮で愛情もわき無駄もなくおいしくいただけますね。」と話す長谷川さんの若々しい姿が、20年ほど続けるジュースの効果を証明しています。そして、お孫さんの結婚も決まり、家族の幸せな姿を見ることができたことが、長生きして一番のうれしいことと笑顔を見せています。

「心身ともに健康でいられることに感謝しています。朝一番に外に出て深呼吸をすること、時間があれば絶えず体を動かしていることも健康の秘訣です。今回いただいた特別賞を励みに、毎日のペースを崩さないようにしながら、趣味のゲートボールを楽しみ、仲間との交流を深めていきたいと思っています。」

仲間と声を掛け合いながらコートでプレーする長谷川さんからは、「まだまだ若いものには負けられません」と、根室のお年寄りを代表した声が聞こえてくるようです。

市の老人福祉センターを利用し趣味の仲間との交流や地域でのお年寄りのグループ活動が、きつと心身ともに健康を保っていただける一杯のジュースとなるのでしょうか。