

人生100年 健やかに生きる

「体育・スポーツとともに」 (25)

NPO法人 ならスポーツクラブ理事長

北 良夫 (91)

年が明けて4日目、長男がやってきて初詣りに誘われた。年末は練習も休みて体もなまっていたので二つ返事で立ち上がった。春日大社から若草山山麓を経て二月堂へ、長い階段を上って本堂にお参り。大仏殿から県庁、近鉄奈良駅前を通って自宅まで約9分、途中休息を入れながらゆっくり2時間、二月堂の階段上りで少し息切れ、体力の低下を感じたが、さすがにいい気持ちで年の初めをスタート。2日おいて再び、橿原の今井町を約2時間散策、天候にも恵まれて久しぶりに気分の良い正月となった。

今年のクラブ初練習会に、大和郡山市から

手本となる生き方を

会員の高橋宏さん、91歳を迎えられて元気な姿を見せていただいていた。昨年入会されて週1回、仲間と一緒に活動している。60歳の頃から家の周辺で始めたウォーキングは今も続いている。一人歩きは

100歳への助走スタート

気楽でよいが、仲間があればもっと楽しいと、縁があつて入会され、クラブ仲間も元気をもらっている。

「歩かなければ歩けなくなる、歩かなくなれば寝たきりになる。歩いていけば歩ける、新しい出会いもある。よく歩く人は生きることにも積極的だ」と詠

んだ詩がある。私も月が変われば92歳の誕生日を迎える。健康でいられるから誘われて初詣りができ、クラブの仲間と活動ができる幸せがある。

しかし、これらの長寿者もすべての人が健康な生活を送っているとは限らない。長生きも健康があつての長寿でありたい。

100歳を超えても元気な人は、これまで日々どんな生活を送ってきたのか。ある生命

今がある。長寿化が進んでいる昨今、長生きをポジティブに捉え、高齢者は若者が未来に希望を感じてくれる手本となる生き方をしたい。健康で100歳の人生を目指して、すでに助走は始まっている。

第4土曜日掲載

り、90になって迎えが来たら100まで待てと追い返せ」。明治時代の有名な実業家渋沢栄一氏の名句だ。

① 物事にこだわらず、よくよくしなかつたこと
② 幸せな家庭に恵まれたこと
③ 若い時に体を鍛えたこと
④ 暴飲暴食を避け

たこと



2019年9月、群馬県で開催された日本マスタース陸上競技大会85歳以上の部2000mで3位に入り、表彰台で手を振る筆者(右) 本人提供