

# 祝！長寿 いつまでも お元気で

本会では、毎年数え100歳となる方に長寿祝金をお贈りしています。

今年度は、一宮市が市制を施行した年、大正10年生まれの方が対象で、ちょうど**100名**いらっしゃいました！その中の一人で大宮に在住の稻垣とし子さんにお話を伺いました。

## 長寿の秘訣「趣味・習い事は独りで始め、継続する」



とし子さんは大正10年に7人妹弟の長女として出生。現在は次男夫婦と3人で暮らし、子どもは男3人、孫5人、ひ孫4人に恵まれました。10代で郵便局に勤め、電話交換手や預貯金保険等の窓口業務をされました。昭和初期の電話はダイヤルやボタンがなく、電話をかけるには、局の交換手を呼び出して電話番号を伝え、交換手が手動で交換機の線をつないで通話が成立する仕組みでした。「加入者名で申し込む人が多く、交換手は全加入者の番号を暗記するのに苦労した」と懐かしそうに語られました。当時の電話交換台は博物館明治村で見学できるそうです。

日常生活では、お嫁さんの料理を好き嫌いなく食べ、身の周りのことは自分で行い、日課の運動も欠かさないとか。最後に元気の秘訣を伺うと、「好きなことを始めたら続けること」。小唄(名取)・謡曲、人形作り、絽刺・ろうけつ染め、さらに海外旅行と年末恒例の「第九」合唱にも挑戦、シルバーカレッジなどで楽しく学んできたそうです。認知症予防のために始めた書道歴は37年。「千文字」屏風二双の大作を揮毫されたそうです。習い事を通して多くの友だちと絆が深まり「家外の家族みたい」とニコニコ顔で話されました。

「元気で長生きできるのは、ひとえに家族のおかげ」と何度も感謝の気持ちを口にされていた、とし子さんのしっかりした語り口と笑顔が印象に残りました。



## 車いすの利用について

身体に障害のある方、けがをされた方など、一時的に利用が必要な方へお貸ししています！

利 用 料	無料
貸出期間	1カ月
貸出場所	本部・尾西支部・木曽川支部・大和事務所

子ども用車いすもあります。善意の寄付により頂きました。



毎年、豊田合成の「車イスドクターズ」のみなさんが無償で点検・修理をしています。