読んで使って参加して いきいき暮らしの情報紙 ニッカンシニア

日刊スポーツ NIKKAN SPORTS
日刊スポーツ新聞社 東京都中央区築地3の5の10 〒104-8055 電話(3)5550-8888
2017年(平成29年) 1月吉日
発行準備号 ©日刊スポーツ新聞社2017

海老名香葉子さん83歳

76歳乳がん みんな暗い顔していたけれど「病気の時ほど前向きでいなくちゃね」

わたしの健康法&これからの夢

よく食べ よく寝て 毎日歌う

初代林家三平さんの妻でエッセイスト海老名香葉子さん（83）は7年前に乳がんになった。左乳房の手術と放射線治療を経て、昨年寛解し、今は講演会で全国を飛び回っている。健康を保つために特別なことはしないという香葉子さんは「よく食べて、よく寝て、大きな声を出すことを心掛けてます」と自己流を実践している。

すぐに「取って」

76歳の時に乳がんになった。

「おっぱいに自信があったんです。4人の子供におっぱいで育てたし、よその子におっぱいをのませたこともあった。自慢だったけれど、人間ドックでしこりが見つかってそれがんだった。そんなにショックはなかった。すぐに『取ってください』とおっしゃったのよ」と、乳がんを患った当時を振り返る海老名香葉子さん

（撮影・丹羽敏通）

暗い顔をしているけれど、私は病院の帰りに銀座に寄って、花を買ったり、有名なフトクリーを食べ歩いたりしました」

そんな時、サッカー日本代表の監督もした岡野俊一郎氏に言われた。「病気になっても病人になってはダメですね」と。

平和な日を願い

「そうなの、病気になると、考え込んじゃうでしょ。転移したらどうしようかと、悪い方に考えてしまう。病気になった時ほど、前向きでいなくちゃいけない。病気に負けてはいけないと思いました」。

講演などで全国を飛び回り、林家一門のおかみさんとして切り盛りするが、特別な健康法はないという。

「よく寝ること、よく食べること、よく眠ることかな。大きな声をはすといいし、今はよく歌っています。以前はお経をよんでいたけれど、線がいのどに良くないと思って、歌うことにしたの。お風呂でも、寝る前にも歌ってます。今は『冬景色』を毎日歌ってます。食べるものも、塩気のあるものや甘いものはダメと言うけど、自由に食べます。この年齢で我慢することないでしょ。寝るのも時間と決めています。原稿書きで深夜2時、3時になっても、6時間は寝るようにしてます」。

毎年3月9日に東京大空襲の犠牲者を供養する会を行うなど、戦争を2度とさせない平和への思いを行動に移している。

「東京大空襲で家族を亡くしたから、戦争は2度としていけないと思っています。大空襲の犠牲者の供養を続けたい。世界中で戦争がなくなって、子供たちが幸せに手をつないでいける日が来ることが、夢というより一番の願いです」。

【林尚之】

甘いものも我慢せず

毎日6時間決めてます

お風呂でも♪「冬景色」

健康法

メールも○K 河野 正敏さん 90歳 大正15年4月18日生 ドレミハウス（東京都世田谷区）

【健康法】毎日1時間以上歩くことです。歩きながら遠くを見るのは海軍時代からの習慣で、今も続けは衰えていません。

片付け自分で 南 不二子さん 95歳 大正10年8月9日生 ドレミハウス（東京都世田谷区）

【健康法】よく噛んで食べるようにしています。起床から就寝まで規則正しい生活を心掛け、部屋の片づけや身の回りのことなど自分でやるようにしています。

筋トレ 亀井恵美子さん 85歳 昭和6年1月22日生 ケアフルクラブ悠々園（東京都町田市）

【健康法】1日に最低でも6000歩歩くことと、苦手なりに続けている筋トレです。筋トレは

孫とダンスを 渡邊 佳有さん 87歳 昭和4年7月20日生 ケアフルクラブ悠々園（東京都町田市）

【健康法】1日7000歩は歩きます。自宅ではストレッチ体操を心がけ、生活の中で体を動かすようにしています。ネガティブなことは口に出さず明るく過ごし、何事にもチャレンジしていこうと思っています。

【目標】やりたいことは実行するようにしています。孫が行っているダンスに一緒にチャレンジしたい。

好き嫌いなし 野口 サトさん 93歳 大正12年8月26日生 ケアフルクラブ悠々園（東京都町田市）

【健康法】積極的に歩くようにしています。ひとりだとおっくうになりますが、友達に誘われればなるべく都合をつけて歩いて外出するように心がけています。週に2回の筋力トレーニングと歩くこと、そして好き嫌いのない食生活です。

【目標】いつまでも、自分の足で、行きたいときに行きたいところへ、家族や友人と出かけたい。

何事も笑顔で 濵田 正秀さん 91歳 大正14年7月5日生 ケアフルクラブ悠々園（東京都町田市）

【健康法】なるべく「きこえは弾車も無心に」。無条件に、無理をせずにのんびりとマイペースで楽しく、笑顔で行うことです。

【目標】俳句、似顔絵仏像画などはエンディングライフとしてまとめてみたい。

【目標】まだ90歳！ 高尾山登頂を目標に頑張っています。100歳を過ぎても自分の足で歩きたい。最近、スマートフォンを始めた。メールができるようになりたいと思っています。

【目標】もうお婆ちゃんだからと制限されたくない。海外旅行にも行ってみたい。20年の東京オンピックの時には応援観に駆け付けるつもりです。

20年東京五輪 ボランティアどうでしょう

2020年東京五輪・パリンピック組織委員会と京都のボランティア戦略によると、2020大会ではボランティアは9万人以上と想定している。競技会場や選手など大会関係施設で観客の案内や誘導、競技運営のサポートに携わる員会（組織委員会）が担当）が約8万人、空港や主要駅などで観光交通案内を行う都市ボランティア（東京都が担当）が約1万人とされている。

主な応募条件は20年4月1日時点で満18歳以上で、ボランティア研修に参加可能で、大会期間中は大会ボランティアは10日以上、都市ボランティアは5日以上活動できるなど。日本人の強みでもある「おもてなしの心や、責任感」を生かして行動ができ、「情熱を持って最後まで役割を全うできる」人材を求めている。

18年夏ごろに募集を開始する予定だが、都市ボランティアは年度に一部前倒しして募集し、19年ラグビーW杯を経験させて20年大会につなげるという。

あなたも一筆 きょうの漢字

騒

豊長 貞雄さん 89歳 ドレミハウス（東京都世田谷区）

◎…日本も海外も今年ほど騒がしい年はなかったので。

健

山岸千恵子さん 92歳 ドレミハウス（東京都世田谷区）

◎…心身ともに健やかであることを心掛けた1年でした。

華

越智 明子さん 91歳 ドレミハウス（東京都世田谷区）

◎…華やいだ気持ちがあれば、すべてに感動を得られる。

ニッカンAR動画を見るには

スマートフォン、タブレット端末に右のQRコードから無料アプリ「日刊スポーツAR」をダウンロード

※Apple Store、Google Playからもダウンロードできます

「日刊スポーツAR」アプリ起動→「上にあるニッカンAR動画を見る」をタップする

イラスト、写真、アイコンにスマホをかざす

動画やスライドショーに変身します

日刊スポーツ

この画像にスマホをかざせば

動画が見られます

健康体操

動画➡見ながら健康体操しよう

体操でいつまでも健康に！ 健康運動指導士石綿道子さん（ケアフルクラブ悠々園）に簡単に続けられる体操を紹介していただきました。動画を見てください。スマホかタブレットをかざせば動画に変わる日刊ARでどうぞ（見方は「この原稿の最後のイラストから」）。ユーチューブでも見ることができます（https://www.youtube.com/watch?v=TTYr6Ou_ell&feature=youtu.be）

体操のポイントは

❶背伸びをして脇腹を伸ばしています。

❷ゆっくりと呼吸を止めずに左右に体を倒しましょう。

❸呼吸が楽になり気分がリフレッシュできます。

❹動画は座っていますが立って行うとよりいと思います。

日刊スポーツ NIKKAN SPORTS を お試し読み

無料 7日間お試し

定期購読、お試し読みのお申込み方法

0120-81-4356（はいよみころ）

キャンペーン番号：N17FA01（24時間受付・通話無料）

◆オペレーターに①ご住所②お名前③電話番号④試読希望開始日⑤キャンペーン番号をお伝えください。◆土、日、祝日のお申込みは翌営業日以降の受付扱いとなりますのでご了承ください。◆一部実施できない地域があります。ご了承願います。◆お試し読みは1世帯1回限りです。

ご記載されました個人情報は、日刊スポーツ新聞社の直営販売である朝日新聞販売サービス(株)を経由して、お申込みの地域を担当しています販売店（朝日新聞販売所）へ連絡させていただきます。お客様の個人情報は25日に当きまして、適切に管理し、新聞販売、JSAの配布サービスなどに利用させていただきます。また、朝日新聞販売サービス(株)は、アライドインターテックを加盟しております日本情報保証に対し、お客様の個人情報を適切に取扱うよう、お客様の個人情報利用及ご開示のお手続きは、ホームページ(http://www.asa.asa.jp/)をご覧いただくか、総務部ASAへご連絡ください。

「ニッカンシニア新聞」創刊に向けて、あなたの意見を反映させます。

ご意見募集 募集締切 1月31日(火)

お読みいただいた「ニッカンシニア新聞」はいかがでしたか？ 定期発行に向け、あなたのご意見を パソコン・FAX・郵便のいずれかの方法でお寄せください。

◎パソコンの場合 … http://q.nikkansports.com/u/a/quiz/3749 へアクセスしてください。

◎FAXの場合 … 03-5550-8900 A4用紙に、ご意見と回答者のお名前、ご住所、連絡先、ご年齢、性別を記入して送信してください。

◎郵便の場合 … 〒104-8055（住所不要）日刊スポーツ新聞社販売局「ニッカンシニア新聞創刊準備係」までお送りください。

ご意見をお寄せいただいた方へオリジナル2017年卓上カレンダーを差し上げます。2月中旬発送予定。