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

日刊スポーツ新聞社
東京都中央区築地3の5の10
〒104-8055 電話(03)5550-8888
©日刊スポーツ新聞社　2017

日刊スポーツ
2017年（平成29年）4月吉日
発刊お知らせ号

草笛光子さん83歳

東京五輪で聖火ランナー

「自分に号令かけて、毎日筋トレしています」

健康と夢について語る草笛光子（撮影・中島郁夫）

わたしの健康法&これからの夢

女優草笛光子（83）の若さと美しさの秘けつは毎日欠かさない筋力トレーニングにある。「毎日1時間半、自分で自分に号令をかけてやっています」。夢は20年東京五輪の聖火ランナーになること。「きちんと走れるように体を鍛えています」と本気だ。

指から起きる

草笛が毎日欠かさないのが、筋力トレーニングだ。

「体幹筋を鍛えるバランスボールや負荷をかけたスクワットなど1時間半、マッサージを含めて毎日やっています。ただ、人間って甘えちゃうから、ストレッチの回数が減ったり、痛くなったらやめようとなるので、週1回はトレーナーに来てもらっています。自分で自分に号令をかけているんです」

健康維持には「気」の持ちようも大切と言う。

「生きる気になれば、健康もついてくる。『生きがい』も必要だし、前を向くことも大事。前を向き、上を向いていく精神は、いつも持ち続けていたい。じっとしているのが苦手で、動くことで心も開放される感じがするんです」

毎朝、起きると必ずやっていることがある。

「すぐに起きないで、指先から動かしていくの。そうすると、細胞が生き生きとしていくのが分かって、血の巡りも良くなります」

髪染めやめた

最近はきれいな銀髪だが、以前は黒く染めていた。02年の舞台「ウイット」で丸刈りにしたことをきっかけに染めることをやめた。

「舞台が終わり、髪は生えてきたけど白なのよ。テレビの仕事があって、ウィッグをかぶろうと思ったけれど、みんながそのままの方がいいと。もう白を黒に見せることはないと、精神的に楽になった。見えない鎖がなくなったようで解き放たれた感じです」

昨年はNHK大河ドラマ「真田丸」で信繁（堺雅人）のばば様役など女優として活躍するが、夢は20年東京五輪で聖火ランナーとして走ることという。

「生まれた横浜、東京、そして福島で走りたい。ちゃんと走れるように体も鍛えています。元気で、体が思うように動くためには、健康でいないといけない。いつ、この役でお願いしますと言われても、すぐできる状態でいたいんです」

生涯、女優の心意気だ。【林尚之】

◆草笛光子（くさぶえ・みつこ）1933年（昭8）10月22日、横浜市生まれ。50年に松竹歌劇団に入団し、53年に映画「純潔革命」で主演デビュー。54年に退団後はテレビ、映画、舞台で活躍し、大河ドラマに数多く出演。「熱中時代」「必殺シリーズ」にレギュラー出演し、映画出演は150本以上。舞台でも芸術祭賞を3度受賞し、紫綬褒章、旭日小綬章を受章。

正しい姿勢で

伊藤昌子さん 91歳
大正14年9月9日生
ドレミハウス（東京都世田谷区）

【健康法】いつも姿勢を正しいよう心掛けている。午前5時半起床、午後9時就寝の生活リズムはくずさない。食事は質素を心がけている。

【目標】展覧会や美術館めぐりが好きで上野などに出掛ける。そのためにも運動を続けたい。

山登り楽しむ

住谷一朗さん 81歳
昭和11年2月11日生
ドーミー亀有Levi（東京都足立区）

【健康法】健康的に歩くこと。山登りが趣味で楽しんでいます。昔はモンブランにも登ったりもした。後は早起きをすることです。

【目標】生涯絵を描き続けること。今でも毎日朝4時に起床して朝食までの時間を水彩画を描いているんですよ。

デパート歩き

宮川治郎さん 92歳
大正14年12月20日生
トラストガーデン等々力（東京都世田谷区）

【健康法】毎日、外出して歩くこと。ファッション関係の仕事をしてきたこともあり、デパートのウインドーショッピングが楽しみ。

【目標】人生は心豊かに生きることが重要、感受性の問題。そういう心持で過ごし、100歳を超えても元気でいたい。

朝ラジオ体操

柴田義明さん 83歳
昭和8年9月15日生
プラテシアセンター南（神奈川県横浜市）

【健康法】毎朝6時30分からのラジオ体操と1日5000歩のウオーキング、そして何より人とのおしゃべりを楽しんでいます。

【目標】昨年立ち上げた認知症＆予防カフェ「とんとんセンター南」が、地元の人々に喜ばれるものになるように。

家事は自分で

関野昭一さん 86歳
昭和5年7月7日生
ケアフルクラブ悠々園（東京都町田市）

【健康法】ここ（ケアフルクラブ悠々園）に休まずに通うこと。ひとり暮らしで家事全般は自分で行っているので、それも体を動かすきっかけ。

【目標】東京オリンピックは楽しみ。何かお手伝いができれば。それまで健康でいること。

「ニッカンシニア」定期掲載6月からスタートします

月1回第1火曜日、9月から月2回

創刊71周年を迎えた日刊スポーツは、シルバー、シニア世代が楽しめる「ニッカンシニア」の定期掲載をスタートします。6月から月に1回、第1火曜日に、9月からは第1、第3火曜日の日刊スポーツ宅配版（一部地域をのぞく）に同送されます。

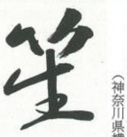
内容は手に取って頂いた「発刊お知らせ号」のラインナップが中心です。70歳を超える著名人の大型インタビュー「私の健康法とこれからの夢」をはじめ、日刊スポーツ秘蔵の昭和を彩った写真クイズ「キミの名は？」、往年のビッグニュースの紙面でたどる「あの頃一面クイズ」等のユニークな回想法クイズも掲載します。

プロ野球、サッカー、五輪、大相撲、文化芸能、社会、ギャンブル、ジュニアアスリート育成に、新たに「シニア」が加わります。ご家庭に、施設に、またご両親へのエンタメ情報プレゼントに。みなさまのいきいき充実ライフのおともに、日刊スポーツの定期購読がきっとお役にたちます。この機会にぜひご検討ください。

お申し込みはフリーダイヤル0120・81・4356。または最寄りのASA（朝日新聞販売所）まで。1カ月3353円（税込み）。

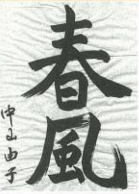
あなたも一筆　きょうの漢字

福川幸子さん 86歳
グッドタイムリビングセンター南（神奈川県横浜市）



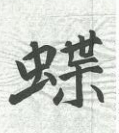
◎響きわたる笙の音色に只今私は引きつけられています。

中山由子さん 79歳
ドーミーときわ台（東京都板橋区）



◎温かい春を待ち望む気持ちを表しました。

木下行榮さん 90歳
ドレミハウス（東京都世田谷区）



◎春になると台湾にいた幼少時代、蝶々捕りをしたことを思い出します。

読者投稿募集します

ニッカンシニアでは「わたしの健康法これからの＆夢」「きょうの漢字」の投稿を募集中です。奮ってご応募ください。

◆応募方法　住所、氏名、生年月日と年齢、電話番号、施設入居者は施設名を明記の上、郵送、ファクス、メールで応募ください。

郵送先＝〒104・8055
日刊スポーツ新聞社販売局ニッカンシニア係
ファクス＝03・5550・8900
メール＝hanbai@nikkansports.co.jp

ニッカンシニア新聞
6月から月1回、9月から月2回発行が決定！

ニッカンシニア　定期発行
いいと思うよ～

※ニッカンシニア新聞は日刊スポーツ宅配版に折り込まれます

日刊スポーツ宅配版
月ぎめ購読料3,353円（税込）

まずは7日間無料お試し読み

キャンペーン番号
N17FA08

お申し込みはお電話で（24時間受付 通話無料）
0120-81-4356（はーい よみごろ）
次の順でオペレータにお伝え下さい
①お申し込みの種類（購読もしくは試読）
②キャンペーン番号
③お客様情報（ご住所・お名前・電話番号）
④配達開始日

◎ご購（試）読お申し込みされたお客様の個人情報は、日刊スポーツ新聞社の委託先である朝日新聞販売サービス(株)を経由して、お住まいの地域を担当いたしますASA(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ASAにおきまして適切に管理し、新聞配達、ASAの案内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、プライバシーマークを取得しております。その管理基準に従い、お客様の個人情報を適切に取扱います。お客様の個人情報の開示をご希望される場合は、ホームページ(http://www.all-asa.jp/)をご覧いただくか、担当ASAへご連絡ください。