

旬の人

元気はつらつ  
103歳



## 平林まきさん

103歳（渋山南）

明治42年（1909年）10月17日、長野県諏訪市中洲生まれ。現在103歳ですが、その年をまったく感じさせない、はつらつとした生活を送っています。

まきさんが生まれた地域では、絹糸のもととなる<sup>かいこ</sup>蚕が飼育され、<sup>ようさんぎょう</sup>養蚕業が盛んだったそうです。

小学校卒業後、蚕の雌雄鑑別の資格を取り、長野県、愛知県、静岡県で仕事をしていました。

20歳の時、芽室町に入植していたおじから縁談のお話があり、昭和4年2月に芽室に越され、ご結婚されました。

現在、息子の利夫さん昭子さん夫婦と、孫の浩哉さんひろみさん夫婦とひ孫さんの6人で暮らしており、毎朝5時に起床し、家の掃除、朝食、散歩、庭の手入れと毎日の日課をこなします。食事も3食自分で食べ、簡単な調理もし、お風呂も一人で入浴しています。

さらに驚くことに、通院には一人で町のスクールバスに乗って出かけています。病院に行って、図書館に行って、スーパーでお買い物をして、またバスに乗って帰るそうです。

楽しみはNHKの大河ドラマで歴史ものが大好きと言い、現在も欠かさず見ているそうです。

長寿の秘訣を聞くと「特にこれと言って健康法はないですよ。しいて言えば、のんきに暮らしている事かしら…細かいことには気にしないでね」と笑顔で答えてくれました。

これからもご家族の愛に包まれてお元気に暮らしてください！