

# 男性の長寿香南市一 102歳



森本 経雄さん(野市町)  
明治38年3月20日生まれ

男性における香南市の長寿の横綱は、森本経雄さん102歳。お会いするだけで元気がもたらえるすてきな笑顔です。

経雄さんは、若い時から、三度のご飯より仕事が好きが口癖。毎日農作業に励み、そのかたわらの家屋の基礎工事など土木作業でも、経雄さんに頼んだら間違いないと評判の仕事ぶりでした。

何が好き、仕事が好きよという経雄さん。よく連れて行ってもらうという「ヤ・シイパーク」は、手結の浜には、佐古(野市町)の土をどっさり運んだきと、大好きな仕事の思い出があるお気に入りの場所です。

「記憶の中で、父はいつも働いていた」と言う次女の中澤富美子さん(南国市)の思い出のひとつが経雄さんの好物「タイモ」のこと。皮をはくと手がかゆくすることに遠慮してか食べたくなるとせつせと自分で皮をはぎ、奥さんに調理を頼んでいたそうです。



## タイモ (里芋)



タイモのカロリーはサツマイモの約半分。戦後、コメが足りない時にごはんに入れて炊いて食べた経験がある人は、あまりいい印象がないかもしれませんが。しかし、独特のぬめりに含まれるムチンという物質は、粘膜を丈夫にし胃壁を守ってくれますし、老化防止の働きもあります。また、カリウムが豊富に含まれているので、脱塩効果もあり生活習慣病の予防に最適な食材です。

親イモに子イモができ、さらに孫イモが付くタイモは子孫繁栄の象徴となる縁起物です。

生来好き嫌いがなく、100歳を超えた今でも何でもおいしい、ありがたい、と満面の笑み。タイモには相変わらず目がないうそです。今年はお席できなかった敬老会に、来年はぜひ行きたいと、元気に話してくださいました。

# 香南市最高齢!

生まれは高知市、東京で就職したときに香我美町出身のご主人と出会われた安岡忠枝さん。仕事の関係で20年ほど朝鮮で生活し、その当時ブラジルにある会社の農園から送ってもらった豆でたてたコーヒーは、幸せの味のこと。



ただえ 安岡 忠枝さん(香我美町)  
明治34年5月27日生まれ

朝鮮から香我美町に帰ってきてからは、中学校のそばに商店を開いて、80歳くらいまでは店先におりました。

足が悪くなったきもうりけんけど、店の売り上げで商工会主催の旅行へ行ったりと日本各地へ旅したことは楽しい思い出やねえ。今でも、行きたいところは山ほどあるぞね。

中学校も時代と共に給食がはじまってお昼ごはんを買いにくる学生があらなくなったのは残念なことやった。

家族は大事、大切にせんと  
当時、店を続けられたのは、子どもがおったから。生活のために何かをせなにかんかったき頑張っちゃった。

今は、ゆっくり俳句を詠んだりして過ごしよります。

# 106歳

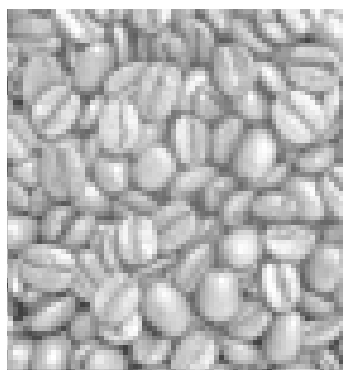


## コーヒー

お茶やコーヒーの苦みのもとになるカフェインは脳などの中枢神経に興奮作用をもたらす活性させる力があり、落ち込んだ気分をスッキリさせてくれます。

適度なコーヒーは、利尿作用や強心作用もあるので、眠気を覚まして脳の働きを高める効果があります。

また、細胞やDNAの損傷を防ぐ酸化防止成分が多く含まれており、アルツハイマー病やガン・痴ほうの予防効果のある食事療法に利用されているそうです。



# 地域の顔が元気に集う 地域の敬老会



香我美町は9月15日(土)17日(月)に町内8地区の公民館で各まちづくり協議会が主催する敬老会が開催されました。75歳以上の対象者は町内全域で約1,000人。各地区で出席した約300人が宴席での出し物などに拍手喝さいでした。

山北公民館では会場を花いっぱいにしてくれたボランティアさんがおり、来場者の目を楽しませていました。

赤岡町・野市町・吉川町では民生委員らが対象者の家をまわり、各地区で選んだお米やバスタオルなどの記念品を手渡しました。

赤岡町で配られた新米にはメッセージカードが添えられており、大変喜ばれていました。



夜須町は9月17日(月)町内74歳以上の対象者に案内状を出し、夜須中央公民館で敬老会を行いました。舞台の踊りやコーラスなどに来場した250人は顔をほころばせ、祝宴では昔話などに花が咲き、和やかなムードで盛り上がっていました。

## おばあさんのちえぶくろ

夜須小2年 吉田ひかる

ゆのみ茶わんの上に  
おはしをパッテンにおく  
ゆのみ茶わんの前の方から  
お茶をのむと  
しゃっくりが止まる  
すごいな  
この方ほうは  
おばあちゃんが  
むかしからやっていた  
ぼくは  
お母さんに教えられた

高知県こども詩集やまもも第31集より

あなたから聞きたい。  
伝えたいあなたへ。

世代を超えて、  
共に今を生きる人たちが  
学び合い、支え合える  
そんな時代を共有したい。