

# 阿部敬子さん

## 43回

### 保健師からのお便り

長生きの秘訣をお聞きしたら、くよくよしないこと、人と会ってお話することと伺いました。

健診会場で昔なじみの方々にお会いするのを楽しみにされているそうですね。

お越しいただくのを私たちもお待ちしております。



阿部 敬子さん

90歳  
受診回数 / 43回  
好きな食べ物 / 刺身  
好きな芸能人 / 東山紀之  
好きな場所 / 自宅の専用席

毎朝、小鳥の声で目が覚めるんです。  
ここは空気もいいしね。  
小鳥がいつも毎朝きて。家の後ろと前と。  
違う小鳥やら来ていいですよ。

でべそだからです、ね。じつじつとおりきらんとよびますよ。



阿部 敬子さん

でべそだからです、ね、  
じつじつとおりきらんとですよ。

—阿部さんがですね、今まで43回も受けていただいているということが分かります。

—そうですか！でべそだもの、だから。(笑)でもね、  
本当こんなして町からしてもらおうと、助かります  
よね。なんもかんも検査してもらえらるからですね。  
そしたら1年間、安心して遊べるでしょ。

—でもそれが元気の秘訣なんですよ、ね。  
—そうね。用がないと出ていく。

※でべそは出たがり



健診を受け始めたころの敬子さん(中央)。右のお孫さんは現在39歳!

滅多に会わない方と  
会ったときに、

「わくわく久しぶりねえ!  
元気してた?」とかね

—毎年健診に行かれるときの、楽しみとかが  
ありますか?

藤河に住んでいるので久原の  
方面の方とかは、あんまり会  
わないでしょ。それでここは  
外れだから。山田のほうの方  
ともあまり会わないし。だか  
ら健診に行ったときは、「久し  
ぶり〜」って言って。うん。  
お会いするのも楽しみ。

—そのときは立ち話ですか、横に座って話す  
んですか?

あつちとこつちで離れとつて  
も、(体をかたむけて)こうし  
て話します。



—週に一回はふれあいスクールに通われて、他の  
日はどんなふうに通っているのですか?

他の日はもう、用がないのにト  
リアスに、イコバスが通ってく  
れるので。博多駅とか天神まで  
ぐらいは行きぎります。

—そうなんですか!

一人で、自由に行くのが好きで  
ね。そして、帰りのイコバスの  
時間に合わせて帰ってきます。

—(家族写真を見て)賑やかですね。普段は静か  
な場所でしょうけどね。

毎年正月は、子どもも孫も来て、  
こう、いっぱいになりますよ。(笑)  
もうね、ひ孫が17人おります。

—えーそうなんですか!  
今年18人目が生まれます。



大家族に囲まれた写真が壁に飾られています



健康のために続けている書き写しノート



美肌の秘訣?お酒でしょ

—健康の秘訣は?

私ね、毎晩晩酌をするんですよ。

—そうですか。どんなのがお好きです  
か?

日本酒が、それがいいのかな?  
余計に飲まないから。1合々  
らしい。なんかリラックスして  
眠れますからねえ。



テーブルの下には  
お気に入りの日本酒が!