

木下 サキさん

43
回

保健師からのお便り

毎日の日課になっているラジオ体操。木下さんのラジオ体操の歌を聴いていると朝からわくわくした1日が迎えられそうです。これからも自分自身の体調管理を第一にお元気にお過ごしください。毎年のひさやま健診でお会いできるのを楽しみにしています。

まずは発声練習です。

「新しい朝がきたン♪

希望の朝が♪」ってね。

朝はラジオ体操ね。

町内の放送が終わったらNHKに局を変えて。

どうかしたら歌から始めることがあって。

木下 サキさん (88歳)

受診回数 / 43回

好きな食べ物 / もちもち麦の入った麦ご飯

好きな芸能人 / 美空ひばり

好きな場所 / 上山田から猪野に向かう田んぼ道

動くのが好きなんですよ。勉強よりも。勉強よりも。

―木下さんは今まで43回も健診を受けていただいていますね。

木下さん 聞いて自分でもびつくりした。義務っていうか、健診率が落ちないように1人でもがんばらばっていう気持ちはあるとけど。まあ、自分のためですからね。

―健康の秘訣ってなんですか？

木下さん 特別ねー。でも子どもの頃から、動くのが好きなんですよ。勉強よりも。授業がはよ終わらんかねって外ばっかり見よった。

大人になって九大医学部の研究室を手伝いよった時は、昼休みになるとキャッチボールとか、バレーボールで円陣パス。男の先生ばかりでしょ。ボールがあいたーっていつごと強い。

結婚して上山田にきてからはママさんバレー。商工会で年に一回、全町が集まって大会があるんですよ、毎年。そのための練習を週1回、体育館でね。



健診の率がね、落ちないように。1人でも頑張ればってね。

―えっ！今でもですか？

木下さん 昔でも、そういうのが良かったっていう気もしますね。あとね、バスを待つ時も、私は、1時間ぐらい立って待つとったこともある。友だちはベンチに座って私がついて立っつると、「ほら、ここに腰掛けり」って。でも、「いや、私は立つとく！ありがとう！」って。素直にね、座ればいいですけどね。そしたら娘から注意されました。

2〜3年前もその道で子どもさんが転んで、これは大変！と思っつて走っつて行っつて、「大丈夫ね？」って。見たら膝が擦りむけてあつて、「赤チン塗つてやる」つてまた走り回つていたら、「お母さん、走つたらいかんよ！」つて、娘に(笑)。

―ほんとお元気ですよ！背筋もピンとしますもん。

木下さん 私は背が小さいから、1ミリでも高くみてもらわないかんからこうしてます(笑)