

Close up だて

— 健康の秘訣は「挑戦」すること —

おい 及川 健さん
(末永町)



男 性は80.2歳、女性が86.6歳。これは、平成26年にWHOが発表した日本人の平均寿命です。つまり、退職後、約20年前後は自由な時間があるということですが、年齢を重ねるにつれて「何かを始める」ことは難しいのではないのでしょうか。

及川健さんは、退職後に新しいことに挑戦し、その試みは今も続いています。

「第2の人生をどのように過ごすのかと考えていたとき、近くで社交ダンス教室が発足。健康のために」とダンスを始め、定年退職後に入会したにもかかわらず、難関のダンス検定最高位のハイパーファイナル級に合格。平成6〜25年には、長生大学のダンス講師も務めるなど、その集中力と熱心さには目を見張るものがあります。さらに、音感を養うために興味

のあったピアノを習いたいと思い、88歳を迎えたときにピアノの教室に入会しました。

その後、年齢的にも潮時かと思いい、今度はピアノに集中しようと思われつつも社交ダンスを90歳で辞めました。

今は持ち前の集中力と真面目さを発揮して、毎日自宅のピアノで2〜3時間の練習を欠かさず行います。年1回の発表会もピアノを続ける励みとので、今では「エリーゼのために」や「喜びの歌」などもレパートリーに。

92歳の今の目標が「ピアノを100歳まで続けたい」とおっしゃる様子には感銘をうけました。

好奇心を持って挑戦し続けることが、健康の秘訣かもしれません。皆さんも「今さら…」と言わず、何か新しいことに挑戦してみてください。



発表会には毎年参加しています



「ワルツ」や「チャチャチャ」など、さまざまな分野を踊りました

表紙のはなし



1月8日、カルチャーセンターで毎年恒例の小中学生による「書き初め大会」が行われました。会場を訪れると、本番が始まる直前まで熱心に練習する子どもたち。さて、先生の合図で本番スタートです。限られた時間の中で、立って書いたり、座って書いたり。真剣な表情で筆をはらせていました。

楽 画 記

■先月の楽画記で「今年は怪我なくシーズンを終えることが目標です」と宣言しましたが、早速やっけてしまいました。年末にスノーボードに行ったのですが、その翌日、腰に激痛が…。「しっかり準備運動したのになぜ？」と、いろいろと考えましたが、結論は1つ。体重を減らさなければ！（笑）（た）

■更年期前から代謝と体力の衰えを感じ、これではダメだと色々なスポーツに参加してきました。前の町ではテニソン、乗馬、水泳、フラ、太極拳、ヨガ。一昨年伊達に来てからは乗馬とズンバ。今年はボクササイズ。どれも広報で見つけました。次は何を？ワクワクとみんなの掲示板を真っ先に見ている一市民です。（よ）

■初詣。新年の爽やかな空気が気持ちを大きくするのでしょうか。毎年必ず思う「何か新しいことへの挑戦」。さて、今年ですが（た）さん以上に私も頑張らねばなりません。そしてもう一つが、「もう年末。目標達成できなかった」とならないようにすること。どちらも私にとって大きな挑戦になりそうです。（と）

発行・編集 伊達市企画財政部企画課
〒0142-23-3331 内線238・239
TEL 0142-23-4414
E-mail kouhou@city.date.hokkaido.jp
〒052-0024 北海道伊達市鹿島町20番地1

とじて保存しましょう