

健康長寿のひけつ

番外編

今回の健康長寿のひけつは、11月11日に夫婦で年齢の合計が200歳になった山本さんご夫婦に、長生きするためのひけつを聞き、これまでの人生や現在の暮らしを紹介します。

図 長寿介護課高齢者支援班（☎22・9133）

夫婦あわせて200歳のご長寿さん



山本 ^{のぼる}ミスさん(99歳)・登さん(101歳)

堤町の自宅で暮らす、大正11年生まれで101歳の山本登さんと、大正13年生まれのミスさん夫婦。ミスさんが11月に99歳の誕生日を迎え、めでたく「夫婦あわせて200歳」となりました。2人は、10代で結婚し、8人の子宝に恵まれました。夫婦で漁を営み、登さんは95歳まで漁に出ていたそうです。また、器用な登さんは、大工としても働き、ミスさんも最近まで畑で野菜を作り家計を支えていました。

子どもが小さいころは、おんぶして漁に出ていたと話してくれたミスさんは、「子育ては一度も苦労とは思っていませんでした」と笑顔で話してくれました。お酒が大好きな山本さん夫婦。若いころは漁師仲間が自宅に集まり、賑わっていたと思いを話してくれた登さんは、100歳を越えた今でも、毎日の晩酌を楽しみに過ごしています。2人は結婚してから一度も喧嘩をしたことがなく、ミスさんは「主人は私が何をしても怒らなかつたです。本当に自由に生活ができました」と振り返っていました。長生きの秘訣を聞くと、「毎朝起きて、窓から堤の海を見ることができたが、今は歩けずそれができなくなつた」と登さん。ミスさんは、「とにかく自由に過ごすこと。お嫁さんもいつも近くで見守ってくれて、不自由なく生活できることです」と語ります。ミスさんは、毎日同じ時間に起床し、朝食のみそ汁を作つて、登さんと一緒に食べています。敷地内に住む、娘さん、息子さんご夫婦の支えもあり、穏やかな毎日を過ごしています。



▲毎朝6時に起床し、みそ汁を作るのがミスさんの日課です。



▲笑顔で長寿の秘訣を話してくれる登さんとミスさん。



▲登さんは木彫りの像や、仏壇を手作りしていたと話してくれました。

なくそう！海洋ごみ

平戸市は、地形や風の影響で、多くの海岸漂着ごみ（以下、海洋ごみ）が繰り返し漂着しています。

皆さんが、ボランティア活動を行い環境美化に努めていますが、海洋ごみが減る気配は一向にありません。

美しいと思われている私たちの海は、想像以上にゴミで汚れています。何気なくポイ捨てされたゴミが川に流れ込み、海洋ごみになることや、国を越えて流れ着く海洋ごみも大きな問題の1つで、平戸市にも近隣諸国の海洋ごみが多く流れ着いています。

また、漁業への影響、航行の侵害、回収処理の費用の問題や、生き物がエサとごみを区別できずに誤飲・誤食し、



図 市民課生活環境班 ☎22-9121

死んでしまうこともあります。さらに、マイクロプラスチック（海洋ごみが紫外線や雨風により粉々にされた微細なプラスチック粒子）が人体に入ると有害物質が蓄積され、健康被害を及ぼす可能性があるとの研究結果もあります。

このように、海洋ごみ問題はさまざまな要因と影響が絡み合い、すぐに解決できるものではありません。

しかし、ごみは私たちの行動が原因で発生しており、まずは一人ひとりが「ポイ捨てはしない（発生抑制）」、「ごみを出す際はきちんと分別すること」を心掛けましょう。いつまでも美しい平戸の海を育むため、ご協力ください。

私の出身の日蘭関係

平戸市は、オランダと歴史的なつながりがあるように、私の出身のライデン市も日蘭関係と深い歴史があります。

今年、来日2百周年を迎えるシーボルトが日本の出島に行った後、ライデン市に住み、1830年代に日本博物館を設立しました。私も何度か訪れ、大学卒業後は、SNS担当として働きました。母校であるライデン大学は、日本との長く良好な関係のおかげで、西欧諸国で最も古く確立された日本研究センターの1つです。日本人が江戸時代に蘭学を勉強するためにオランダ人と一緒に日蘭辞書を作つたことで、オランダ人も

平戸市の姉妹都市である



国際交流員
ジョセフィネ・スミット
(オランダ出身)

ノールトワイイク市から自転車で30分程の距離にあるライデン市は長崎市の姉妹都市で、毎年、長崎大学とライデン大学の交流が行われています。また、毎年1万人以上が訪れるライデン市の日本文化祭では、長崎県の観光パンフレットなどを見ることが出来ます。

日本が身近にある都市で育つた私が、日本を好きになったことが分かりましたか。

▼日本文化祭の様子

