

## 「健康小話」 「ねんりんピック」



産山村診療所  
渡邊克己 先生

「ねんりんピック」なるものに参加してきました。開会式には応援観客も含めて約2万人が参加したそうです。豊かな長寿社会を目指して、21の運動種目、4つの囲碁・民謡などの文化種目、その他関連事業で約50万人が参加するという総合イベントです。

私が参加したサッカーや、ラグビーなどのハードな競技から、皆さんにも馴染み深いゴルフ・グラウンドゴルフ・ゲートボール・ソフトバレーボールなどの競技もあります。いずれも都道府県や政令指定都市を代表して出場されているので、年は取っておられてもはつらつとされています。長年の経験だけでなく、60の手習いの延長という方も居られます。

サッカーに関して云うと釜本、杉山、鎌田、富沢と4人のメキシコ五輪の銅メダリストが参加していました。ちなみに、その時のゲームメーカーだった宮本選手は既に鬼籍に入っています。60歳を過ぎて様々な活動が出来ること自体、ありがたいと思えます。

結果は、急造チームの脆さを露

呈して、仙台市と引き分け、神奈川県・神戸市には負けてしまいました。同宿のサッカー王国さいたま市（3勝）には、茶化されながらもバスの中、最終日の温泉・交流会で親交を深めました。平成23年、熊本県開催時の要望まで承りました。他の競技やイベントには顔を出せませんでした。大会後の観光などされる方々もおられたようです。3年後は阿蘇も賑わうことでしょう。

今年、産山村で13名の方が亡くなられました。男性5名、女性8名。その平均年齢は男性90歳、女性87歳、全体でも88歳と長寿を全うされています。百歳以上で存命の方も4名居られ、長寿社会の手本の様な側面があります。3年後の熊本大会には、村からも多数の出場者があることを期待しています。

今年も今月で終わりです。村の意向で私の産山村診療所での診療もわずかになりました。次回が最終稿になると思います。永いお付き合い有り難うございました。

## こんにちは！アンドリューです



産山は寒いですね。今、アメリカも寒くて雪が降っています。しかしアメリカでは、こんな寒い日は、家の中を暖かくします。寒さを除けば、12月は楽しい月です。

私の好きな日は12月25日のクリスマスです。クリスマスは家族でともに過ごせるのでとても楽しいものです。家族でツリーに飾り物をつけたり、おいしいクリスマス料理を作ったり、クリスマスの歌を歌ったりします。私が子供の頃、クリスマスのイルミネーションを見るために町へと両親が車で連れて行ってくれたものです。そしてプレゼントをもらったり、あげたりするのも楽しみでした。

クリスマスの夜は、世界中からサンタクロースがやってきます。サンタクロースは赤いそりに乗り、8匹の鹿につれられてやってくるのですよ。鹿の赤い鼻が、夜道を照れしてくれるのです。もし、一年、いい子でいたら、サンタクロースがプレゼントをくれます。しかし、一年間、いい行いをしなかったら、コーラしかもらえません。私が小さいとき、姉と二人でクリスマスの朝に、プレゼントを開けることがとても楽しみでした。クリスマスは寒い冬を家族みんなで暖めあうすばらしい休日だと思います。

