



優しくてハーレーが大好きだったご主人が亡くなってから、もうすぐ6年になる。近くに息子さんもいるが今は一人暮らし。「何かあった時などを考えると、やっぱり一人暮らしは不安ですよ」。「だからこそ『足』が大事やと思います」。実感のこもった言葉だった。

なんでも 「八八」の心です

笠置町

とよだ さちこ
豊田 佐知子さん (68)

31年半務めた笠置町職員を辞めた直後から健康維持のため始めたウォーキングは今も欠かさない。自然豊かな町内を毎朝7千歩近く歩くのが日課だ。筋力アップをかねノルディックウォーキングなど町主催のイベントにも積極的に参加している。「町の人口が減少していることもあるんですが、一日中だれともしゃべらない日もあります。だからよけいに、家から外に出て表の空気を吸うことにしているんです」と話してくれた。

食事もすべて自分でつくる。「どんなものでも自分の味で食べたいですし、メニューを考えるだけでも頭つかいますやん。朝食は、仏さんにお供えをせなあきませんし。いつも仏さんに『きょうも一日守ってくださいね』とお願いしています」。おおらかで、そして飾らない人柄である。

町の集団検診で大腸がんが見つかった。幸い早期発見だった。「男の人は怖がりやさんのようですが、受けなかったら後々しんどい目をするのは本人ですよ。家族のためにも検（健）診は絶対受け

るべきです」。ハイ！分かりました。怖がりの代表として肝に銘じておきます。

パッチワークが趣味だ。「近くの知人の家で教えてもらっているんですが、気心のしれた人と話をしながら手も動かすので、これも健康法ですかね」。週に一回行くスナックでのカラオケも楽しみだという。今の持ち歌は中村美律子の「酒場ひとり」だという。

「腹八分目と言いますが、食事に限らず『なんでも八八（はちはち）』ではないでしょうか。無理をせず何事もほどほどにし、楽しさも今日全部使わず、明日にちょっと残しておくのがいいのではないですか」。なるほど。豊田流健康法の極意でもある。

