



荒尾市食生活改善推進員

堺照子さん

さかい・てるこ 1924年生まれ、助丸在住。平成3年から17年まで荒尾市食生活改善推進員協議会初代会長を務める。趣味は着物の着付けやちぎり絵など。

「健康であり続けるには、運動や睡眠はもちろん、食べ物から体づくりをすることが大切」と、はつらつとした表情を見せる堺照子さん。90歳を超えても現役の食生活改善推進員を務め、平井地区を中心に「おやこ料理教室」など、食を通して市民の健康づくりを推進してきました。

「年を重ねても、年齢に合ったことができることがある」高齢者の多い地区に住む堺さんは「みんなに元気で過ごしてほしい」と、67歳のとき、同協議会を立ち上げます。以来、栄養満点の料理で多くの人に元気を届けてきました。バランスのよい食事は体だけでなく心も満たしてくれます。料理を食べてくれた人の「おいしい」「体の調子がよくなった」という声が堺さんのエネルギー源です。

根っからのおせっかいで若い頃から人の世話ばかり焼いてきた堺さんですが「いろいろな人と関わることで私のほうがパワーをもらっている」と、にっこり。時には、うまくいかないこともあります。困ったときは、いつも周りの人たちが助け

てくれました。最愛の夫・惣一さんを亡くしたときも、周りの支えのおかげで立ち直り「夫の分まで元気に長生きして多くの人の役に立ちたい」と、さまざまな活動にますます励むようになったと言います。

何事にもとことん打ちこむ性格の堺さん。55歳を過ぎてから始めたフラダンスや日本舞踊の腕は一流です。地域の高齢者の交流の場であるいきいきサロンにも設立から携わるなど、年々忙しくなってきました。合間を縫って、読書をしたり、講演会に行ったりと、日々の学びは欠かせませんが、まだまだ学ぶことはたくさんあるそうです。「90年生きてきて知らないことだらけ。だからこそ、若い人には人生の先輩であるお年寄りから話をたくさん聞いて、今後に生かしてほしい」と、微笑みみます。

「健康であれば、まだまだおせっかいもできる。今でも皆さんの役に立てることがないか考えている」と、向上心でいっぱい。これからも堺さんは愛情たっぷりのおせっかいで街中に元気を届けます。



1 おやこ料理教室。2 日本舞踊の発表会。右端が堺さん。3 いきいきサロンでは料理の提供だけでなく、体操も指導しています。4 ことし、90歳を超えても推進員として活動する人に贈られる全国食生活改善推進員協議会名誉会員賞を受賞しました。