

入居者インタビュー

富澤 茂様(77歳)

『動けて、食べて、楽しめる』

100歳をめざして！



富澤様は「楽しみながら100歳まで」を自分のテーマにして、80歳からマスターズ陸上に出場し世界を目指す為に現在体力作りをされています。高い目標に向うスタイルをどのように確立されたか聞いてみました。

〈最愛の妻の看取り〉

「専売公社(現JIT)に勤め、塩研究所・塩専売廃止事業、その後たばこ製造試験に移り、主に製造機械の開発に従事していたんだ。在職中の金メダルとも言える日本専売公社総裁表彰を受けたんだよ。でも、53歳の時に妻の体調が悪くなり仕事を辞めて妻が望む生まれ故郷の秋田へ引越したんだ。回復したかに見えるが、59歳の時に筋萎縮症を発症し専門病院でも治療方法がなかった。髄膜治療を受ける為に

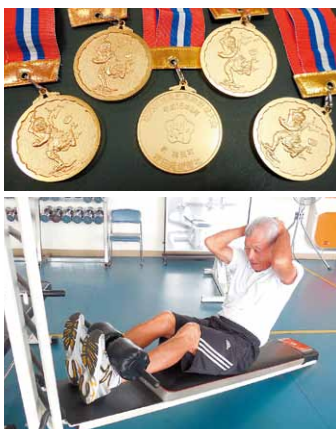
当時世界で随一の中国に1か月程滞在し、治療を受けたが、62歳の春にお迎えがきてしまった。亡くなってからも生活スタイルを変えないように努力したんだ。悲しい気持ちを外へ出さない性格だからか、アレルギー反応がでてしまい全身に発疹がで、包帯を巻かれてしばらく何もできなかつた。寒い冬はなんだか思い出してしまい部屋にじっとしていられなくて雪道を1か月で100キロ歩き、腰を痛めてしまった事もあったんだ。」

〈入居して見つけた

野球の楽しみ〉

「80歳になったら一人暮らしを卒業し人に迷惑をかけない様に、どこか良い施設に入居しようと思っていた矢先、週刊朝日の記事を見てゆうゆうの里

を知って見学へ来たんだ。その時に趣味を楽しめる環境や何よりも入居者が生き生きしていたことが印象的だった。秋田在住の時に53歳で始めた野球をまた始める事にした。今もこの地域の野球チームに属し、週3回練習や試合を続けている。週2回は運動公園でバッティングやラニング、空いた時間は町のヘルシープラザで体力作りをしているんだよ。76歳で入居して、今までと同じ生活が出来るし、何よりも安心。交友関係も広がり、新たな目標もできたよ。」



トレーニング中の富澤様

120優
頃、中
の勝
住上
在以
田ム
秋一
←チ
秀た
金メ
ダル



バッティング姿

〈マスターズ陸上を

めざして！〉

「100歳でも動けて食べて楽しめるようになっていたい。人生って自分で決めることができるんだから、ただ生きているだけじゃ駄目だと思う。有言実行するために自分にプレッシャーをかけているんだ。これからの目標は80歳になったら毎年マスターズ陸上に出場し、世界にも挑戦したい。だから今から土台を作っているんだ。最近の記録は100m 17秒18なんだけど、まずは16秒を目指して頑張るよ。世界に通用する記録を出し人生最後に第三の金メダルが取れたらいいね。自分が死んだ時には仏壇に置いてある妻との思い出のアルバムを棺桶に入れてもらえるよう職員にお願いしてあるんだよ。」



高い目標を定め、積極的に日々努力している富澤様。お話を伺い、力強いエネルギーを頂くことができました。