

類型

E

神奈川県

かわむら あきら

川村 明さん 90歳

近所の道路掃除を17年間継続、 また健康の為の努力を惜しまず。

老化防止のために身体を 十分使うことの重要性を自覚

川村明さんは、工業地帯付近に住んでいた頃に奥様が肺を患い、体調を崩してしまったため、環境の良いところで療養生活をさせたいと考え、27年前に綾瀬市に引っ越してきました。

新しい環境に慣れるために、地区センターで行われていた気功や太極拳のサークルに積極的に参加しました。老化防止のために身体を十分に使うことの重要性を自覚し、以前から勉強してきましたが、さらに健康に気を遣うようになりました。

ボランティアで17年以上継続、 近所の道路掃除

平成9年12月から道路の掃除を個人ボランティアとしてはじめ、毎日続けています。

最近の7年間で拾ったタバコの吸い殻の数は6万本近くになるそうです。周囲に強制せず1人で続けていますが、その姿勢が近隣住民の意識に変化をもたらしており、最近では地域の道路にごみが落ちていないことはほとんどないとのこと。

平成21年4月、日常的に道路掃除を続けている努力に対し、自治会から表彰され、また、同年に綾瀬市からも「市美化運動推進功労者」として表彰されました。



サークルの仲間たち（前列一番左が川村さん）

日々長生きのための 努力を惜しまず

気功は18年以上、太極拳は17年以上毎日続けています。週1回の活動のほか、毎晩寝る前に20分間実践しているそうです。また、日頃から新聞や書籍で健康についての勉強をしており、日々、健康で長生きするために努力をしています。

90歳を迎えますが、非常に健康で、皮膚年齢、骨年齢、筋肉年齢、心臓・血管年齢、脳・神経年齢の5項目で測定する数値は、実際の年齢よりも24歳若く、66歳です。

現在は、奥様の介護をしながら、家事全般含め身の周りのことはすべて自分で行っています。

「今後も道路掃除、気功、太極拳もずっと続けていきたい」と川村さんは語っています。



太極拳