

ぎんさん 長寿の秘訣

NHK TV
2012年8月17日

記録的な長寿で話題となった双子姉妹、成田 きんさん、ぎんさんはテレビを賑わしたものでした。ぎんさんのお子さん4人(98歳、93歳、91歳、89歳)は皆さん長寿で元気です。

100歳を過ぎても元気な姿は「理想の老後像」と言われ、国民的アイドルとして慕われた。きんさんは107歳、ぎんさんは108歳で逝去。

ぎんさんが生前に言っていたことは四つ……と子供達が証言している。

- 一 人間、足から死んでいく。脚を丈夫にする為、歩くべし。
- 二 自分のことは、自分でするべし。
- 三 魚をたべるべし。
- 四 食事は腹八分。



きんさん、ぎんさん 語録

- ① よくしゃべり、よく笑うこと。これも長生きの秘訣だと思うにゃ。
- ② 笑う門には福来る、そういうじゃろ。犬や猿は笑わん。
- ③ 感謝を忘れたら、人間はだめになる。ああ、有難や、有難や。
- ④ 悲しいことは、考えんほうがええ。楽しいことを夢みることだよ。
- ⑤ 人間、大事なのは気力。自分から何かをする意欲を持つことだね。
- ⑥ 歩けんようになったら人間おしまいだ。散歩は大事な日課だ。
- ⑦ 地獄・極楽はこの世にあるよ。それにゃ自分がつくっとる。
- ⑧ わしらの子供のころは、親がきつかった。そいで辛抱覚えたにゃ。
- ⑨ 時には、ひとのいうことを聞かんほうが、ボケせんでいいと違うか。
- ⑩ ぐちや不満を腹にためんこと。パーパーいって発散せにゃいかん。
- ⑪ どんなに辛くても、お天道さまは、あすになればまた出てござる。
- ⑫ 自分でできることはぜんぶせにゃいかん。甘えちゃいけましえん
- ⑬ ごはんは、一粒一粒感謝して食べるよ。すると、力がわいてくる。
- ⑭ いまの親は甘すぎる。娘をヘタに育てたら、笑われるのは母親だで。