

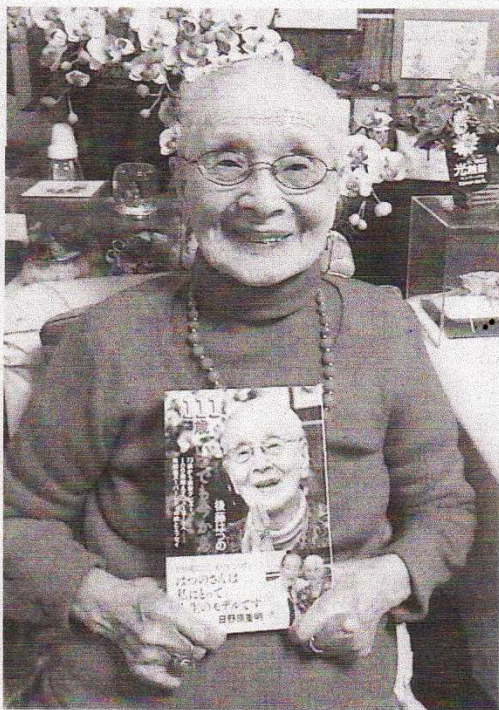
# 今を生きる 111歳の人生論

## 墨田の後藤はつのさん、本出版

### 73歳から油絵 ■ 100歳で食事30回かむ

73歳から油絵を習い、100歳を超えて海外旅行を楽しんでいる墨田区の女性が、111歳で本を出版した。活発な人生の歩みが記され、一人でも多くを元気づけたいと願う。

後藤はつのさん。1903（明治36）年、新潟県の赤倉温泉にある旅館の8人きょうだいの長女に生まれた。14歳で上京し、結婚後は妹5人を東京に呼び寄せて女学校に通わせた。2人の子を育て、孫の世話も終えた73歳のとき、「ぼけ防止」にと絵を始めた。本は今年12日発売の「111歳、いつでも今から」（河出書房新社、A5判128頁、税別1300円）。1月末、自分が表紙になった本を手渡された後藤さんは、パラパラとページをめくった。「はずかしいけど、うれしいね」と話したという。



著作を手にもぼえむ後藤はつのさん―後藤さん提供

### 106歳で米国旅行 ■ 今年の年賀状800通

後藤さんの絵は量1畝ほどの大きさの100号の作品がほとんどで、テーマは「子どものころの思い出」。本では遠足や農作業の休憩の情景などを描いた18作品を掲載した。96歳で現代重画展文部大臣奨励賞を受けた作品もある。ほかに103歳、106歳の時の米国旅行の写真や人生のエピソードが紹介されている。

「誰でもいつでも始められる」。生涯どんなときでも挑戦できるという信条が本のタイトルになった。温かみのある古き良き日本が語られており、そばに住む長男の昭さん(87)は「小学生や子どもの教育に役立てられたらうれしい」と話す。

後藤さんの長寿の秘訣は食事。胃や腸がきちんと消化の働きをするように、最初の一口は30回かむ。幼少期に受けた祖父の教えを100歳から実践している。

朝食は茶わん1杯のおかゆに納豆、温野菜。焼き魚やハンバーグを食べる日もある。昼食や夕食は軽め。カステラやバナナもよく口にする。

体力面を考え、絵の創作は休止

中。だが、すべて覚えていた百人一首や詩吟、書道と趣味は多い。昨年のお中元で約250通、今年の年賀状では約800通に自筆で名前と一言を寄せ、周囲を驚かせた。

定期的に外出もする。毎年4月は千葉県に住むおいの家へ。上野公園（台東区）での花見、亀戸天神社（江東区）の藤まつりにも足を運ぶ。今年の干支の羊を見に昨年未には上野動物園を訪れた。

後藤さんは墨田区で最高齢。都によると、都内最高齢は女性が114歳、男性が110歳。都内の100歳以上は昨年9月15日現在で5028人だった（厚生労働省調査）。

本を企画・編集した毛利恵子さんは「人って年じやないと気づかされた。後藤さんはほとんど誰にとつても大先輩。111歳の女性が考えていることや姿をのぞいてみてほしい」と話す。

2010年から親交がある聖路加国際病院の日野原重明名誉院長（103）は8歳年上の後藤さんを「人生のモデル」と尊敬し、「111歳になってもこういうことができる。僕もまだまだいける。エネルギーをいただいた」と出版を喜ぶ。

スポーツも好きな後藤さん。1964年の東京五輪では、エチオピアのアベベ選手が優勝した男子マラソンを甲州街道で観戦した。5年後の東京五輪を楽しみに待っている。（遠田寛生）