健康万歳！

「生きている」。それを実感してます

南山城村に移住し田舎暮らしをする

手島（てしま）　光司（こうじ）さん

築１２０年の母屋が広い敷地にどんと腰をすえる。隣の蔵には収穫された豆や干し柿が吊るされていた。目の前に山や田畑が広がり、鶏舎ではウコッケイやニワトリが忙しく動き回る。冬場の暖房に欠かせないマキを割る作業場もあった。

「生きていることを実感できる生活がしたくてね。府の田舎ぐらし体験プログラムに参加し、この自然と母屋のあの太い梁や大黒柱が気に入り購入したんです」。農作業服がよく似合うが、航空宇宙工学が専門の元京都教育大学副学長である。南山城村高尾の空き家に京都市伏見区から５年前に夫婦で移住してきた。いま７４歳である。

『貯筋』をお勧めします

午前５時の起床から一日が始まる。「田舎暮らしといえばのんびりとした生活を想像されますが、畑仕事に山仕事、家屋の手入れにと、やることが多くて日が暮れるまで動き回っています。楽しくやってますからそれが健康法かな」。

「意外と力仕事が必要なんです。田舎暮らしを希望される人には筋力を蓄える『貯筋』を勧めています」

民家改修し芸術も発信

大阪で現代アートのギャラリーを経営していた奥さんのために、母屋の一部を自らの手でギャラリーに改装した。手島邸は若い芸術家の情報発信の場ともなっている。愛知県から夫婦で移住してきたという陶芸作家は「手島さんの生活は村の人との付き合いも含め田舎暮らしをする僕らのお手本なんです」と教えてくれた。

帰り際、マキ割りの写真撮影をお願いした。マキを台の上に載せ、マキが静止したその瞬間、手島さんの手から斧が振り落とされ、マキは真っ二つに。お見事！です。