

健康万歳!



## いま元気なら、いまを楽しく

大山崎町民生・児童委員

つじもと きぬよ  
辻本 絹代さん(68)

「ようこそ!」。隣に住む長男の家の庭まで植えられた花の数々が辻本さんとともに迎えてくれた。大山崎町職員を定年退職した後、地域の身近な相談役である民生・児童委員になって4年になるが、請われて大山崎町や京都府の役職も数多く務めている。

多趣味である。登山・ハイキングで知られる「京都西山ハイキングクラブ」には26年前から在籍している。定年前までやっていた写真、俳句、書道は玄人はだし。定年後は太極拳のクラブを友達と立ち上げる一方、オカリナを習い始め、先月からはアイルランドの縦笛、ティーン・ホイッスルに挑戦している。「ゲームで認知症を予防するための資格をとりましたので、今月から仲間十人と本格的に活動を始めます」とにかく行動的で、よく笑う。

そんな辻本さんだが15年前、重い肝臓病

になった次男(40)に自分の肝臓の三分の二を移植した経験を持つ。「その時は親子とも精神的に落ち込みましたが、取りこし苦労して悩むより、いま元気ならいまを楽しく過ごそうと思うようになりました。これも健康法の一つかもしれません」。いまは不自由もなくご主人と毎晩、晩酌を楽しんでいるという。

嫌われる勇気を持つ一。辻本さんの現在のモットーだ。「へたに意見を言うと嫌われがちですが、意見を言わないと何事もよくならないでしょう」

「なににでも好奇心を持つ性分なんです。まだまだやりたいことがいっぱいあります」。そばで話を聞いていたご主人は「交流範囲が広すぎてひとつも家にいません。電話で家内をつかまえることは宝くじに当たるより難しいです」と笑った。