

笹本恒子



恒子さん98歳、久子さん95歳
楽しみのおすそ分け

吉沢久子



清流出版

目次
序文 2

◇ 笹本恒子◇わたくしのこと——昨日より今日、そして明日が好き
◎ パリの老人ホームと大きな夢 8
◎ 「面白そう！」という好奇心が原動力 11
◎ 「今このとき」を精一杯生きたい 15
◎ わたくしの「終活」について 19

笹本さんに18の質問 23

普段の生活、少しでもお見せします 25

一日の平均的スケジュール 33

笹本恒子さんの脳細胞にカツを入れる暮らしの五ヶ条 34

【対談】歳を重ねて初めて
わかること、見える風景。 笹本恒子・吉沢久子

一章 大正・昭和・平成を生きてきて
◆ 人生、いつ何が起こるかわからない 40
◆ わたしたちの一〇代 47
◆ 大震災も戦争もくぐり抜けて 49
◆ 「職業婦人」になりました 53
◆ 昭和の懐かしい文士たち 56

二章 生き抜く知恵、工夫する楽しさ
◆ 我々、サバイバルには自信あり！ 66
◆ 知恵を使えば生活は楽しくなる 70

三章 「世間に流されない」「人任せにしない」生活習慣
◆ 「老人食」なんてありません 76
◆ 食は気力の源 80
◆ 母から子に伝わる大切なもの 84

四章 老年からの再スタート

- ◆ 結婚生活のストレス解消法 92
- ◆ 大切なのは、どう生きたいか 95
- ◆ 自分のためだけに時間を使える幸せ 100
- ◆ 芸は身を助く 104

五章 老いに負けない、「元氣・現役」の秘訣

- ◆ 甘えない、甘やかさない 120
- ◆ ひとり暮らしという選択 114
- ◆ 介護制度って誰のため？ 110

六章 自分らしく生ききるために

- ◆ 人さまに見られても恥ずかしくない食事 126
- ◆ 生活のメリハリが脳を刺激する 132
- ◆ 老年期こそオシャレ心を 135

七章 老いて、なお愛されるということ

- ◆ 老人の役割について 142
- ◆ 誰かの役に立つという幸せ 147

◆ 吉沢久子 ◆ わたしのこと——与えられた人生を一所懸命

- ◎ 平凡であることの幸せ 156
- ◎ わたしの仕事 158
- ◎ 姑との同居、そして介護 164
- ◎ ひとり自分時間の愉しみ 161
- ◎ 「物」だけではなく、「欲望」も整理する 166
- 普段の生活、少しでもだけお見せします 169
- 一日の平均的スケジュール 177
- 吉沢さんに18の質問 179
- 吉沢久子さんの元気を支える食生活五ヶ条 182
- 往復書簡「その後、いかがお過ごしですか？」 187

構成：後藤淑子 装丁・本文デザイン：中岡一貴（アトリエ・シール）
写真撮影：田辺美樹（カバール）一章・三章・四章・六章・七章／鶴崎燃（扉・二章・五章）
カラーページ写真撮影：編集部 イラスト：池畠裕美

歳を重ねて初めて
わかること、見える風景。

笹本恒子・吉沢久子 対談

▽もうすぐいふつゆかうと
いつもとう云つて、自分と勇氣がけこい
います。



一章
大正・昭和・平成を生ききてきて

人生、いつ何が起こるか分からない

吉沢

笹本さんを拝見していて、〃老い〃なんて言葉、浮かんできませんね。本当に何なのでしよう、その若々しさの源みなもとって？

笹本

恐れ入ります。

吉沢さんのような方にそう言われると、照れてしまいますが、親戚の者たちはわたくしを「怪物」って陰口叩いているんですよ（笑）。

秘訣なんて何もないんです。最近は朝目覚めると、「ああ、今日も生きていた」って（笑）。

それにわたくし、根が欲張りなんでしようか、まだまだやりたいと思うことが、次から次へと湧いてきましてね。そうすると、脚が痛い、腰が痛いなんてことも、ついさっきまでの心細さも、いつの間にか頭から消え去っているんです。ふふふっ。

吉沢

わたしもこの歳になっても、何でも知りたいという欲は全然なくならないんです。

けれど、七〇代の後半あたりから〃老い〃は感じ始めました。脚を痛めて動くのが辛くなったこともあるのでしよう、何をするのも「面倒だな」と思ったりするようになって。そのあたりからですね、〃老い〃とどう向き合ったらいいかを真剣に考え始めたのは。

笹本

わたくしは長い間、自分の年齢はあえて数えないようにしてきました。〃老い〃という言葉も、頭から締め出しています。「もういくつだから、と考えたらお終い！」、いつもそう言っつて、自分を奮い立たせています。ある程度は、老体にムチは必要ですよ（笑）。

でも、やっぱり朝起きて、動き出すまではやっとの思い。ベッドから下りて、壁に手をつけてやっとな立ち上がる。リビングまで移動するまでの一連の動作がひと苦労です。テレビ体操の動きに合わせて、体を動かしていると、やっとな体が軽くなってきました。歳を取るにつれて、

体と頭が目覚めるまでに時間がかかりますね。

そんなふうですからね、わたくしの本が大勢の方に読まれていることが何だか不思議。九〇歳を過ぎても現役の看板下ろさずに仕事をし、人生を面白がって生きているからかしら。

吉沢

わたしだってそうですよ。笹本さんと違って、老いを道連れのように齢を重ねながら、少しでも充実した生き方をしたいなと思ってコツコツ書いてきているだけですから。

ただわたしはいつも、自分に与えられた状況の中で、耐えるとか我慢するというより、「わたしならこういうふうにやってみよう」と思うんです。状況が変わらないなら、そのなかでどうしたら気持ち治まるかを自分なりに考え、工夫し、楽しみたいという思いで生きていきます。それが皆さんへのエールになっているのかな、とも思いますが。

九六歳で亡くなった姑が、九〇歳を前にした頃、「この歳にならな

きゃわからないことはあるけれど、こんなに生きるなんて思わなかった」なんて言っていましたけど、そのときの姑の気持ちがよくわかるようになりました。

笹本

地球が勝手に早く回っている気がしますね。昨夜もお月見していて、ちよつとほかのことに気を取られて目を離れた際に、お月さまの位置が下に降りている。ああ、あれだけ（わたくしも）歳を取ったんだわって（笑）。

吉沢

ほんとにそうですね。「一日一日を大切に生きていらっしやいますね」なんて、みなさん言ってくださるんですが、本人はそんなふうに感じたことがなくて、ただできることをやっているだけです。

笹本

大切に、なんて正直忘れちゃっていますねえ、毎日することが多くて。一日一日あつという間に過ぎてしまつて。気がついたら「あらっ！」っていう感じです。

以前はどなたかが九〇何歳って聞いて、「すごいわねえ」って言っ



今のように何でもあるような時代からしたら、
不便で不幸だったけれど、
お陰で知恵はいつかいつかあした。

二章 生き抜く知恵、工夫する楽しさ

我々、サバイバルには自信あり！

吉沢

いつだったかテレビで、飢えて栄養失調になっている北朝鮮の子どもの姿を放映していたけれど、戦時の食糧難を思い出して、胸が痛くなりました。飢えて、ほんとうに辛いものですね。どこの国であろうと、もう二度と人が飢えて苦しむようなことはあってほしくない。間違っても子どもたちに味わわせたくない、つくづく思います。

笹本

わたくしも一番苦しかった思い出といえば、やはり食糧難の頃のことです。戦況が厳しくなった時期の野菜の配給なんて、一週間に大根が五センチほどにとりもろこしの粉ぐらいだったでしょう。

吉沢

そうでした。家の庭に南瓜かぼちゃを作って葉も茎も食べつくしました。そのせいで戦後しばらくは南瓜の顔も見たくありませんでしたもの（笑）。

あの頃、わたしは下宿のおばさんみたいに暮らしていましたね。夫の弟の古谷綱正つなまささんは新聞記者でしたから、どこかの農家から会社が買い込んだ沢庵を、一〇本抱えて帰ってきて、玄関を開けるなり「もう嫌になっちゃった！」って放り出すの。沢庵臭いでしよう、電車の中で臭うんですね。それも一〇本もだから（笑）。でも貴重な食料ですし、持って帰らなきゃ食べるものがないと思ったんでしょね。それをわたしが「まあ、ステキ！ お料理するわッ」って喜んだから、それからは、わたしのこと「まあ、ステキさん」ってからかって呼んでいました（笑）。

笹本

当時は臭い、なんて言っていられません。わたくしたちも多摩川の

*古谷綱正：（一九二二～一九八九年）東京都生まれ。ジャーナリスト・ニュースキヤスター。東京日日新聞社（現・毎日新聞社）に入社。学芸部などのデスクを経て論説委員となり、コラム「余録」を執筆。退社後はTBSテレビ「ニュースコープ」のキャスターを務めた。日本記者クラブ賞受賞。

河原で、食べられそうな草の葉っぱを摘んできては食べていました。ザリガニもゆでて食べましたが、こちらはお勧めできません（笑）。

庭にあった柿の木の若葉も細く刻んでかき揚げにしました。これは意外にパリパリしておいしかった。柿の実の皮などは干して砂糖の代わりにしましたね。砂糖もお塩も配給で、それもほんのちよつとだけでしたから。

お砂糖はガマンしても塩が欲しかったの。それと油ね、植物油。お酒の配給が来ると、お酒呑みの人のところに行つて油の券と換えてもらうの。それでみなさんがスイトン作つて食べるところを、わたくしはドーナツにしてみました。

吉沢

わたしはお砂糖が欲しかったですねえ。特別配給はあつても、とても足りないし、普段はサツカリンだとか、いろんな甘味料がありましたけれど、ただ甘けりゃいいっていうだけの代物でしたね。

それで勤め先の月給が百二十円なのに、お砂糖一貫目（約三・七五

キログラム）四百円で買ったことができました。どうしても甘い物が食べたくて。

笹本

それから思いだすのは、山ごぼうの葉っぱ。これもねつとりして美味しいから、よく食べましたね。

いつだったか目黒の公園の外に山ごぼうがいっぱい自生しているのを見つけて「あっ、あんなにある！」って、とっさに採ろうとしました。気づいて、とてもおかしかった。戦時中の悲しき習性が身についてしまっています（笑）。

吉沢

食べたといえば、タンポポや、サツマイモの茎も煮て食べましたね。椿の花を天ぷらにしたり、どくだみも天ぷらにすれば匂いは気になりません。だから野草の食べ方なんて、うまいものです（笑）。

今でもハルジオンなんか青くてきれいな葉っぱでしょう。見つけると、どうしても食べたくなって、菜飯にします。少しアクがあるけど、それが案外おいしい。悲しいけれど、あの時にずいぶん生きる術を学



笹本恒子（ささもと・つねこ）

1914（大正3）年、東京都生まれ。フォトジャーナリスト。日本写真家協会名誉会員。1940年、財団法人写真協会に入社、日本初の女性フォトジャーナリストとして活躍。一時、写真を離れるが、1985年の写真展開催を機に復帰。2010年に開催した写真展「恒子の昭和」が話題に。著書に『好奇心ガール、いま97歳』（小学館）、『97歳の幸福論。』（講談社）、『笹本恒子の「わたくしの大好き」101』（宝島社）などがある。

吉沢久子（よしざわ・ひさこ）

1918（大正7）年、東京都生まれ。家事評論家。文化学院卒業。速記者となり、文芸評論家の古谷綱武の秘書を務め、その後結婚。料理・家事全般など、日常の暮らしの中で培われてきた、伝統的な知恵や工夫を現代の生活に活かす楽しみを提案。著書に『前向き。』（マガジンハウス）、『あの頃のこと』（清流出版）、『達人吉沢久子老けない生き方、暮らし方』（主婦の友社）など、共著に『ひとりの老後は大丈夫？』（清流出版）などがある。

.....

はつらつ！

恒子さん98歳、久子さん95歳 楽しみのおすそ分け

.....

2013年6月2日発行 初版第1刷発行

著者.....笹本恒子 吉沢久子

© Tsuneko Sasamoto, Hisako Yoshizawa 2013, Printed in Japan

発行者.....藤木健太郎

発行所.....清流出版株式会社

東京都千代田区神田神保町 3-7-1 〒101-0051

電話 03（3288）5405 振替 00130-0-770500

（編集担当 古満 温）

印刷・製本.....シナノ PAPRIッシング プレス

乱丁・落丁本はお取り替え致します。

ISBN978-4-86029-401-4 C0095

<http://www.seiryupub.co.jp/>

