

自宅でも、町中でも、毎日元気で飛び回る事が大好きな 現役マラソンランナー 「馬杉 次郎」さん(99歳)

日本の高齢者を元気にする運動を展開中の「全国ニューシルバーパワーの会」会長として、日夜活躍されている枚方市在住の馬杉次郎さんにインタビューしました。

馬杉さんは明治43年1月、泉州・堺に生まれ、今年で99歳となりますが、今もバリバリの現役のマラソンランナーです。62歳でマラソンを始められ、78、85歳にホノルルフルマラソン完走、88歳での海外在住の経験を持つ、とてもアクティブなシニアライフを送られています。とにかくお元気。声がきれいで大きく、お話も上手な、人を惹きつける魅力を持たれる方です。



馬杉次郎さん（99歳）

Q1、毎日の生活のパターンはどのような感じですか？

馬杉さん：

朝6時に起きて亀の子タワシで全身を摩擦します。これは朝・晩の日課になっています。それから、妻(90歳)と孫娘の、現在住んでいる家族三人で朝食を摂ります。メニューは、米食、青魚、味噌汁、納豆、キムチ、すり大根、抹茶等が主です。

それから、書類整理とその日のスケジュールを確認して外出します。

昼食は外出先で軽食(麺類、パン)をとり会合に出席するなどのスケジュールをこなします。

夕方、帰宅するとすぐに風呂に入ります。夕食はおかず(多種少量)と好物の晩酌(酒・ビール少々)を楽しみ、ときには甘いものも食べる「甘から党」の夕げです。

食事後は、趣味のお習字をして、夜9時には休みます。

Q2、こども時代から現在のお仕事に至るまでを教えてください。

馬杉さん：

私は、明治43年、堺市で生まれ、旧制高津中学を卒業しました。タバコは若いときから一切飲みませんでした。28歳のときに軍隊へ召集され、広島で被爆したこともあります。

戦後は、広島や大阪でサラリーマン生活をして、定年後62歳から「マラソン」を始めました。それが高じて、地元の枚方市で市民マラソン「大阪リバーサイドマラソン大会」も創設したりしました。78歳と85歳のときに「ハワイホノルルマラソン」に参加、無事完走を果たすことができました。この歳になって元気でやっつけられることができ、昨年は東京の「元気な120歳を作る会」という団体から「ヘルシー・エイジングパーソン」に選ばれたりもしました。

現在は、地元・枚方市の自治会顧問や、「全国ニューシルバーパワーの会」会長、「昭和の日記念行事実行委員長」・「生活習慣病撲滅国民運動実行委員長」・「全国健称マラソン会大阪支部相談役」・「枚方・交野健康むら21ネット代表」等の役をさせていただき、また、永年の夢であった書籍「大阪を元気に『関西首都』造営論」を平成20年10月に出版することもできました。今は、全国を講演して「日本の発展のためにも、大阪に首都を持つのが一番」と訴えて回っています。

Q3、大切にしていることや、座右の銘を教えてください。

馬杉さん：

朝・晩の「先祖供養」・「般若心経」と、身体 の健康面では「快食、快便、安眠、休息、運動」、そして行動面では「知行合一」を心がけています。

好きな言葉は、「我以外、皆師」(宮本武蔵)、なにくそ精神を表現する「アイ・ネバー・ギブアップ」などです。



馬杉次郎さん 著書

「仕事は死ぬまで 寿命はあるまで—
95歳現役ランナーの足跡」

発行所・(株)ヒューマンフォレスト