

私の健康法「なんちゃない」と「あそび」と「女房」

愛媛県南予の拠点都市宇和島市で終戦後農家の次男に生まれた私の生家は、第二次大戦で被災し消失してしまい、表題の如く「なんちゃない」となっていました。

昔の農家の人達は大工も左官もすべて自前で家を建てる事が出来ておりましたので、父親の兄弟 6 人の協力で農家の母屋・納屋・炊事場を自分たちで建設し簡易の建物が出来上がり何とか住めるようになりましたが、隙間だらけの家で冬は寒くて大変でした。

この「なんちゃない」は沖縄の「なんくるない」とよく似ているが少し違うのは、「自分は大丈夫だから貴方は気にすることはない」とか、「なんにもない」と言う風に使われることばで、前者は相手を思い咄嗟に出てくることが多い、後者は読んで字の如くであるが、前者が南予人の良く使う言葉であり気質でもあり大雑把で、「なんちゃない」と言ってしまうので、のんびりしている様に見える所があります。

父も母も同じであり貧乏を苦にすることもなく、戦後食べる物も少ない時代に農家は食べるものは有るのだからまだ幸福であり「なんちゃない」と思っておりました。この「なんちゃない精神」のおかげで気楽な生活ができ、自分にプレッシャーをかける事が少なく健康でいられたのだと思います。

次に「あそび」ですが、趣味といえる程の物はあまりなく、とにかく遊んで仕事の英気を養うのだと常に考えていたこともあり、最初の赴任地の新潟市では「スキー」「スケート」「ビリヤード」「ボーリング」「野球」等でスキー板・ビリヤードキュー・ボウリングボウル・他自前で揃え遊び友達と週末には楽しんでおりました。スケート靴は最初の赴任地の新潟サービスセンターに常備してあり、当時日直で夜 8 時まで当直があり休憩時間に事務所の裏にある田んぼの凍ったところで練習して休日にスケート場にいておりました。野球は軟式野球部に強制的に入部させられ、当時家電メーカーの 10 チーム位でリーグ戦をやっており週 2 日は平日に試合があり、先輩が朝 5 時頃独身寮まで起こしに来て雨が降っても中止になる事がなく、試合が終わってから出勤し、休日は野球の練習と厳しく鍛えられました。又四国三洋販売に転勤してからは一時「海釣り」に熱中して、特に高松港でのチヌ夜釣りは土曜日の夜 8 時頃から翌日の昼前まで延々と 12 時間以上居眠りもせず電気浮きを見つめておりましたが、仕掛けやエサが違うのか坊主が多く半年位でやめてしまいました。この後四国産機システムへ転勤して営業担当になり、お付き合いでゴルフをしていたのですが上達しないので面白くなって年間 1・2 度コースに行く位でした、ギャンブルも少々しましたが下手の横好きでいじめられる為やめてしまいました。

このように書いていると仕事はどうなっていると言われそうですが仕事は一生懸命やっておりました。徹夜で厨房図面を仕上げた後施主へ持って行って、書き直しを指示され日常業務を終えてから再度図面台に座っての徹夜仕事も度々あり、「なんちゃない精神」と「遊び」がないとやってられませんでした。

つぎは「女房」ですが、最初の子供ができてから自然食品に傾倒し近所のスーパーではほとんど買
い物をしなくなり、子供達が成人するまで変わりなく自然食品の食事をさせて貰ったことで風邪も殆
どひかず、病気もなく、結婚して40年になります。腰痛や歯医者以外にはかかった事がなく健康診
断でも異常なく、膝や腰は多少悪いですが現在に至っております。又晩酌は毎週水曜日の休肝日以外
はビールと焼酎をコップ一杯程は飲んでおりますが、40歳なかばまであまり飲めなかったのが良かったのかも、又タバコは2000年のミレニアム記念で止められました。仕事も遊びもむちゃくちゃ頑張ったので、女房の食事がなければ突然死している筈の私ですので感謝しておりますが、20数年前の遊びをいまだ責められておりそろそろ許して欲しいところです。

退職してから7年程パナソニック産機システムのサービス部門でお世話になっておりましたが、もうそろそろ毎日を日曜日にしたいと思い退社させて頂き、寝間着代わりにスポーツシャツで毎日ゴロゴロのミノムシ生活を始めましたが、三か月程で平日にブラブラするのが気恥ずかしくて、再就職をシルバー人材センターで世話になり松山市の中学校の校務員（用務員）をさせて頂き、剪定の講習を受けて校庭の70年物の樹木等、自分勝手に剪定して悦にいたり、建物の配管・照明設備・構造物などの点検や修理・調整をしてやりがいを感じておりました、しかし年寄りですね、独断と偏見で難しい物は断っておりました。校務員を三年程働いた後で、古希を迎え退職させて頂きましたので再度毎日が日曜日の生活を迎える事にしましたが、今度はスムーズに毎日が日曜日の生活ができる気持ちと年齢になっておりました。

最後に退職後の健康方法を趣味と一緒に紹介させて頂きます。趣味は長く続いている物がなく、それでも仲間が集まるゴルフを月一回やっている内に下手なりに楽しくなってきた10年以上になりますが、古希を迎えゴールドティからのプレイとなり随分距離が短くなりやっ他の仲間に迷惑をかけるでプレイする事が出来て楽しめるようになりました。又女房がフルマラソンをやっており、愛媛マラソンに申込んで落選する度、大阪・京都・東京等に申し込んで抽選に当たると同行させられて私はハーフマラソンを走る事になる為ジョギングを欠かせません。ジョギングとゴルフで疲れた後は、しりつ市立図書館で本を月10冊程借りて藤沢周平・池波正太郎を読み漁っておりましたが、読み尽くした為今は作家名の「あいうえお」順で浅田次郎・赤川次郎を読んでおります。



それと猫の額程の庭にカイズカ・マキ・柿・モミジ・酔フヨウ・南天・ヒイラギ南天・椿等を植えており20年程手入れせずに於いていた為、今剪定で苦勞しておりますがなかなか楽しいものです。以前には月桂樹・カリン・ビワの木も植えておりましたが大木になり止む無く切ってしまいましたが、ビワの木はこのごり野球バットの大きさに切断しナイフと布ヤスリで削って1kgのゴルフ素振りバットになっております。これからは庭木剪定・ゴルフ・

ジョギング・読書・少々のお酒が健康寿命を延ばすものと考え身の丈に合った幸せを、孫をかわいがりながら「なんちゃんない精神」で楽しみたいと考えております。