



vol.
50



周囲への感謝を忘れず、 元気に毎日を過ごしたいです

元目黒区バドミントン協会所属バドミントンプレイヤー
はらだひろゆき
原田博之さん（90歳）

60歳でバドミントンを始め、72歳で退職後、本格的に打ち込むようになる。その他、体力づくりのためにサイクリングやウォーキングにも積極的に取り組む。インターネット検索機能やチャットGPT、LINEなども使いこなす、チャレンジングな90歳の現役スポーツマン。

生涯現役のカギは定年後に始めたバドミントン

「90歳になりましたが、ここまで元気でやってこられたのは、妻や周りの皆さまの協力、それとバドミントンのおかげです」。若い頃から病気がちで、入院も多く、長く胃下垂に悩まされたと言う原田さん。医師から体を鍛えるよう勧められ、60歳の時に友人の紹介で始めたバドミントンで、症状が劇的に改善したそう。「最初は腰や脚を痛めたりと、なかなかうまくいきませんでした。そこで筋力・体力づくりのため、サイクリングを始めたところ、次第に長時間の練習にも耐えられるようになりました。今では買い物だけの日でも30km、ちょっと遠くへ行きたい時なんかは100km近く走っていますよ。風を切って走るのとはとても気持ちがいいです」

地域の施設を利用して、積極的に健康づくり

原田さんは区内のバドミントンクラブに所属しており、週3回の練習に参加しています。年齢や性別を問わずさまざまな人が参加していますが、90歳の原田さんはクラブ内でも有名なのだそうです。

「目黒区には立派な体育館がたくさんあるので、運動が続けやすくありがたいです。区民であることに感謝しています」。原田さんが通う中央体育館は、東京2020オリンピック競技大会に合わせて令和元年にリニューアルしたため、区外からの利用者も増え、さらに活気のある場所になっています。



いつまでも豊かな人生を歩むために

原田さんの元気の秘訣(ひけつ)は、夫婦で暮らす日常の中にもあります。「妻と毎日散歩に出かけています。5千歩を越えたらコーヒータ임을挟むのがマイルール。歩く時も休む時も、二人でおしゃべりしながら楽しんでいます」

さらに、バランスの良い食事でも健康を支えています。「朝食は毎日決まってリンゴ、トマト、キュウリの3点セットを食べます。夜は妻がつくってくれるおかずを味わいたいの、米は少ししか食べません」

「まずは少しでも長くバドミントンを続けられればいいなと思っています。運動ができなくなったら、以前描いていた日本画をまた始めようかと構想中です。音楽鑑賞やDIY、妻との旅行など、まだまだやりたいことはたくさんありますよ。スポーツを通して出会った人とのご縁も大切に、今後はさらに趣味を増やしていきたいです。豊かな人生を歩むには、健康を意識することが1番だと思います」。そう語る原田さんの明るい表情には、周りの人にも元気を与える力がありました。

目黒区美術館
Meguro Museum of Art, Tokyo

目黒区美術館 コレクション展

11月16日(日)
まで

令和5年度に新収蔵となった多和圭三、寺崎百合子、村上友晴の作品を中心に、現代美術のコレクションを紹介します。さらに、特集展示として、当館が開館した昭和62年に若くして亡くなった銅版画家・清原啓子の作品を取り上げます。清原がのこした全30点を一堂に展示します。



▲清原啓子「孤島」1987年
エッチング・紙 35.7×33.7cm(画寸)
*深沢幸雄監修による後刷り/1990年
目黒区美術館蔵

時 10:00～18:00(入館は17:30まで)

休館日 月曜日。ただし10月13日(祝)・
11月3日(祝)は開館し、翌日休館

¥一般700(550)円、高校生・大学生・65歳以上550(400)円。
中学生以下無料

※()内は20人以上の団体料金

※障害のあるかたと付き添い者1人は無料

〈区民割引〉区内在住・在勤・在学が分かるものを提示すると団体料金で入場できます(他の割引と併用不可)。11月15日(土)は開館記念日のため無料

場 問 目黒区美術館(☎3714-1201、FAX 3715-9328)

meguro
persimmon hall 公演情報

Ⅲ 夜のラウンジライブ(飲み物を片手に音楽を楽しむミニライブ)

①鈴木広志×江川良子×上運天淳市
～サクソフォン・トリオ

時 11月4日(火) 19:00開演(18:30開場)
曲目 クルト・ワイル作曲「ユーカリ」、
鈴木広志作曲「雪の朝より」など



②曾根麻央×和田明×ザック・アウスランダー

時 12月18日(木) 19:00開演(18:30開場)
曲目 バート・ハワード作曲「Fly Me To
The Moon」、バート・バカラック、
ハル・デビッド作曲「Close To You」など



①②共通

場 めぐるパーシモンホール大ホールホワイエ

¥全席自由2,500円(ドリンク付き)。未就学児は入場不可

チケット取り扱い ①～③。発売中

Ⅲ 新春寄席 ～桂文珍・春風亭小朝・ロケット団・柳貴家雪之介

時 令和8年1月16日(金) 13:30開演(13:00開場)

場 めぐるパーシモンホール大ホール

¥全席指定S席3,800円、A席3,300円。

未就学児は入場不可



チケット取り扱い ①～③。10月28日発売(初日は①③のみ)

チケット
取り扱い

- ①専用電話☎5701-2904(10:00～19:00)
- ②チケットセンター窓口(10:00～19:00)
- ③めぐるパーシモンホールWeb



問 めぐるパーシモンホール事業課(☎5701-2913、FAX 5701-2968)