

皆さん、こんにちは。今日はですね、先日読んだNHKニュースの記事について紹介したいと思います。

この記事はNHK NEWS EASYではなくて、普通の記事なんですね。タイトルは「人生に定年なし、90歳現役インストラクター」という、とても興味をそそるタイトルの記事です。本当に面白かった。最近ね、コロナのニュースばかりですよ。でも、探せば、面白い記事があるんですね。

え、これを皆さんが聞いているのは10月なんですけど、今、録音しているのは9月なんです。けっこう先録りをしています。そして、先日は日本で敬老の日でした。2021年は9月の20日だったんですね。9月の20日月曜日、敬老の日。高齢者の皆さんをリスペクトする、そんな日。祝日。ま、それに合わせたような記事でしたね。

え、簡単に内容を紹介しますと、この記事の主人公は90歳の女性です。え、ニックネームがタキミカさん。タキミカさん。タキミカさんは、フィットネスインストラクターなんです、現役の。90歳になった今でも、現役フィットネスインストラクターとして、仕事をしているんですね。ただ、ずっとフィットネスインストラクターをしていたわけではないんです。

記事を読んでも驚きの事実が書かれてありました。タキミカさんは65歳になって、初めてジムに通い始めたそうなんです。その理由は、ね、年をとれば、筋力がなくなりますよね。だから、70歳、80歳になっても、筋力をつけて、体を鍛え続けたい、そんな気持ちがあって、65歳になって、初めてジムに行ったそうなんです。

そこからが、すごいですよね。自分でトレーニングを始めてですね。で、どんどん、どんどん筋トレをして、筋肉をつけて、そして、気がつけばインストラクターになってたという。えっと、この記事の中には色々なチャレンジが書かれてあるんですが、タキミカさんは、70歳で水泳にも挑戦したそうですね。はい、そして、同じ頃10キロマラソンも完走したそうです。はい、そして、87歳で運動を教えてもらう側から、教える側になりました。つまり、87歳でインストラクターになったんです。

私は本当に自分が恥ずかしくなりました。この記事を読んで、私は運動を全然していません。いつかやろうやろうと思って、全然やってないんですね。私、筋肉ありません。いや、やれば、何歳からでも始められるんですよね。

そして、現在のタキミカさんのデイリールーティンがすごいです。ちょっとその部分を読みませよ。

「現在、タキミカさんは、朝は3時半に起きて、4時からトレーニングを始めています。まだ誰もいない早朝の堤防沿いを、ウォーキングを4キロ、ランニングは3キロ、そして、後ろ歩きで1キロ。雨の日以外、このトレーニングを欠かしません。体を動かせば食べても太らなくなったというタキミカさん。朝は毎日、納豆を。夕食では、たっぷりの野菜に、肉や魚でたんぱく質をしっかりとることを心がけています。」

本当に素晴らしいですか。まあね、3時半に起きるのはなかなか、私たちできません。でも、毎日のルーティンをこなし、健康的な食生活をし、そして、90歳でも現役のインストラクターであるタキミカさん。だから、このタイトル、納得ですよ。人生に定年なし、リタイアメントがない、リタイアしない、ずっと現役だという話なんです。

もしかしたら、皆さん、歳をとっても、何歳からでも、始められるってことなんですよ。なにか新しいこと、やってみませんか。本当にこの記事を読んだら、なんかね、自分の行動を反省し、そして、なんか、元気になれる、そんな記事だったんですよ。

探してみてください。タイトルはNHKニュースの記事「人生に定年なし、90歳現役インストラクター」という記事でした。

今日はちょっとここまでですね。はい、また！