



ストレスためず
心赴くままに

遠藤トメヨさん

(北上町十三浜地区)

101歳

今回は北上町十三浜に住む満101歳の遠藤トメヨさんを紹介します。生まれも育ちも十三浜の

遠藤さんは、5歳の時に両親を亡くし、以降は親族のもとで育てられました。「両親がいなかったのでは、と

かく『強く生きなきゃ』っていう気持ちは昔から強かったです。子どものときはおてんばで、活発で、負けず嫌いな女の子でしたよ」と振り返ります。歌と踊りが大好きで、10代の頃は同級生とチームを組み、各浜の祭りなどで民謡と舞踊を披露していたそうです。

その後、19歳の時に地元の兵一さんと結婚し、5女1男の子宝に恵まれました。子育ての傍ら、地元のワカメやヒジキなど海産物を売り歩く行商で家計を支えてきました。「働くことが大好きで、若いときから頭と体を使った生活を続けてきました。そのおかげか、今もほとんど病氣や入院もせず健康に暮らせています」と語ります。

長寿の秘訣は「ストレスをためない」ことです。思ったことは我慢せず家族に話したり、ゆったり新聞を読んだり、テレビを見たりして「心の赴くままに生きるようにしている」そうです。

甘い物が好きな一方、肉や魚はあまり好みません。食べ物の好き嫌いは多いですが、「私の場合、好きなものを好きな時に食べるのが心のゆとりにつながっているのかも」と話していました。

離れて暮らすひ孫や玄孫(やしゃご)が遊びに来てくれるのが一番の生きがいだそうです。お小遣いをあげるのが何よりの楽しみです」と笑顔を見せていました。

きらり★まきっこ 21

3兄弟で道場作りたい

すぎやま あれん
杉山 愛蓮さん(開北小学校2年)

僕が4歳のとき、お兄ちゃんと妹と一緒に空手を始めました。サッカーや格闘技とか、僕たちのルーツがあるブラジルのスポーツをお母さんがたくさん教えてくれて、その中で一番、空手に興味を持ちました。

今年は目標だった黒帯に一回で合格しました。空手協会石巻支部では最年少合格だったみたいで、とてもうれしかったです。夏には、形の部で初めて全国大会に出ました。日本武道館であった大会は人がいっぱい、すごく緊張し、2回戦で負けてしまって本当に悔しかったです。

全国で1位をとる選手になって、大きくなったらお兄ちゃんと妹と3人で「杉山道場」を作りたいです。僕が会長になって、お兄ちゃんが副会長、妹には指導員をやってもらおうと思います。



市報いしのまき 第328号 令和7年12月1日発行
発行 石巻市総務部秘書広報課 ☎0225-95-1111 FAX23-4340
〒986-8501 宮城県石巻市穀町14-1

編集/制作 (株)石巻日日新聞社
古紙パルプ配合の再生紙と環境に優しい植物油インキを使用しています。再生紙としてリサイクルできます。「ざつがみ類」として分別してください。

住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数(前年比)			
令和7年10月末現在	人 口	130,406人	(▲2,351)
	世帯数	62,449世帯	(▲99)