

仙台市の佐藤みい子さんが100歳になりました マージャンをしていたので元気です

河北新報やさしい日本語ニュース 2024年5月29日

佐藤みい子さんは、仙台市太白区に住んでいます。100歳になりましたが、とても元気です。それは、マージャンをしていたからです。

マージャンは、4人でするゲームです。昔、中国で始まりました。佐藤さんがしているのは、健康のためのマージャンです。お酒を飲んだり、たばこを吸ったりしてゲームをすることはありません。

佐藤さんは、90歳になる前、「何か楽しいことをしよう」と思いました。それで始めたのがマージャンです。マージャンは頭と手を使うので、認知症（いろいろなことを忘れる病気）にならないと思いました。そして、100歳まで続けようと決めました。

佐藤さんは「自分に厳しく、甘えない」という言葉を大切にしています。毎朝5時に起きて、一緒に住んでいる息子の朝ご飯も作ることに決めています。だから、マージャンもやめませんでした。太白区金剛沢コミュニティ・センターの健康マージャン教室に10年間、毎週通いました。教室の人たちは、「佐藤さんは決めたことを必ず続けます。いつも元気で、すごいです」と褒めています。

佐藤さんは5月5日に100歳になりました。それで、5月8日の教室が始まる時、みんなが「みい子さん、100歳おめでとう」と、お祝いを言いました。

佐藤さんは、今回で教室に通うのを終わりにします。まだ元気ですが、脚や手が時々痛くなるので、マージャンをするのが大変になったからです。最後の教室も、佐藤さんはとても楽しそうでした。マージャンに勝つと、大きい声で喜んで、「きょうはいい日だね」と言って、手をたたいていました。

佐藤さんは「みんな優しく、すごく幸せでした。やめたら、マージャン教室の夢を見るとおもいます。これからは、一日一日を大切に生活したいです」と話しました。



【河北新報社提供】



やってみましょう

ぶんよ 文を読んで、ただ正しいものに○、ただ正しくないものに×を書いてください。

- ① () けんこう マージャンは、おさけの飲みながらゲームをしてもいいです。
- ② () さとうさんのいえでは、むすこあさはんつく 息子が朝ご飯を作りにしています。
- ③ () さとうさんは、じぶんき 自分で決めたことはつづげようとがんばひと 頑張る人です。
- ④ () さとうさんは、きょうしつさいごひ たの 教室が最後の日も楽しくマージャンをしました。



書きましょう

さとう 佐藤みい子さんは _____ さい 歳になる _____ に、なに 何か _____ ことをしたい
おも と思いました。それで _____ のがけんこう 健康 _____ です。さとう 佐藤さんは「自分
に _____、あま 甘えない」ということば 言葉を _____ しています。マージャン きょうしつ 教室
には _____ ねんかん 年間、まいしゅう 毎週 _____。_____ さい 歳になるまで、つづ 続けました。



話しましょう

- マージャンをしたことがありますか。ニュースをよ 読んで、さとう 佐藤さんのことを
おも どう思いましたか。
- げんき 元気に生活するためにき 気をつけていることは、どんなことですか。