

# Life みやぎ

エイジングマガジン



2015年9月20日発行

発行 社会福祉法人宮城県社会福祉協議会  
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3  
TEL.022-223-1171 FAX.022-223-1151  
ホームページ http://www.miyagi-sfk.net/  
(※トップページの「広報」で紙面を閲覧できます)

企画編集 河北新報社  
協力 宮城河北会

### INDEX

- 3-4 ねんりんピック「選手にインタビュー」
- 5 玉ころストレッチ
- 6 イベント&トピックス/お好みシネマ缶
- 7 ピックアップ
- 9 宮城いきいき便り
- 10 中村メイコさん講演会
- 11 いきいきSUNクラブnews
- 12 いきいきサロン
- 13 短歌/俳句/川柳/いきいきトライ
- 14 Q&A

女優の中村メイコさんが7月23日に来仙し、「2015いきいきシニア夏まつり」(主催/宮城県社会福祉協議会いきいきSUNクラブ)で講演。講演前に楽屋を訪ね、元気の秘訣(ひけつ)や心掛けていることなどを伺った。80年近く演じる仕事をし、執筆や講演会などもこなす中村さんは、バイタリティーにあふれチャーミング。終始、笑顔あふれるインタビューになった。

(10面に関連記事)

「衣装は訪問先の雰囲気を考えて選ぶことが多いの。顔にファンデーションは塗っていないんです。大きな会場での講演ですから、アイラインとつけまつげだけはしっかりね。目元は大事」と、笑顔でファッションやメイクのこだわりを話す中村さん



### profile

中村メイコ 81歳

作家の中村正常(故人)の長女として東京生まれ、2歳で映画デビュー。天才子役の名を欲しいままにした。ドラマ、司会、コメディなど活躍は多岐にわたり、舞台や映画にも数多く出演。夫は作曲家の神津善行。長女の十月(かなな=神津カンナ)、次女の八月(はづき)、長男の善之介(よしのすけ)の1男2女の母。

### 「仙台・宮城の印象は？」

仕事で何十回も来て、一番すてきだと感じているのは木が多いところ。特に今の時期は緑がきれいですね。

「女優業の他、地方での講演などで忙しい中、元気に過ごす秘訣は？」

何もしていません。ただ、よく動きますよ。週2、3回ぐらいは地方で

### 講演会のお仕事がありませんから。沖繩だろうが長万部(おしゃまんべ・北海道)だろうが可能な限り日帰り。(夫の)神津善行(さん)が家で待っていて、ご飯を作らないといけないから(笑)。

### 周りの目を意識

空港や駅は広くて、自然と結構歩きますよ。自

## 2015いきいきシニア夏まつり 女優 中村メイコさん インタビュー 背筋を伸ばして 毎日一生懸命、明るく生きる



「2015いきいきシニア夏まつり」での講演の様子

本当はひいひい言いながら必死に歩いていますが、皆さんが「あ、メイコさんだ」と見ているから、こんな風に(前かがみになつて)歩けない。背筋を伸ばして、一生懸命、速く歩くようにしています。誰かに見られていると思うと、意識が変わるんじゃないかしら。

「きょうはグリーン系で統一されたファッションが、とてもすてきです。」

仙台の街をイメージして、この色を選びました。私は小柄だから、いろいろな色を組み合わせるとちよつとね。昔から、スタイリストさんは付いていなくて、撮影などのお仕事でも自分で決めていきます。

### 食事は適量で

「食事面で気を付けていることは？」

動きやすい食事量にする。もともと、あまり食べなくていいタイプで、若いころでも腹8分目ぐらいでした。80歳を過ぎた今は、腹6分か5分ぐらいがちょうどいいですね。

私、甘いものが嫌いな。憎たらしい子どもだったみたい。「メイコちゃん、ショートケーキは？」と

聞かれても、「おせんべいがいい」っていう子。だから、歯がいいんですよ。虫歯が一本もないの。子どものころ、おやつは枝豆やトウモロコシ。自然と体にいいものを食べて、結果的に体が強くなつたと思っています。

まあ、のんべえなんですよ。お酒が好きで、強い。宮城の日本酒はともにおいしいですね。

「シニア世代が多い読者に、生き生きとした人生を送るためのアドバイスをお願いします。」

その日その日を一生懸命、明るく生きること。私は年齢の分だけ愚痴を減らすと心掛けています。そうすると、たくさん不満がたまっても、年齢の81を引くと大してないんですよ。こういうことを思ったのは、70代の半ばですね。