

# Lifeみやぎ

エイジングマガジン



2017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 八名信夫さん講演会
- 4-5 ねんりんピック 選手インタビュー
- 6 "もったり"体型バイバイ体操
- 7 イベント&トピックス/鉄道マニアのシネマレビュー
- 9 ピックアップ
- 10 宮城いきいき便り
- 11 いきいきSUNクラブnews
- 12 SUNSUNTライ/短歌/俳句/川柳
- 13 いきいきサロン
- 14 Q&A

### profile

やな・のぶお 81歳

岡山市生まれ。明治大から東映フライヤーズ(現・日本ハム)投手に。試合中の大けがで選手生活を断念し映画俳優の道へ。悪役俳優として数々の作品を支え、映画生誕100年に「日本映画批評家協会特別賞」を受賞した。CM「キューサイの青汁」でお茶の間の人気に。最近は頑固会長、住職、厳しいが愛情豊かなおじいさんなど幅広い役を演じている。映画「おやじの釜めしと編みかけのセーター」では脚本を手掛け、監督・主演を務めた。

爽やかな白いスーツ姿の八名さんは「帽子は40〜50種類ぐらい持っていて、衣装や場所に合わせて選んでいるよ」と笑顔。「走ればすぐ(スティージ)だから、ゆっくり話そう」と講演前にもかかわらず映画や野球、趣味など丁寧に話してくれた。



## 70歳過ぎて大切さを実感 行動で表現する恩返し

### 宮城の人は温かい

「仙台・宮城の印象は?」  
30年ぐらい前、仙台に住みたいと考えたことがあるんだよ。それくらい、いいところ。(定禅寺通の)並木がきれい。食べ物もおいしい。小さいなすの漬物は若い頃に食べて「ナスがこんなにうまいのか」と驚いたね。笹蒲鉾も好きだよ。そのままかじつ

年の楽天イーグルスは強いから、特にたくさんのファンが入っているね。大震災があった東北がこれほど盛り上がりを見せる。それが野球の、スポー

「食事面で心掛けていることはありますか?」  
一日二食にしている。三食がいいと聞いたこともあるけど、俺には二食が



て、おやつになる。

あと、人間性が温かい。東日本大震災後は気仙沼などの被災地に行った。明治大の後輩で、同じ岡山県出身の星野(仙一さん)が東北楽天ゴールデンイーグルスの監督に就任したから、応援のために仙台に駆け付けたんだ。それもあって、仙台は身近に感じるね。

「元プロ野球選手の八名さん。野球の面白さ、素晴らしさはどんなところにあると思いますか?」  
仙台で開催される試合はテレビで見ている。今

「ツのいいところだよ。青汁より肉料理が好き」  
運動など、健康面で気を付けていることはありますか?  
ゴルフはするけれど、ここ2年ぐらいは映画製作で行けないね。監督として各地に出掛けたり、役者として雪の中で踊ったり、普段から体を動かす機会は多いから、特別に運動はしていないよ。夜は11時以降に外出しない、夜や雨の日は運転していない、というのも気を付けているね。



「2017いきいきシニア夏まつり」での講演の様子

合っているんだろ? 青汁はあんまり飲まん(笑)。肉が好きだね。特に牛焼肉と豚しゃぶね。健康を考えて、必ずタマネギと食べている(笑)。

「シニア世代が多い読者に、生き生きと人生を送るためのアドバイスをお願いします。」  
いかに楽しく、ロスのない一日を過ごすかが大切になってきた年齢だと思っ。俺は70歳を過ぎて、考えや生き方が変わってきた。自分だけが楽しむのではなく、これまでお世話になった方に恩返しをしたいという気持ちで行動する。それが生きる力にもなっている。誰かの役に立ちたいという思いは持ち続けてほしいね。