

直撃スクープ **太田雄貴** フェンシング 交際3年 **3歳上モデルと銀メダル婚**

たけし 愛車ショー出演辞退のウラに **拓哉** のアノこと

高倉健 差し入れ中学生に サプライズ 恩返して **渡したモノ**
向井理 演技の壁を越えさせた **時任** のひと言
悠仁 学習院初等科 **拒絶** の秋篠宮家複雑帝王教育

OVER40 **オバ眉脱** 即着速る講座

3・11の1か月前に起きた前兆と同じものが、今年8月16〜25日に愛知・長野で起きていた
備えは大丈夫ですか?

死者32万人

南海トランス 専門家が前兆キヤッチ

年内に起きる地震は

週刊女性



堀北真希 梅ちゃん頑張った理由

短期集中連載(3回) **オンナ仕事人 女便利屋**
ママタレ 商魂 徹底SP
裂化シヨップは年商●億円 紗栄子コスメで大復活
益若つけま驚異の売り上げ…ほか 錬金術解明

芸能界・政界 怖い話
ちよつと笑える
★松尾貴史★玉袋筋太郎
★蛭子能収★ファイ…ほか

10歳若見え **顔筋再生ストレッチ**
現役カリスマ美容家 4歳 渡辺雅子先生の
超現役80歳
祝/敬老の日
浅草芸者・ゆう子姐さん、
ピアニスト・室井摩耶子さん、
内海桂子師匠、クラブDJ、女子アナ
…ほか 絶好調の秘訣公開

至福の逸品ぞろい **コンビニSweets**

東方神起 **BIGBANG SE7EN U-KISS**
瀬戸康史 年の差恋愛は30歳まで♥
TAKAHIRO EXILE GLAYとコラボ

海外 セレブスクープ
トム&ケイティ離婚の真相、
パリス・ヒルトン追放危機、
カルキン君が激ヤセ…ほか

9月18日号 特別定価370円 主婦と生活社
山口智子 唐沢寿海が連れ 月イチ夫婦イタリアン
水野真紀 復縁アピール阿波踊りはダレのため?
園山真希 突然閉店で 本誌に直撃に **疲れちゃった!**
染五郎 奈落の底から生還も 幸四郎のシブシブ

10ページ総力特集 **ヒットを生み出した女性たち**
ノンアルコールこうじ 除菌トイレ 食べるスーパ
美脚レギンス マッサージクッション…ほか 秘話満載

祝・敬老の日

そのパワフルぶりは日本の宝!

超現役の OVER 80歳

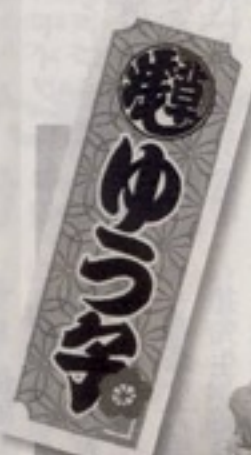
取材・文 我妻正清 撮影 佐々木みどり (ゆう子姐さん、内海桂子師匠、
親川陽子(室井摩耶子さん)、廣瀬靖士(関口一郎さん))

浅草芸者・ゆう子姐さん
ピアニスト・室井摩耶子さん
ポディービルダー・田吹俊一さん
内海桂子師匠……
クラブDJ、女子アナも!

「1度も辞めたいと思ったことがない」
芸ひと筋73年のスーパーお姐さん

「六十・七十は鼻たれ小僧」の名言で知られる彫刻家・平櫛田中は、満100歳の誕生日を前に、30年分の制作材料を買い込んだとか。そんなエピソードに負けず劣らず、現役まっただ中のみなさんに、絶好調の秘訣をうかがいました!

「姿勢ひとつで芸の完成度が変わるから、日ごろから細かいところには気を配るわね。それが健康にもつながっているのかしらね(笑)」。ツヤのある歌声の若々しいこと!



13歳で見習いとして修業を始め、16歳からお座敷に。都内最高齢の現役芸者として、今なお小唄や三味線を披露する浅草のゆう子姐さん。

「100歳まで続けてあげますから見てちょうだい(笑)。いろんな人間模様を見てきたけど、悪口や争いごとは老け込むからイヤねえ。昔はいじわるされたこともあったけど最近はずっぱり……。あ! 私より年上がいなかったわ!」

洒落なお話と物腰の柔らかさがとにかく素敵。若い芸者さんから人望を集めるのも納得!

「孫より若い子たちから『かわいい!』。なんて言われるのよ、うれしいわ。気が若いから、若い人とも合うのね。それにお座敷では幅広い話題についていかなきゃいけないでしょ。だから、テレビや新聞、雑誌に目を通すことも忘れてないわよ。芸はのんきに構えていたらできないの(笑)」



プロフィール

1923年東京都生まれ。13歳から芸者屋で奉公を始め、16歳のときに芸者に。以後、東京で指折りの芸者の街・浅草花街で、三味線の演奏や歌で盛り上げる*地方。として現在まで73年にわたり活躍中。

ゆう子姐さん

89歳

毎朝、卵かけご飯を食べるのが日課で、それが健康の秘訣かも、というゆう子姐さん。「スカイツリーだけじゃなく、日本の伝統や文化を味わいに、浅草花街にも遊びに来てくださいね!」

ピアノを弾いて80年 本場ドイツをも魅了した 現役最高齢ピアニスト



室井摩耶子さん

91歳

クラシックの本場・ドイツで「世界150人のピアニスト」として紹介されたほどの実力者。「日本とヨーロッパで得た経験や知識はすべて自分の心の『思い出袋』につっこんじゃうの。だんだん発酵してきて、味わいのある年の重ね方になるはずよ」

「室井摩耶子先生の新日鉄音楽賞特別賞の受賞を祝う門下生の会」。2012年10月6日(土)13:30開演、東京オペラシティ・リサイタルホールにて。料金3000円(全席自由)。問い合わせ:ゼール音楽事務所 ☎03-3995-5221
「演奏会の前ともなると毎日8時間はピアノを弾く」という、室井先生の演奏をお聴き逃しなく!



「ピアノを弾くためにはエネルギーが必要だから、とにかくお肉を食べます。自分のやりたいことを続けるために、生活をマツチさせることが大切。いくつになっても自己投資は必要よ」

約60年前、ドイツでプロのピアニストとしてデビュー。それから演奏旅行で、世界各国を訪れたそう。帰国後、さまざまな世代にピアノの素晴

らしさ、奥深さを教えている。その美しさもお肉のパワー? さぞかしヨーロッパではモテたのでは?

「うーん、男性たちのお誘いより、ピアノに夢中で(笑い)。でも、帰国してからはさっぱりだったわよ。きつと日本男性は視力が悪いからなのね!(笑い)」

音楽を人生の伴侶にした室井先生、ピアノとの倦怠期はないのだとか。

「今でも音楽の楽譜の中から新しい発見をしますね。そうすると、気持ちが悪くなる気がするの。いつまでも新婚気分ね。その喜びが私の背中を押して、ピアノを弾く原動力になっているのよ」

プロフィール

むろい・まよこ 1921年東京都生まれ。東京音楽学校(現・東京芸術大学)研究科修了。1945年、日本交響楽団(現・NHK交響楽団)ソリストとしてデビュー。1956年、モーツァルト生誕200年記念祭に派遣され、ベルリン音楽大学に留学。以降、欧州でプロピアニストとして活躍。1995年から日本でトークコンサートを行っている。

フロアで軽快にステップも踏む 日本の元祖DJにしてジャズバー店主

孫の孝介さんと一緒に。「お店に顔を出してステップを踏んだり、お客様とお話しさせていたでいてるときは、すっかり年齢を忘れていきますね(笑い)」



「野菜ジュースを毎日飲んだり、食べ歩きでリフレッシュしたり。DJを続けるためにも、健康に気を遣って、意識的に身体を動かす生活を心がけています」

91歳

安藤延夫さん



プロフィール

あんどう・のぶお 1920年兵庫県生まれ。会社倒産後、47歳で日本初のDJとして再出発。1967年にジャズバー「ジャズファイブ」をオープン。本場を知る米軍兵士などに人気を博す。91歳になる現在でもレコードを回し、若者から外国人まで幅広い層を魅了する。

「今は20歳の孫がDJを引き継いでくれています。これまで培ってきた音楽やリズムを伝えていきたい。ですが、いつまでも夢と理想を持ち続ける気持ちをお大切にしていますね」

場の雰囲気から楽曲を選曲し、音楽をかけるのが、DJという職業。そんな概念さえなかった時代に「好きな仕事があったら自分がまず始めればよい」と一念発起した安藤さん。「91歳という年齢に負けない体力作りが目標」。情熱をお孫さんに継承するため、まだまだレコード回しは止まらない。

最高齢ライフセーバーでも頼もしさは抜群!

座右の銘は「継続は力なり」

本間錦一さん

84歳

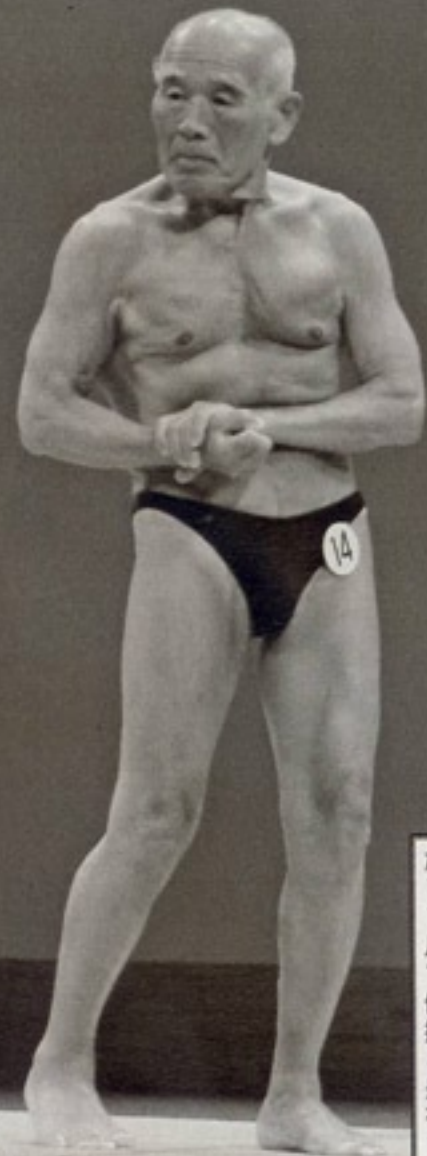


瀬波温泉海岸海水浴場の安全を守る本間さん。

「毎日自転車で10キロ走って、冬は雪道を6キロ歩きます。腹八分目が肝心で、マグネシウムをとるなど食事には人一倍、気を遣っています」。30年以上にわたって水死事故ゼロという記録を樹立するなど、若さだけでなく功績

田吹俊一さん

83歳



「ひざをつかない状態で、スリムローラーを使って身体と床が接地ギリギリになるまで伸ばして戻ってくる。というジムの全員がまねできない芸を披露するときは、これでもかかっていくくらいのドヤ顔をしますね」(美智代さん)



女性会員からは、「かわいいおじいちゃん。として人気者。しかし! 脱いだらスゴいんです!! 「九州男児だからお酒が大好き」なのにこの肉体美……。S・スタローンもA・シュワルツェネッガーもビックリ!?

50年以上鍛え続けた鋼鉄のボディー 「限界まで挑戦し続けたい」

プロフィール

たぶき・としかず 1929年福岡県生まれ。1965年からボディビルに取り組み、3年後のフィジックコンテストで優勝。その後、千葉県に拠点を移し、千葉県ボディビル連盟を創設。理事長、副会長を歴任し、現在は自身が代表を務める「君津トレーニングジム」で活動中。

御年83歳、現役最高齢ボディビルダーの田吹俊一さんは、ベンチプレス70キロ、ダンベル20キロを持ち上げてしまう、マッチョボディの持ち主!
「自宅の1階がジムなので、暇さえあれば身体を鍛えています。現役で90歳まで続けた方はいない。何歳までトレーニングができて、大会に出場できるのか自分の身体で試したい」
肉体のみならず鋼の精神力に、娘の美智代さんも舌を巻く。「負けず嫌いなんですよ。父がエントリする階級は上限である60歳以上のクラス。若い人に負けたくないと思うのですが、競う相手も60歳の方ですよ! (笑い)」
出場する以上は20代にも負けたくないという俊一さん。「身体の維持のためにプロテインも飲み続けています。あとは大好きなカラオケを続けられれば最高! (笑い)」

林むつさん

93歳



取り上げた赤ちゃんは1万人以上。子どもたちを見守り続けるウルトラ助産師さん

プロフィール

はやし・むつ 1919年生まれ。1945年に助産師の資格を取得。出張専門の助産所を経て、1948年、千葉県市原市五井で助産所を始める。その後、林助産院を開設。'93年に勲六等瑞宝章受章。

「自分でできることは自分でするようにしています。車だって自分で運転できるんですよ。サッカーや野球など、スポーツ観戦も好き。外にどんどん出ることを心がければ、何か楽しいことはあるはずよ」



「若い助産師の育成、母親の愛情の注ぎ方、命の大切さなど、伝えていきたいことはたくさん。最近は、泣き声で何を訴えているのかわからないお母さんも多いから、出産後の手助けも考えてあげないとね」



生命の誕生を見守り続けて67年。「命の源である赤ちゃんからパワーをもらっている」ことが、現役を続けられる林さんの秘訣。食事にも気を遣い、早口言葉や舌の運動を行うなど老化防止も怠らない。「まだまだ期待に応えたい。そのためにも自分の健康第一。命を扱っていると自分の命に対しても正面から向き合いたくなっちゃうのね」

海浜管理事務所



100人を超える後進を指導し、現在も水難救助の先頭に。「プールでは35メートル以上、潜水できるし、直線道路なら500メートル以上、自転車の逆さ乗りができます。バランス感覚を養うため自転車での運動は欠かせない」
「ボスとしての責任を果たすこと。隊員たちにはゲキを飛ばし続けていきます(笑い)。若者たちと同じ目線で話す機会が多いので感覚も若くなる。仕事を続けられる秘訣だね」

プロフィール

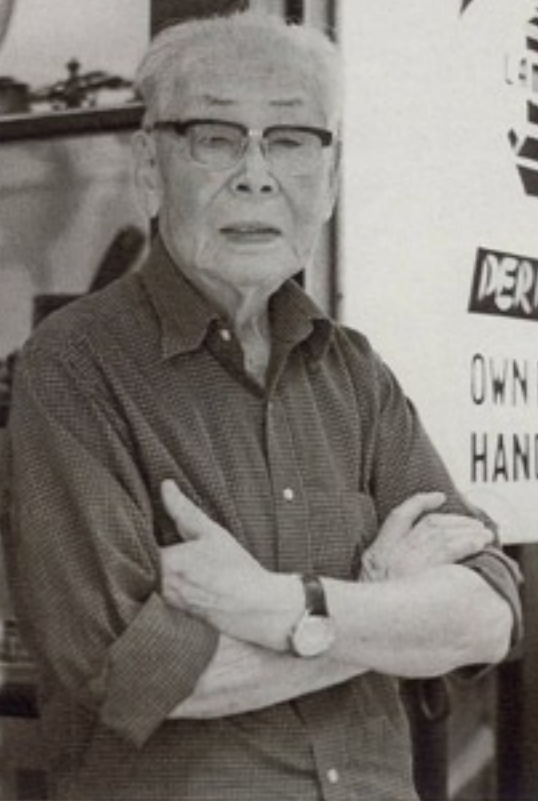
ほんま・きんいち 1927年新潟県生まれ。1955年に「村上潜水クラブ」を仲間と結成し、水難救助のボランティア活動を開始。1975年から、瀬波温泉海岸海水浴場の監視を担当し、1978年、村上市水難救助隊長に就任。



関口一郎さん

98歳

「おいしいコーヒーを飲みたい」
 こだわりは年を忘れさせる



永井荷風や水谷八重子など、文化人、著名人も足を運んでいた。「お店で出す味のチェックも含め、毎日コーヒーを飲みます。こだわりぬいたものしか出しません」。今では誰もが知る「粗挽きネルドリップ」を開発したのも関口さんなんですよ！



1948年に銀座にオープンした「カフェ・ド・ランブル」は、コーヒーしか出さない知る人ぞ知る名店。関口さんは毎日、じっくり確認しながら「コーヒー豆を焙煎する」。

「どうしたらコーヒーがおいしくなるか、そればかり考えてきました。カップも作ったし、コーヒーミルも設計して特許を取った。頑張れば頑張るほどコーヒーもおいしくなる。うれしくてね」と関口さん。パイプをくゆらせながら話すお姿が、とってもダンディ。

「私はパイプも大好き。これとコーヒーを50年以上続けても元氣なんだから、不思議だねえ。おまけに、まだまだやりたいこともあるから、100歳までは生きないと。」

ストレスなんてたまる前に解消すればいい。ためるからダメ。自分ひとりで解消できるんだから、好きなことに没頭すればいい。好きになつたものを続けていけば、年をとることも忘れちゃいますよ。

プロフィール
 せきぐち・いちろう 1914年東京都生まれ。早稲田大学理工学部卒業。高校時代からコーヒーの研究を重ね、1948年、銀座に「カフェ・ド・ランブル」を開店。研究が高じて、サイフォンやコーヒーミルなどの特許も取得。98歳の現在も第一線で活躍中。



「相撲観戦がお気に入り。好きな力士は昔の若貴だね。食事は朝八分に病なし。ご飯はお茶碗にすり切り1杯。がモットー。」

森シノさん

108歳



麻生太郎元首相にインタビューしたことも！ 普通の女子アナでも、なかなかできません……



栗本尊子さん

92歳

「関心事はやっぱり歌のこと」
 驚きの美声には衰えの色はなし



「毎日、1時間〜1時間半ほど発声練習を行ったり、歌を歌うようにしております」という栗本さん。年を経る「こと」にますます美しくなっているといわれる歌声は、奇跡と称されるほど！



「奇蹟の歌」(カメラータ・トウキョウ発売 3000円・税込)
 自らの歌手人生を、今は亡き日本を代表する作曲家たち、日本の名歌手や映画スター、歌舞伎俳優たちとの出会いやエピソードを交えて綴った書籍に加え、美しい歌声を収録したCDも同封

「何かをしなければならぬ」とあまり思わないようにしております。やりたいように、好きなように過ごすが、一番だと思っております。と教えてくれたのは、日本オペラ界を牽引してきたメゾソプラノ歌手・栗本尊子さん。「心がけていることは、自由に好きなように過ごすことでしょうか。若い旦那で、自分では思っていないんですけど、年相応ですよ(笑)」

プロフィール
 くりもと・たかこ 1920年福岡県生まれ。東京音楽学校(現・東京芸術大学)卒業。リア・フォン・ヘッサートに師事。1946年「蝶々夫人」のスズキ役でデビュー以来、数多くのオペラ公演で主要な役を務める。日本歌曲によるリサイタルも開催している。

内海桂子 師匠

90歳



時間があれば、トランプ占いで遊ぶという桂子師匠。「お金がかからない、誰からも苦情が来ない、頭と指先を使う、言うことなしよ！」

「あひまありや、動きなさいよ！死ぬまで現役、90歳!!」(牧野出版刊 1575円・税込) 芸歴74年、卒寿を迎えて今なお現役芸人であり続ける桂子師匠が綴る、「生きること」「老いること」、そして「働くこと」。ツイッターの名言も掲載されている必見の人生談義

ツイッターのフォロワーは65000人超 芸人たちを見守り続けるゴッドマザー

「お客さんから、待ってました!」って声をかけられたら、「死ぬのをでしよ?」なんて返してやるんですよ」

漫才界の超大御所・内海桂子師匠の舌鋒の鋭さはまだまだ健在!

弟子であるナイツにしても「あの、風呂の尻みみたいなポコポコしたしゃべりはなんなんだろうねえ。でも、師匠がいるから、お客さんとの間合いを取るのほのかの若手芸人よりうまいと思いますよ。あたしが口すっぱく言ってるから!」

いやはや、分析力もお見事です。

「老人らしい生き方なんてえのに、右にならえはダメ。『車椅子 国の施策の老人介護 乗らずにいきたい 口車』なんて都々逸を作ったくらい。乗り物になんかすぐ乗らないで、できるだけ歩けば、お金もかからないし最高の運動。家事だって、仕事だってそう。そうそう、この

年になりやあ、生きてること自体が運動なのよ。なんとも豪快な長寿の秘訣!

「日本には長寿の方がたくさんいる。そういう方々を現役として活躍させるような雰囲気足りないのよ。ジジイ、ババア扱いするからおとなしくなっちゃう。私

みだりにやるさぬ銀配が増えたら迷惑!」

にぎやかでいじやない! (笑い)

にぎやかでいじやない! (笑い)



女優としてもまたまた現役、90歳近くになってもまだか新垣結衣ちゃんやドラマに出るなんて思わないでよ。生きていたら使い道があるんで(笑い)

プロフィール

うつみ・けいこ 1922年千葉県生まれ。まもなく浅草へ移り、16歳で漫才の初舞台を踏む。1950年、内海桂子・好江を結成し、以後、芸術祭奨励賞、芸術選奨文部大臣賞など数多くの賞を獲得。個人としても、紫綬褒章、勲四等宝冠章を受章。'97年、好江死去後はピン芸人として活躍中。漫才協会名誉会長。

「ストレスを味方にできる=自律神経機能が高い」ことが、生涯現役の秘訣です

みなさん、仕事を楽しんでおられることが共通点ですね。これまでに慣れ親しんだ仕事や業務、トレーニングは、心と身体に過度な刺激となるストレスとリラックスをもたらします。

実は、高齢者でも元気で第一線で頑張っておられる方は、肉体以上に自律神経機能が高い方が多いのです。自律神経は、パソコンでいうソフトウェアのようなもの。ハードウェアである内臓や筋肉などを、無意識でコントロールする重要な神経システムです。緊張やストレスを感じているときに働く交感神経と、リラックスしているときや眠っているときに働く副交感神経の2つから成り立っています。

肉体同様、加齢とともに自律神経機能は低下していきます。しかし、職業上、集中力が必要な業務について第一線で仕事をされている方は、年をとっても平均



さかえクリニック院長 末武信宏先生 (医学博士・メディカルトレーナー)

すえたけ・のぶひろ さかえクリニック院長。日本美容外科学会認定専門医。順天堂大学医学部非常勤講師。自院での診療と並行し、順天堂大学医学部で自律神経機能向上によるアンチエイジング、身体能力向上を研究。多くのプロアスリートたちのメディカルトレーナー。各種指圧技のリングドクターとして身体能力向上・ボディメーカーキングや前導ケアに努めている。共著に「便秘・ダイエット・不眠・ストレスに効く!! セル・エクササイズ」(学研ヒットムック)がある。 www.sakae-clinic.com/

より自律神経機能が高いようです。なお、肉体がいくら健康でも、自律神経機能が低ければ、内臓障害や便秘、不眠、疲労といった、体調の慢性的な不調を訴えることとなります。

特に今回のみなさんは、元気に前向きに生きています。ストレスを、むしろ楽しみにしてエネルギーとしている。これはまさしく自律神経のレベルが高く、交感神経、副交感神経のバランスがとれている状態です。長寿のカギは、まさしく自律神経! です。

「シノちゃん」の愛称で親しまれる 108歳の世界最高齢女子アナ

平均年齢90・6歳という長寿女子アナ軍団が大活躍する、熊本県天草市のインターネット放送局「天草テレビ」。その中でも、ひとときわ輝く大スター、それが森シノさん。市内のレポートやお天気情報など、通常のアナウンサー並みの働きぶりをみせている。

「なるこてなつと」(なるようになるさ)。現役でい続けるには、自然体でいることが大切だと語るシノさん。 「みんなから、見たばいと言われるとうれし。ぜんぜん病氣もしないし、まだまだ若いのかもね(笑い)」 108歳だけど、晩酌も欠かさないんだとか! 「砂糖を小さじ1杯入れた焼酎のお湯割りを飲む。これがうまか〜」

プロフィール

もり・しの 1903年熊本県生まれ。3代目・天草テレビ女子アナ。ライト兄弟が初飛行に成功した年に誕生。天真爛漫な人柄でみんなに愛される番組屈指の人気者。ドイツテレビ(ARD)の取材やフランスの新聞リベラシオンに掲載されるなど、世界最高齢女子アナとして世界も注目。