

Twitter・BTS・お酒大好き！

Twitterフォロワー数

89歳、14万人超！大崎博子さん 初著書

『89歳、ひとり暮らし。お金がなくても幸せな日々の作りかた』 2/10 発売

イギリス在住の娘とは毎日LINE電話！ 老後を楽しむコツが詰まった書籍



発売日：2022年2月10日
定価：1430円(税込)

株式会社宝島社(本社：東京都千代田区、代表取締役社長：蓮見清一)は、御年89歳で、ツイターのフォロワー数14万人超えの大崎博子さん初の著書『89歳、ひとり暮らし。お金がなくても幸せな日々の作りかた』を、2022年2月10日(木)に発売します。

78歳で始めたツイターで、戦争体験から趣味、日常のちょっとしたことまでを綴り、「大崎さんの言葉が心にしみる」「ツイートを見ると勇気が湧いてくる」と幅広い世代から人気を博している大崎さん。自らを「高貴香麗者(こうきこうれいしゃ)」と呼ぶユーモアたっぷりの大崎さんは、大好きな韓国ドラマの視聴や、手作りのぬか漬けをつまみに毎日晩酌、毎朝の太極拳に週1回の健康麻雀など、日々の暮らしを精力的に楽しんでいます。本書は、そんな大崎さんのこれまでの人生や日々の暮らし、お金をかけない健康法やファッションなど、老後を楽しむコツがたっぷり詰まった一冊です。

この本には、何気ない毎日を自由気ままに楽しんでいるおばあさんの生活や考えかたが載っています。今、悩んでいたり、老後に不安を抱えている方のお役に少しでも立てれば、こんなに嬉しいことはありません。



取材・出演
ご相談ください

<著者：大崎博子(オオサキヒロコ)プロフィール>

1932(昭和7)年、茨城県生まれ。2021年11月に89歳を迎えた。機械オンチだったが、78歳の時に娘の勧めでパソコンに出会い、やがてスマホを使いこなすように。2011年3月からツイターを始めると、戦争体験者ならではの思いや等身大の日々のツイートが共感を呼び、若者から同年代の人々まで幅広い支持を集める。2022年2月現在、ツイターフォロワー数は14万人超。

- <目次>
- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 第1章：89歳、趣味はツイター。人生、今が一番元気です！ | 第5章：1カ月の生活費は10万円ちょっと |
| 第2章：病気、寝たきり、認知症を遠ざけるための私なりの健康法 | 第6章：お金がなくても心豊かに暮らすために |
| 第3章：いくつになっても女性であることを忘れずに | 第7章：終活、始めています |
| 第4章：戦争は絶対に、絶対に、二度と起こさないで | 第8章：毎日をハッピーに過ごすためのコツ |

「今が人生で一番楽しい！」常に前向き、大崎博子さん

■78歳でパソコンデビュー。東日本大震災がきっかけでTwitterの大切さを実感！

70歳で手話の勉強、83歳で麻雀再開など、常に活動的な大崎さん。78歳でMacを使い始め、ツイターの存在を知りました。2011年の震災時、電話が繋がらずツイターで家族と連絡をとれたことで、改めてSNSの力を痛感。震災後につぶやくと、「高齢でSNSを使いこなすすごい人」と話題となり、以後、等身大の言葉や前向きなつぶやきが幅広い世代に支持されるように。「ごく普通に生きてきたおばあさんのつぶやきを、聞いてくれる人が世界中にいる。これとはとても嬉しいことです。生きる活力になります」と大崎さんはおっしゃいます。

■コロナ禍でも、LINE電話や韓国ドラマなどステイホームを楽しむ！

大崎さんにはイギリスに住んでいる娘さんとお孫さんがいます。コロナ前には毎年のように会いにいっていましたが、コロナ禍で会えなくなると、LINE電話を勉強し、今はそのやりとりを楽しむ毎日。また、家に花を飾ったり韓国ドラマを観たりと、大崎さんの暮らしにはステイホームを楽しむヒントが盛りだくさんです。今ハマっているボーイズグループ「BTS」の名前と顔が一致するまでに1週間かかったそうですが、「カタカナがなかなか覚えられないんです。でも、こういうときは、『脳トレにもなるな』と思えばいいんですよ」と、何事も前向きにとらえる大崎さんです。

日々の暮らしや趣味、健康法を写真とエッセイで紹介

【第2章】病気、寝たきり、認知症を乗り越えるための私りの健康法



背中にとっては思いの外、いい場所。ここに立つことは楽しいではありません。ばばと居るの、美しいものです。



小田にちよこちよこせて、こうやってお昼の上へ。できるだけ野菜も食べています。



冷蔵庫にある野菜に驚かして、フカイパンで焼くだけの簡単料理。美味しい。



じっくり味噌がパンを焼いたら、簡単に準備できるものを、そして本日もおビール一杯。



揚げ物は新巻さんで買っています。小魚やゆめ漬だけでパランスのとれたメニューに。



本日は、府屋の残り物にゆめ漬や野菜をプラスして、おいしいいただきます。



野菜とお肉の揚げ物は毎日たっぷりササガは作るのも簡単なので楽しんでます。



ひより暮らしにしては多めの食器たち。新巻さんデザインのものがお気に入りです。お皿が大好きなんです。

【第3章】いろいろな楽しみや健康法を写真とエッセイで紹介

キレイな後ろ姿は歩き方で決まります



綺麗な後ろ姿は、お尻を後ろに突き出すように歩くことがポイントです。お尻を後ろに突き出すように歩くことがポイントです。

キレイな後ろ姿は歩き方で決まります。お尻を後ろに突き出すように歩くことがポイントです。お尻を後ろに突き出すように歩くことがポイントです。

【第4章】お気に入りの本や漫画を紹介

東方神起、BTS、大好きです!



今でも手元に残っている東方神起のCDやDVD、なかなか手元に残っている。

今から17年ほど前ですが、BTSが好きです。気分が楽になります。今は2時間ほど、テレビでBTSのライブ映像を流しっぱなしにしています。ボリュームを上げて、ね、そうするとやっぱり元気になれます。



読書にはDTPソフトを買って、好きな音楽を聴きながら毎日読書を楽しみます。

【第5章】お気に入りのインテリアを紹介



お気に入りのインテリア。お気に入りのインテリア。お気に入りのインテリア。



お気に入りのインテリア。お気に入りのインテリア。お気に入りのインテリア。



読書にはDTPソフトを買って、好きな音楽を聴きながら毎日読書を楽しみます。



読書にはDTPソフトを買って、好きな音楽を聴きながら毎日読書を楽しみます。

～「言葉が心にしみます!」「憧れます!」のコメント多数～ フォロワー数14万人超 大崎さんのツイート43選も掲載

osakihiroko
@hiroloosaki

過去にこだわらな!
大事なのは今です!
今を大切にしましょう!

19:58 · 2021/11/25

osakihiroko
@hiroloosaki

昔って洋酒って高くて飲めなかった、けど最近は安くなっているのがあります。正月用に買ってあった洋酒を今夜開けて飲んでます。ハイボール美味!

18:38 · 2021/12/18

osakihiroko
@hiroloosaki

戦争中に発行された赤紙です。戦争がたけなわになると、染料が不足しピンク色になりました。この赤紙で幾らでも人を集めることが出来ました。どんな事があっても戦争はあってはなりません!!
私は戦争体験者です。戦争大反対。

11:22 · 2020/08/15

osakihiroko
@hiroloosaki

やりたくない時にはサボればいい。やる気のない時は見返ごせばいい。いつも真剣だと疲れるし嫌になっちゃうよ。

21:23 · 2022/01/02

osakihiroko
@hiroloosaki

3日坊主になるのは嫌だから始めないのよ……と聞くけど3日坊主OKですよ。やらないよりまし。また別の事をしてみれば良い。繰り返してると何か見つかります!

19:39 · 2021/12/30

osakihiroko
@hiroloosaki

私って性格が悪いのかしら?って悩んでる人いませんか?大丈夫です! 本当に悪かったらそんな事で、悩みません。

12:15 · 2021/07/16

osakihiroko
@hiroloosaki

幸せの秘訣は自分に正直に生きる事!

15:44 · 2021/08/26

osakihiroko
@hiroloosaki

お部屋にお花を活けたり、食事の時の食器を好きなものにする……とかで心豊かにしています!

21:53 · 2021/11/24