

## 平成28年度「しまね健康超寿者」表彰受賞者一覧（6名）

氏名	性別	年齢	住所	推薦理由
のつ よしこ 野津 ヨシ子	女	100歳	松江市	<p>身の回りのことは、自分でされておられる。 食事は好き嫌いが全くなく、何でも食べられる。1日3食家族と同じものを食べておられる。</p> <p>睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を送っておられる。</p> <p>おだやかな性格で、怒ることがなく、長寿の秘訣の一つと考えられる。</p> <p>おもてなし上手であり、来客があるとお茶やお菓子を勧めておられる。</p> <p>若い頃、裁縫を習っておられ、布団や着物等を作られていた。</p>
いまだ あさよ 今田 アサヨ	女	100歳	浜田市	<p>身の回りのことは全て自分でされる。</p> <p>手押し車を使用することもあるが、家の中は手摺も杖も使わずに歩行される。</p> <p>食事は、1日3回自炊しておられる。好き嫌いが無い。</p> <p>畑で野菜を作っておられ、苗の植付、収穫、雑草の除去を毎日のようにされている。</p> <p>健康意識が高く、健康番組で情報収集し実践されている。</p> <p>足腰を鍛えるため、運動を続けておられる。</p>
はらだ いまこ 原田 イマ子	女	100歳	益田市	<p>身の回りのことはほぼご自身でされる。</p> <p>食事は好き嫌いなく食べられ、特に甘い物が好きである。</p> <p>広告で物入れを毎日作っておられる。</p> <p>家庭菜園をしているときに、通りすがりの地域の方と世話をよくされる。</p>
だんじょう こちか 檀上 コチカ	女	101歳	美郷町	<p>身の回りの事は、ほぼ自分でなさる。</p> <p>食べ物の好き嫌いは、ないとのこと。</p> <p>新聞を読まれている。</p> <p>来客があれば、自分でお茶、お菓子を出し接待されている。</p> <p>近所の友達に声を掛けて誘い合い、地域の行事や介護予防サロン、健康教室に積極的に参加され、交流を楽しんでおられる。</p> <p>友達と電話で話をしたり、手紙を書いたり、俳句を詠んだりされる。</p>

<p>ごとう ますみ 後藤 マスミ</p>	<p>女</p>	<p>102 歳</p>	<p>邑南町</p>	<p>身の回りのことはほぼ自分でされ、洗濯物も2階に自分で干し、取り込んでおられる。日用品の買い物や病院受診など、少し離れた所にもシルバーカーを押して歩いて出かけられている。</p> <p>3年日記を付けるのを日課とされている。家の前に小さな畑があり、トマトやきゅうりなどを育て、草取りも自分でされている。</p> <p>棒針と毛糸を使いアクリルたわしを作られ、来客や近所の人にあげておられる。最近、鉤針と毛糸を使ってクロスや敷物作りを始めたられた。</p> <p>テレビを見ることは少なく、他の事をしながら聞く事のできるラジオを愛用している。</p>
<p>よしだ あき 吉田 アキ</p>	<p>女</p>	<p>100 歳</p>	<p>西ノ島町</p>	<p>身の回りのことは、ご自身でされる。毎朝6時に起床し、規則正しい生活を送っておられる。</p> <p>布団の上げ下ろしもご自身でされる。眼鏡なしで新聞を毎日読んでおられる。食事は好き嫌いなく、肉・魚・野菜など何でも召し上がる。お茶・牛乳・ハチミツを毎日飲まれる。</p> <p>ニュース・相撲・野球のテレビ番組が好きで、いつも楽しみにしておられる。</p> <p>庭の草取りや落ち葉拾い、庭木の剪定もされる。</p> <p>1年前まで毎日朝と晩に険しい階段を上りながら墓参りをされていた。</p> <p>ズボンなどご自身で着用するものは手縫いをされる。</p>

## 平成27年度「しまね健康超寿者」表彰受賞者一覧（3名）

氏名	性別	年齢	住所	推薦理由
やなぎはら しげる 柳原 茂	男	100歳	松江市	<p>今でも毎日規則正しい生活を送っておられ、毎朝6時に起き、夜は10時に就寝される。</p> <p>食事、着替え、入浴、トイレなどの身の回りのことは、ほぼご自身でされ、杖を使つての歩行だが、家の庭に出られることもある。</p> <p>食事は家族と毎日一緒にされ、好き嫌いもなく、出されたものはきれいに召し上がられる。</p> <p>耳は少し遠いが非常にお元気で、大きな声でしっかり会話をされる。</p> <p>歩行時には杖を使われるが、足腰も丈夫であり椅子からの立ち上がりも一人でされる。</p>
もりおか たまよ 森岡 タマヨ	女	100歳	益田市	<p>身の回りのことは、自分でされる。</p> <p>食事は好き嫌い無く食べられる。</p> <p>雨等で外出できない日以外は散歩をさせている。</p> <p>散歩ができない日には、ストレッチやバランスボールを使用した運動、筋力トレーニングをされている。</p> <p>足を伸ばした状態での腹筋をされる。</p> <p>野菜を作られるのがお好きである。現在は、庭先のプランターで野菜を作られている。</p> <p>庭の草取り、花の手入れもされている。</p> <p>若いころから、裁縫等の手芸が得意でお好きである。</p>
かとう はりの 加藤 ハリノ	女	102歳	雲南市	<p>身の回りのことは、何でも自分で行っておられる。</p> <p>食事もお好き嫌いなく食べられ、お肉、お魚が大好きである。</p> <p>毎日欠かさず新聞も読んでおられる。</p> <p>耳が少し遠いが、病院にかかることもなく元気に過ごされている。</p> <p>足腰もしっかりしておられる。</p> <p>裁縫が得意で、小物などいろいろな物を作っておられる。</p> <p>百歳になられる前に、自分の人生を振りかえった文章で作詞をされている。</p>

## 平成26年度「しまね健康超寿者」表彰受賞者一覧（6名）

氏名	性別	年齢	住所	推薦理由
ほりうち くらいち 堀内 倉市	男	101歳	松江市	<p>ご自分の生活スタイルをもっておられ、今でも規則正しい生活を送っておられる。</p> <p>手先が器用で、空き箱で鉛筆入れを作るなど、日常生活の中で必要と思った物はご自分で作られる。</p> <p>また、謡曲や謡がお好きのほか、習字もとてもお上手である。</p> <p>年に1～2回の家族旅行に出かけられた際には、大浴場に入っておられる。</p> <p>風邪をひいても回復が早く、また、医者から骨が強く足が若いと言われたことがある。</p> <p>耳は少し遠いが、大きな声で会話ができる。</p> <p>自分で分からないような場所は杖をつくが、それ以外の場所は杖なしでも歩かれる。</p>
みうら くらしげ 三浦 庫重	男	100歳	益田市	<p>身の回りのことは、ほぼ自分でされている。</p> <p>妻と分担して家事をされており、毎日朝ご飯にみそ汁と卵焼きを作られている。</p> <p>自宅周辺の畑で自分で耕耘機を使い野菜を作られている。</p> <p>読書やテレビを通じ情報収集をされているほか、新聞も特に政治・経済に関心を持って丁寧に読んでおられる。</p> <p>ご近所の方やヘルパーとの会話・交流を楽しんでおられる。</p> <p>足腰も丈夫で、外出の際は歩きやすいという理由から杖を使われるが、室内では何も使わず歩かれる。</p> <p>「人間は元気だから働くのではなく働くから元気なのだ」という言葉を座右の銘にしておられる。</p>

氏名	性別	年齢	住所	推薦理由
ささき きくこ 佐々木 キクコ	女	100歳	益田市	<p>身の回りのことは、ほぼ自分でされている。</p> <p>食事は家族と同じものを自分で食べ、出された物は全て食べられる。</p> <p>手先や頭を使うため、家やデイサービスで、意識してパズルをされている。</p> <p>編み物がお好きで、服やクッションを作られている。服をプレゼントしたり、クッションをデイサービスセンターに寄贈したりされている。</p> <p>2か月に1回通院しておられ、自分だけで行かれることもあるほか、家の近くの美容院に自分で歩いて散髪に行かれる。</p> <p>杖をついておられるが足腰も丈夫で、杖をつかずに歩かれることもある。</p> <p>50歳頃から健康のために朝と晩に乾布摩擦をされており、現在もできる範囲で続けておられる。</p>
ほんどう ゆたか 本藤 豊	男	101歳	江津市	<p>身の回りのことは、ほぼ自分でされている。</p> <p>目も良く、眼鏡なしで毎日欠かさず新聞を読んでおられる。</p> <p>甘い物とお茶がお好きで、ご夫婦で抹茶や煎茶を楽しんでおられるなど、ご夫婦揃って仲良く元気に過ごしておられる。</p> <p>来訪者に冗談を言って笑わせるなど、ユーモアのセンスをお持ちである。</p> <p>最近は病院に行かれることもない。</p> <p>耳が少し遠いが、食事は肉・魚・野菜など好き嫌いなくきちんと摂っておられる。</p> <p>「私はまだまだ生きたい」と語られるほど、ご自身の生きる意思が強い。</p>
やまもと あさの 山本 アサノ	女	100歳	奥出雲町	<p>着替え、入浴、トイレ、食事など身の回りのことは自分でされている。</p> <p>相撲がお好きで、欠かさず見ておられる。</p> <p>食事は好き嫌いなく、何でも食べられる。</p> <p>ご近所の方がたまに訪ねてこられて、会話を楽しんでおられる。</p> <p>外出時は杖を使用して歩かれるが、家の中では必要がない。また、耳は少し遠いが、少し大きめの声で話せば会話ができる。</p> <p>時にはかなりの傾斜地を登るなど、自宅周辺で毎日のように草取りをすることが、健康の秘訣の一つと思われる。</p>

氏名	性別	年齢	住所	推薦理由
きし はるこ 岸 美子	女	102歳	美郷町	<p>自分のことは自分でするように心がけて生き生きと生活しておられる。</p> <p>日記を欠かさずつけておられるほか、毎日炊事をしておられる。</p> <p>新聞やニュースを見たり、庭の花の手入れ、フランス刺繍などの手芸をして日々過ごしておられる。</p> <p>週1回のデイサービスでは、利用者や職員との会話や、温泉に入ること、レクリエーションを楽しみにしておられるほか、漢字や計算などの勉強にも意欲的に取り組んでおられる。</p> <p>地域の老人会やいきいきサロンに参加し、交流を楽しんでおられる。</p> <p>天気の良い日にはシルバーカーを押して散歩に出かけられる。</p>