

令和6年度「しまね健康超寿者」表彰受賞者一覧（7名）

氏名	性別	年齢	住所	日常生活の様子
おちあい ますよ 落合 益世	女性	満100歳	松江市	<ul style="list-style-type: none"> ・ご自宅にいらっしゃった地域の方との交流を楽しみにされている。 ・手芸（フランス刺繍）や読書が趣味。 ・新聞を2紙読むことを日課とされ、ご家族に話題を提供されている。 ・お食事を毎食日記につけている。 ・週2回の訪問リハビリやNHKのテレビ体操で日頃から身体を動かしておられる。 ・長寿のお祝いの際に、東京で落語家をされている三女の娘婿を呼び、地域の方を招いて落語会を開かれた。
はらだ ゆきえ 原田 ユキエ	女性	満100歳	浜田市	<ul style="list-style-type: none"> ・昔から本を読むのが好きで、大きな文字の歴史の本などを図書館で借りて読まれている。 ・新聞に毎日目を通される。 ・今でも農業で使うための縄をなわれている。 ・畑の草取りは、ビールケースに座って移動しながら自分で作業される。 ・耳は遠いが、テレビが好きで字幕つきで鑑賞される。 ・週1回のデイケアでの交流をとっても楽しみにしておられる。
いまおか ふみこ 今岡 文子	女性	満100歳	雲南市	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と一緒に台所に立ち、献立を自分で考えられる。洗い物もしておられる。 ・新聞を毎日2紙読んでおられる。また興味のある本を購入して読み、外部から情報を積極的に取り込んでおられる。 ・月に1回交流センターで行われる歌の会に25年以上参加を続け短歌や俳句を通して地域の方々との交流を楽しまれている。 ・友人と集まって会話を楽しまれている。
にしやま さとし 西山 智	男性	満100歳	吉賀町	<ul style="list-style-type: none"> ・食べるのが大好きで、特に好きなものは果物、鮎、刺身、トマト、みょうが、柚子味噌。 ・毎日一杯の牛乳を欠かさず飲んでおられる。 ・毎日適量のビールで晩酌をすることを楽しみにされている。 ・通所リハビリ時には囲碁を楽しんでおられる。 ・ショートステイ中には誰とでも話をされ、近くに座った方やスタッフと会話を楽しまれる。 ・計算問題にも取り組まれ、早く解かれる。 ・70年間僧職に就いておられたが、現在でも門徒さんやお寺の関係者が訪ねてこられた際は、お話を楽しまれている。

令和6年度「しまね健康超寿者」表彰受賞者一覧（7名）

氏名	性別	年齢	住所	日常生活の様子
ひらき ゆきこ 平木 ユキ子	女性	満100歳	西ノ島町	<ul style="list-style-type: none"> ・調理をすること、食べることが大好きで、「台所が私の居場所」だと話される。 ・自分でお風呂掃除を行われる。 ・毎日日記をつけられている。 ・耳は聞こえにくいですが、テレビが好きで字幕付きで鑑賞される。 ・畑仕事が好きで、土を耕すところから自分で行われる。 ・毎朝欠かさず血圧を測定されている。 ・天気の良い日には墓参りに行かれる。
おおはし つぎ 大橋 ツギ	女性	満100歳	海士町	<ul style="list-style-type: none"> ・朝起きたら必ず体操をされている。 ・80年近く、日記を欠かさずつけられている。 ・毎日家族の洗濯物をたたまれている。 ・相撲が好きでよくテレビで見られている。 ・月に一回煮干しの頭取りもされる。 ・ご飯は好き嫌いなく三食きちんと食べられている。特に魚がすき。 ・本や新聞を読むことが好きで、毎日読まれている。
わたなべ みつえ 渡邊 三枝	女性	満102歳	海士町	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ご飯はご自分で作られている。 ・サッカー、バレーといったスポーツ観戦が好きで、テレビをよく見られる。 ・定期的に草抜きをするなどご自宅の庭の管理をされている。 ・自分で商店に電話をかけ、欲しいものを注文されている。 ・近くの港や漁協へ歩いて出かけられることもあり、出会った人と話をしたり魚を買ったりされている。

令和5年度「しまね健康超寿者」表彰受賞者（7名）

氏名	性別	年齢	住所	日常生活の様子
きまち しも 来海 霜	女性	101歳	松江市	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事の準備も行い食事後の片付け等も自身で行っている。 ・ 昔のことをよく覚えている。 ・ 食事は家族と同じものを食べ、好き嫌いなく何でも食べる。 ・ 病気らしい病気も特にされたことがなく、大変元気である。 ・ 娘と週に2回買い物に行っている。 ・ 息子夫婦が不在の時は、店の留守番をすることもある。
はべ いさお 羽部 勲	男性	100歳	浜田市	<ul style="list-style-type: none"> ・ 身の回りのこと（食事・着替え・入浴・トイレなど）は自分でできる。 ・ 洗濯・掃除・庭の手入れなども行い、最近では庭木の除草シートを敷いた。 ・ 畑の野菜を使い料理をする。 ・ 外によく散歩に出かける。 ・ スマートフォンを利用して孫とテレビ電話で話をする。 ・ 野菜作りを趣味としている。
とうま つぎこ 塔間 次子	女性	101歳	雲南市	<ul style="list-style-type: none"> ・ 身の回りのこと（食事・着替え・入浴・トイレなど）は、自分でできる。 ・ 毎朝のラジオ体操を日課としている。 ・ キッチンダイニングの掃除、タオル・自分の服の洗濯を毎日している。 ・ 新聞を毎日読んでいる。 ・ 日記を欠かさずつけている。 ・ 食事はしっかり食べている ・ 足腰が丈夫で、外出時は杖なしで歩いている。 ・ 耳が少し遠いが、他の人と対面で支障なく会話している。
ひだか こよし 日高 コヨシ	女性	102歳	邑南町	<ul style="list-style-type: none"> ・ 身の回りのこと（食事、着替え、入浴、トイレなど）は、問題なく自分でできる。 ・ 食事はなんでも食べ魚が好きである。 ・ 普段は1日6時間は畑に出て農作業をしたり、家の周りもきれいに草取りをしている。 ・ 若いころは卓球をしていたこともありスポーツが好きで、今は相撲や野球観戦を楽しんでいる。 ・ 餅つき、こんにゃく作りが好きで、温泉に行くのが楽しみである。 ・ 老人会へ参加（地元老人会の中では最高齢）、デイサービス（一般介護予防事業）へ通所、公民館行事に参加している。

令和5年度「しまね健康超寿者」表彰受賞者一覧（7名）

氏名	性別	年齢	住所	日常生活の様子
さかはら きたよ 坂原 キタヨ	女性	103歳	邑南町	<ul style="list-style-type: none"> ・身の回りのこと（食事、着替え、入浴、トイレなど）は、ほとんど自分でできる。 ・食事は好き嫌いなく何でも食べ、同居の息子夫婦と同じものを食べている。 ・集落のバーベキューに参加し、肉も食べている。 ・体で悪いところはほとんどなく、デイサービスの送迎車両に自分で歩いて出て乗っている。 ・歯が丈夫で、ほとんどの歯が残っている。耳もほぼ問題なく聞こえる。 ・本が好きで、ジャンルにこだわりはなく何でもよく読む。 ・俳句を詠み、絵を描くことが好きで、詩吟も歌う。 ・集落行事に参加している。
みぞがみ まさこ 溝上 マサ子	女性	100歳	吉賀町	<ul style="list-style-type: none"> ・朝起きたら、お茶を沸かし、神様、仏様に供えることを日課としている。 ・食事も3食作り、食べている。 ・家事はもちろん、衣類のほつれは裁縫し上手に直せる。視力も良く、簡単に針に糸を通すことができる。 ・足腰が丈夫で、歩くスピードも速く5メートル歩行では4秒台で歩ける。天気の良い日は、自宅周辺の草抜きをする。 ・オセロや脳トレが趣味で計算やクロスワードが得意で、オセロは90歳頃から始めたが、今でもデイサービス職員より強い。
むらなか しのぶ 村中 シノブ	女性	102歳	吉賀町	<ul style="list-style-type: none"> ・小学生の頃は学校までの道のり（約4km）を毎日歩いていたことや土木の仕事では男性顔負けぐらいに重い物を持ち休みなく働いていたため足腰が丈夫で今でも杖なしで歩いている。 ・食欲も旺盛で、肉、魚など何でも好き嫌いなく食べる。 ・オセロや棒体操が趣味で楽しんでいる。 ・天気の良い日は出かけて近所の方と話しをしている。

令和4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	日常生活の様子
いしかわ やえこ 石川 八重子	女	103歳	松江市	<ul style="list-style-type: none"> ・身の回りのことは大体自分でする。 ・ちぎり絵が得意である。 ・毎日新聞を読むのが日課。 ・歴史にも明るい。 ・大変温和で優しい性格であり、いつもおしゃれをされている。 ・自分だけでなく家族の健康にも留意している。
ささき このよ 佐々木 コノヨ	女	100歳	江津市	<ul style="list-style-type: none"> ・着替えやトイレなど、身の回りのことは自分でできている。 ・規則正しい生活をしている。 ・食事の好き嫌いもなく、毎日しっかり食べている。特にお魚が好き。 ・毎朝、書写をしている（10年以上続けている）。 ・計算や漢字などの問題を解くのが好きで、楽しんでいる。 ・和裁が得意で、昔は自分の着物や、孫たちの浴衣を縫ったりしていた。数年前まではパッチワークも作っていた。 ・週2回デイサービスに通っている。色塗りやカレンダー作りなどを利用者の人と楽しんでいる。 ・デイサービスの日、新聞紙でゴミ袋を50個作って持っていつている。施設で使われていて、職員の人にも喜ばれている。
さとう ちゅうきち 佐藤 忠吉	男	102歳	雲南市	<ul style="list-style-type: none"> ・身の回りのこと（食事、着替え、トイレ）はほぼ自分でできる。 ・毎日仏壇を拝むことはかかさない。 ・食事は好き嫌いが全くなく、肉・魚も好んでよく食べる。食べる量も比較的多い。特に好きな食べ物は餅・団子。 ・果樹が好きで、柚子や栗などの果樹をスタッフに協力してもらいながら植栽している。 ・週3回、木次町内のデイサービスに通っている。 ・有機農業に関する講演活動を5年前頃まで続けていた。 ・昔からの事業の付き合いで、今でも全国から訪問客がある。今年も桜の時期にあわせ来客があった。

令和4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	日常生活の様子
やまだ ふみこ 山田 文子	女	100歳	奥出雲町	<ul style="list-style-type: none"> ・身の回りのことは自分でできる。 ・洗濯も自分でしている。 ・長男と一緒に奥出雲町の茶屋「舌震亭」で、今なお現役で厨房でのおにぎり作りと洗い物を担当している（ほぼ毎日、9時30分～18時頃）。 ・時間を見つけて店の周辺の草取り、遊歩道の草刈りや木の剪定等の環境整備をしている。 ・テレビや新聞等で文子さんを知り、会いたいと来られる県外からの来訪者もあり、店頭に立ち、お迎えや案内などお客さんとの交流を楽しんでいる。 ・雲南警察署長から「飲酒運転100%なくし大使」を委嘱された（令和4年1月16日から1年間）。
のむら さだお 野村 定男	男	102歳	吉賀町	<ul style="list-style-type: none"> ・身の回りのことはほとんど自分でできる。 ・週2回デイサービスに通所し参加者と交流している。 ・月2回、囲碁仲間が家を訪れ囲碁を楽しむ。 ・93歳から戦争体験の講演会活動を始め、100歳までに30回という目標を掲げ、町内や益田市、大田市、広島県などで講演会を続けた。31回まで講演したがコロナ禍で中断している。いつでも再開できる準備はできており、あと20会場で講演するのが目標である。 ・講演活動の新聞記事がきっかけで、京都の人と文通している。
みやもと かつこ 宮本 勝子	女	101歳	吉賀町	<ul style="list-style-type: none"> ・洗濯、掃除はほぼ自分でできる。 ・畑に花を植えたり草取りをしたり、パズル、クイズ、読書、新聞を読んだりすることが好き。 ・テレビはニュースとクイズ番組をよく見る。 ・デイサービスには週2回通所し、洗濯物を干したりたたんだりを率先して行う。 ・8年前から、新聞やチラシで卓上ゴミ入れを折り、現在もデイサービスや病院、小学校、保育所など各所で使ってもらっている。 ・月一度のサロンに参加し地域の方と交流している。