

別 紙

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
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。