

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 來海 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。 ・デイサービスの日に、新聞紙でゴミ袋を50個作って持っていっている。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。

令和3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	日常生活の様子
たもと みよこ 田本 三代子	女	101歳	雲南市	<ul style="list-style-type: none"> ・身の回りのことはほとんど自分でできる。 ・毎朝、自ら起床して、まずは仏壇の前でお経を唱え、夫にあいさつをする。 ・通学するひ孫を自室から見守った後は朝ドラを見たり、新聞を読んだりする。気になる記事や話題は記憶しておき、会話の種にしている。 ・天気の良い日には介護用のカートをおしながら、家の近くを散歩する。 ・1日の終わりに、当日の主な話題を日記につけている。 ・若い時から手仕事や手芸が好きで、今でも毛糸でたわしを作って人にプレゼントしている。 ・現在はリハビリも兼ねて、週に2日デイサービスへ行き、いつも以上におしゃれをして出掛けている。
おだ ひろしげ 小田 廣茂	男	101歳	美郷町	<ul style="list-style-type: none"> ・身の回りのことはほとんど自分でできる。 ・朝夕に血圧・脈拍測定をし、健康手帳に記入している。 ・新聞は毎日隅から隅まで読む。特に健康欄の記事を読んで、嚥下や歯周病予防に取り組んでいる。 ・食事は好き嫌いなく何でも食べる。夕食時には、毎日日本酒熱燗を5勺飲むのが楽しみ。 ・昼間は居間で過ごすようにし、立ったり座ったりトイレまでの歩行も毎日の運動だと思っている。 ・週1回デイサービス通所している。顔馴染みの利用者や職員の方との交流を楽しんでいる。 ・能面作りや木彫りが得意で、地区に子安観音像を2体寄贈した。
すがはら さだこ 菅原 貞子	女	101歳	美郷町	<ul style="list-style-type: none"> ・身の回りのことは自分でできる。 ・朝夕に血圧測定をし、健康手帳に記入している。 ・歯磨きしながら足の一本立ち体操、3時にはラジオ体操、就寝前にはストレッチ体操をしている。 ・新聞を読み、テレビのクイズ番組をよく見る。 ・1本入れ歯だが、他の歯は自歯である。何でも食べるが、魚より肉が好き。歯切れの良いきんぴらごぼう等のおかずが好き。食事の際は50回噛んで食べるようにしている。 ・週1回デイサービス通所している。利用者や職員の方とおしゃべりなどをして交流を楽しんでいる。 ・健康教室や老人会、地域のサークルに積極的に参加している。