

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>

平成25年度「しまね健康超寿者」表彰受賞者一覧（5名）

氏名	性別	年齢	住所	推薦理由
なかしま ひさよし 中島 久喜	男	101歳	松江市	<p>若い頃から健康に気をつけ、今でも体操をしたり、竹踏みをしたり、娘さんとドライブをしたりされている。</p> <p>非常にお元気で、耳も良く声もしっかりとされていて、電話にご自身で出られることもある程であり、新聞や本をメガネなしでも読むことができ、毎朝木魚を叩きながら御経をあげておられる。</p> <p>また、抹茶がお好きで、リフレッシュのために娘さんと外に出かけ、野だてを楽しんでおられる。</p>
こばやし ただこ 小林 タヅ子	女	101歳	大田市	<p>老人クラブの定例会などの行事に休まず参加し、カラオケをしたときなど、内容を全て暗記している「相撲甚句」を元気いっぱい歌っておられる。</p> <p>天気の良い日には、庭の手入れや畑の草取り、近所の神社の草取りなどをしておられる。</p> <p>杖などを使わずに歩き、足腰は丈夫でいらっしゃる。また、特に通院治療もなく、日々元気に過ごされている。</p> <p>ふれあいサロンに参加し、いろいろな世代の人との交流を楽しんでおられる。</p>
ふじはら ふじこ 藤原 フジコ	女	100歳	雲南市	<p>着替え、お風呂など身の回りのことは自分でされ、また目や耳も良く日常生活に不自由はない。</p> <p>新聞を毎日読むことを楽しみにし、そこから社会情勢を把握されているほか、テレビを見るのも好きでいらっしゃる。</p> <p>また、天気が良い日は庭の草取りをしておられる。</p> <p>和裁が得意で、器用な手先で小物を作り、ご近所の方に分けてあげることもあった。</p> <p>屋外では歩行器が必要ではあるが、ご近所の方と積極的に交流され、心身ともに生き生きとしておられる。</p>

氏名	性別	年齢	住所	推薦理由
たかき きみこ 高木 キミコ	女	100歳	川本町	<p>1人暮らしをされており、身の回りのことはほぼ自分でできる。</p> <p>週3回歩いて買い物に出かけられるほか、畑で花の手入れをされたり、散歩に出かけたりしておられる。</p> <p>また、裁縫が得意で浴衣や着物を作ることができる。</p> <p>日頃から頭を使ったり、体を動かすことを心がけておられる。</p> <p>老人会や自治会に積極的に参加しておられるほか、長男夫婦や孫との交流、近隣の知り合いの方との交流も多く、楽しんでおられる。</p>
ふじはら ふみ 藤原 章	女	102歳	美郷町	<p>今年で103歳を迎えられる現在も心身ともに健康で、目標を持って毎日を楽しみながら生き生きと生活しておられる。</p> <p>生け花の小原流の名誉会員であり、現在も指導者として自宅で月3回教室を主催し、弟子（10名程度）の指導・育成に熱心に取り組んでおられる。</p> <p>また、毎月1回石川短歌会の教室を自宅で主催し、新アララギに所属されるご長男と共に生徒の指導にあたりながら、ご自身も短歌や俳句を詠み、数多くの作品を残しておられる。</p>

