

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。</p> <p>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>