

## 平成29年度「しまね健康超寿者」表彰受賞者一覧（6名）

| 氏名（敬称略）              | 性別 | 年齢   | 住所  | 推薦理由  |
|----------------------|----|------|-----|---|
| やまさき みねこ<br>山崎 ミネ子   | 女  | 100歳 | 松江市 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・身の回りのことはほぼ自分でされている。</li> <li>・商店を長年にわたり営まれ、現在は、客の来店を家族に知らせるなど、後方からのサポートをつとめられている。</li> <li>・週3日のデイサービスを楽しみにしておられる。</li> <li>・ご家族や介護事業所職員とのコミュニケーションも良好である。</li> <li>・書道、俳句、かつては条幅の書道や水墨画も嗜んでおられたほど多趣味である。</li> <li>・書道は有段かつ過去県展で数度入選したほどの腕前で、俳句を詠まれては作品をデイサービス事業所に多数展示しておられる。</li> <li>・培われた書道の腕を活かし、今も熨斗袋等の筆耕を依頼されることがある。</li> </ul> |
| いからし きゅういち<br>五十嵐 久一 | 男  | 100歳 | 松江市 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・身の回りのことは介助を受けながらも自分でされ、食事や身だしなみを整えることは自分でされている。</li> <li>・歩行はつかまりながらゆっくりとではあるが自分でされている。</li> <li>・食事は家族と同じものを朝、夕完食される。</li> <li>・読書が好きで、自宅でもデイサービスでも本を手放さないほどである。</li> <li>・永年勤務していた建設業に関する興味を持ち続けておられ、関係する新聞記事を読まれたり、自分で地図を用いて具体的な場所を確認されたりしている。</li> <li>・週5日デイサービスに出掛けられるが、利用者や職員とのコミュニケーションも良好である。</li> </ul>                     |
| ふくしま たつえ<br>福島 立恵    | 女  | 101歳 | 松江市 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・身の回りのことはほぼ自分でされている。</li> <li>・農業が趣味で現在でも手押し車を利用しながら畑の草取りをされている。</li> <li>・タクシーを利用して日用品等の買い物に出掛けられる。</li> <li>・忌部開拓地時代から入植者の女性リーダーとして活躍され、今も地域全体から精神的支柱として尊敬されている。</li> <li>・近所の方がお話によく訪れている。</li> <li>・平穏な日々を過ごされている。</li> </ul>  |

|                            |          |              |            |  |
|----------------------------|----------|--------------|------------|--|
| <p>いしかわ きぬえ<br/>石川 絹枝</p>  | <p>女</p> | <p>100 歳</p> | <p>益田市</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・身の回りのことはほぼ自分でされている。</li> <li>・食事は好き嫌いなく、毎日3食しっかり食べられている。</li> <li>・家で飼っている猫と触れ合っておられる。</li> <li>・毎日演歌を歌っておられる。</li> <li>・去年の10月までは、カラオケ教室に通われて歌を習っておられた。</li> <li>・お茶を点てるのが得意で、以前、教室を開いておられた。</li> <li>・週2回のデイサービスで、利用者の方々との交流を楽しんでおられる。</li> <li>・家に訪ねて来られる近所の方との会話を楽しみにしておられる。</li> <li>・今まで大病を患うことなく、健康に過ごされている。</li> </ul> |
| <p>みかみ としこ<br/>三上 利子</p>   | <p>女</p> | <p>101 歳</p> | <p>江津市</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事を作るなどの家事以外、身の回りの事はほぼ自分でされている。</li> <li>・毎月の病院の受診は、タクシーを使って一人でされている。</li> <li>・杖を使わずに歩くことができる。</li> <li>・時代劇が好きでよくテレビを見ておられる。</li> <li>・毎日新聞を読んでおられる。</li> <li>・週に1～2回は近所を散歩しておられる。</li> <li>・自宅近くの畑で野菜を育て、畑の草取りもされている。</li> <li>・近所の方とよく話をされて楽しんでおられる。</li> <li>・明るく前向きに笑顔で生活されている。</li> </ul>                               |
| <p>いわさき しげまさ<br/>岩崎 重政</p> | <p>男</p> | <p>100 歳</p> | <p>吉賀町</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・身の回りのことはほぼ自分でされている。</li> <li>・食事は好き嫌いなく何でも食べられる。</li> <li>・毎朝起床後6時から30分程度の散歩は欠かさない。</li> <li>・新聞は毎日読んでおられ、読書もされている。</li> <li>・家庭菜園で野菜作りをされている。</li> <li>・小学校から始められたテニスが趣味で、80歳くらいまでサークルで指導されていた。</li> <li>・介護予防サロンや敬老会、地区の行事に積極的に参加され、他の参加者と交流しておられる。</li> <li>・体調管理のため近くの開業医に定期的にかかっておられ、大病を患うことなく元気で過ごされている。</li> </ul>      |

## 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<br>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。<br/>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<br>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。<br/>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<br>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。<br/>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<br>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。<br/>食べ物の好き嫌いは、ないとのこと。<br/>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<br/>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<br/>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> |

## 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<br>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<br>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れている。</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<br>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>                                   |