

別 添

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。

令和2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
なんば かずお 難波 和夫	男	100歳	飯南町	<ul style="list-style-type: none"> ・身の回りのことはほとんど自分でできる。 ・近所の方とお茶会を楽しんでいる。 ・読書が趣味で、古文書などを調べることを生きがいとしている。 ・最近ではタブレット端末を使い電子書籍を読んでいる。 ・歩行器を使い、散歩をしている。 ・昨年、全国放送のテレビ番組から取材を受け、人生経験について語った。テレビ放映後、地域で話題になった。
おおもり まさよ 大森 マサヨ	女	102歳	浜田市	<ul style="list-style-type: none"> ・身の回りのことは自立し、部屋の掃除や洗濯物をたたむことなどを自身の役割として意欲的に取り組んでいる。 ・孫やひ孫が用意した計算ドリル・塗り絵・数学パズルに取り組むことを楽しみとし、日課としている。これまで取り組んだドリルは大事に保管し、塗り絵は部屋に飾り、自身のやりがいになっている様子である。家族からもその姿に「頑張る力が湧いてくる！」といった言葉がきかれ精神的支柱として頼りにされている。 ・週2回デイサービスへ通い、顔馴染みの方との交流を楽しみにしている。
しみず さだお 清水 定夫	男	100歳	松江市	<ul style="list-style-type: none"> ・穏やかな人柄で、デイサービスの職員とも親しくしており、「定夫さんの笑顔には癒される」と言われている。 ・テレビと新聞が好きで、世の中の情勢に詳しくなった。 ・絵を描くことが趣味で、昨年度の松江市敬老祝い事業の際には、祝品のお返しとして市長の肖像画を描いた。 ・絵は風景画から自画像まで、幅広い題材で描いている。