

長寿を祝って

敬老の日にあたり、9月15日と17日、市長、副市長、保健福祉部長が、100歳以上のご長寿の方々を訪問し、市及び社会福祉協議会から祝い金や記念品を贈呈しました。そして、今年度100歳を迎えられる方には、内閣総理大臣と県知事からの褒状・記念品を贈り長寿をお祝いしました。

市内各地域では、市内にお住まいの75歳以上の方を招いて趣向をこらした長寿のお祝いの会が催され、介護予防や病気の事故に合わないための対策について、講演会を行ったところもありました。

9月1日現在、市内の65歳以上の人口は13,420人で、うち100歳以上の方は29人（男性7人、女性22人）で昨年より6人増えました。



市内100歳以上の皆さん

9月1日現在

敬称略

年 齢	氏 名 (地区)
104歳	小野瀬くに (山 方) 蓮田 キノ (檜 山)
102歳	鹿島 一 (野 上) 竹内 ミネ (大 岩) 軍司 渡 (野 口) 内田 セイ (上小瀬)
101歳	但野 サキ (野口平) 君島 とし (野 口) 神長 徳次 (西野内) 會澤 節 (諸 沢) 栗田 ふみ (上 町) 桑名 トミ (上小瀬) 小室 春吉 (鷹 巣) 桑田 モト (上小瀬)
100歳	横山 さと (鷹 巣) 佐藤 セツ (大 岩) 古田土志ま (野 田) 石川 やい (根 本) 金子ふちの (長 田) 小池 暢 (鷹 巣) 小野瀬貞子 (山 方) 佐藤 キミ (高 部) 長岡 ナミ (上檜沢) 長山 ヒテ (下小瀬) 富山 とめ (上岩瀬) 河西 市平 (高 部) 小林 り奈 (野 口) 佐藤 愛子 (小田野) 鈴木西之介 (鷹 巣)



市内男性最高齢者の
鹿島 一 さん
(102歳)



市内最高齢者の
小野瀬 くに さん
(104歳)

市内の100歳以上の方にお聞きしました。

長生き、健康の秘訣は？

- ・ 酢の物やカルシウム・鉄分を含んだ食生活を心掛ける
- ・ 好き嫌いなく肉類より野菜、小魚中心で適量の食事を摂る
- ・ お酒や喫煙は避け、毎日規則正しい生活を送る
- ・ 若い頃から軽い運動を毎日続ける
- ・ 農業や適度な運動で筋力の維持を心がける
- ・ 毎日ラジオ体操をして新聞を読む
- ・ 好きな趣味を持ち続ける(盆栽、植木、読書、クロッキー、輪投げ、歌、塗り絵、切り絵、貼絵など)
- ・ 人と会話をする
- ・ 家にひきこもらない など

多くの方が、バランスよい食事と適度な運動が長生きの秘訣と答えています。

なかには、将棋やオセロをしたり、80歳を過ぎてからパスポートを取得し毎年海外へ行ったりしたことと答えた方もいました。脳に刺激を与え好奇心を持ち続け、体はもちろん、心も元気であることが長生きの秘訣のようです。