

# 100歳おめでとうございます ～ 長寿をお祝いして～

9月の敬老の日にあたり、9月17日(金)に市長が今年度100歳になる方々を訪問し、市と市社会福祉協議会からのお祝い金や記念品をお贈りしました。

今年度100歳を迎えられる方には、内閣総理大臣からの褒状・記念品、県知事からのお祝い状を贈り長寿をお祝いしました。



こみやくらじ  
**小宮 倉次さん**  
【山方】

\*長寿の秘訣\*  
好きなことをして、  
自由に過ごすこと



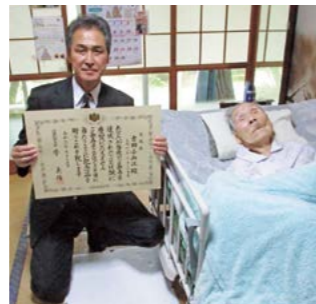
おおくぼ  
**大久保 ツギさん**  
【上小瀬】

\*長寿の秘訣\*  
バランスの良い食事  
を摂ること



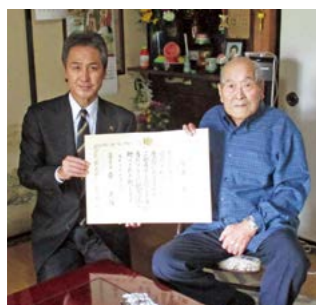
はせがわさんのすけ  
**長谷川 三之介さん**  
【若林】

\*長寿の秘訣\*  
多くの家族に囲まれ  
ながら生活すること



よしだ え  
**吉田 ふみ江さん**  
【下小瀬】

\*長寿の秘訣\*  
自宅にいること  
薬はできるだけ飲ま  
ないこと



あんどう もと  
**安藤 素さん**  
【若林】

\*長寿の秘訣\*  
三度の食事を欠かさ  
ないこと



あかがみ きみえ  
**赤上 君恵さん**  
【金井】

\*長寿の秘訣\*  
自分のことは自分で  
すること



こばやし としこ  
**小林 利子さん**  
【小場】

\*長寿の秘訣\*  
歌を歌ったり日記を  
書く等、趣味を行う  
こと



あおやま みつぎ  
**青山 貢さん**  
【檜山】

\*長寿の秘訣\*  
孫やひ孫と一緒に暮  
らし、エネルギーを  
もらうこと

今年度、100歳以上を迎える方は58人(男性12人、女性46人)で、10月1日現在、100歳以上を迎えられている方は、36名です。

次の名簿は、令和3年度中に100歳以上を迎える皆さんです。

## ◆市内100歳以上の皆さん

(敬称略)

年齢	氏名	住所	年齢	氏名	住所	年齢	氏名	住所
105	高野 ハツ	鷺子	100	山崎 正	富岡	99	赤上 君恵	金井
104	野澤 ひて	辰ノ口	100	平塚 義雄	山方	99	足田 きく	下伊勢畑
104	鈴木 ハマ	長沢	100	川添 治	西野内	99	小室 孝	東野
104	樋田 しん	泉	100	棚井 恵子	泉	99	中島 きよ	北富田
103	川野辺 もと	野上	100	廣木 春子	鷹巣	99	堀江 まさ	北富田
102	木村 きみゑ	西野内	100	小林 セツ	鷺子	99	佐藤 ケサ	山方
102	内田 アイ	鷺子	100	相澤 三之介	上小瀬	99	木村 多美子	西野内
102	堀江 のぶ	北富田	100	安藤 素	若林	99	関 義衛	入本郷
102	軍司 みさを	北塩子	100	片岡 とり	三美	99	吉村 つき	鷺子
102	小河原 謙	山方	100	小宮 倉次	山方	99	阿久津 はつ江	門井
102	小木津 ちよ	中富町	99	青山 貢	檜山	99	長谷川 三之介	若林
101	軍司 さく	野口	99	西村 澄江	下小瀬	99	吉田 ふみ江	下小瀬
101	堀江 チイ	鷺子	99	大久保 ツギ	上小瀬	99	小唄 きよ	小場
101	生天目 ナヲ	小倉	99	小林 利子	小場			
100	金澤 秋江	若林	99	大貫 久江	鷹巣			

※希望された方のみ掲載

## ◆元気の秘訣教えてください!!

在宅で元気に過ごしている今年度101歳以上を迎える皆さんに元気の秘訣を聞いてみました。

自分のことは自分ですること。三食きちんと  
食べる。時々趣味の短歌を作ること。  
野澤ひてさん(104歳)【辰ノ口】

毎日、きちんと食事を摂ること。大きな声で  
出すこと。  
樋田しんさん(104歳)【泉】

ぬりえや計算ドリルなど、頭を使うこと。  
できる限り自分のことは自分ですること。  
小木津ちよさん(102歳)【中富町】

毎日食事を摂り、よく食べる。市内に住  
む孫に会うこと。  
軍司みさをさん(102歳)【北塩子】

薬はできるだけ飲まないこと。肉を食べること。  
小河原謙さん(102歳)【山方】

毎日納豆、たまごを食べること。新聞やテレ  
ビは毎日見ること。  
山崎正さん(100歳)【富岡】

毎日何でも食べる。テレビを見て過ごす  
こと。  
生天目ナヲさん(101歳)【小倉】

毎日体を動かすこと。自分のことは自分で  
すること。家族と同じ食事を摂ること。  
平塚義雄さん(100歳)【山方】

これからもお元気で