

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16日(金)・20日(火)に市長が市内最高齢の方と今年度100歳を迎えられる方々を訪問し、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。

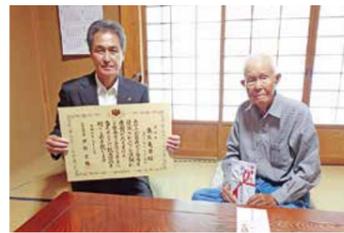
今年度100歳を迎えられる方には、内閣総理大臣からの褒状・記念品、県知事からのお祝い状を贈り、長寿をお祝いしました。



とみやま しなえ
富山 品恵さん【上村田】



ひろき さくこ
廣木 サク子さん【秋田】



くわな かむお
桑名 亀男さん【中居】



おつ まさこ
大津 政子さん【山方】



ほし の ただお
星野 忠男さん【野中町】



かねこ きよこ
金子 きよさん【岩崎】



くろさわ しづえ
古室 シツエさん【八田】



やの しづか
矢野 シツカさん【上小瀬】



あんど うすむす
安藤 すゑさん【野口平】



市内最高齢者 ^{のさわ}野澤 ひてさん【辰ノ口】

今年度106歳になります。長寿の秘訣を伺ったところ、「三食ともよく食べること。よく寝ること。短歌を作ること。新聞に目を通すこと。」とお話ししていました。

今年度、100歳以上を迎えられる方は68名(男性14名、女性54名)で、10月1日現在、100歳以上を迎えられた方は、50名です。

次の名簿は、令和4年度中に100歳以上を迎えられる皆さんです。

◆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	野澤 ひて	辰ノ口	100	西村 澄江	下小瀬	100	大津 政子	山方
105	樋田 しん	泉	100	大久保 ツギ	上小瀬	100	皆川 こう	油河内
103	軍司 みさを	北塩子	100	小林 利子	小場	99	星野 忠男	野中町
103	青木 斗南	中富町	100	赤上 君恵	金井	99	粕谷 いく	野口平
101	金澤 秋江	若林	100	小室 孝	東野	99	金子 きよ	岩崎
101	山崎 正	富岡	100	中島 きよ	北富田	99	笥 俊子	鷹巣
101	平塚 義雄	山方	100	吉村 つき	鷺子	99	吉川 れん	野上
101	棚井 恵子	泉	100	小塚 きよ	小場	99	古室 シツエ	八田
101	小林 セツ	鷺子	100	富山 品恵	上村田	99	阿久津 ミサオ	上伊勢畑
101	相澤 三之介	上小瀬	100	廣木 サク子	秋田	99	河野 トメ	鷺子
101	安藤 素	若林	100	鯉沼 すゑ	下檜沢	99	木村 正之介	南町
101	片岡 とり	三美	100	横山 ハル	西塩子	99	高村 みゑ	山方
101	小宮 倉次	山方	100	桑名 亀男	中居	99	矢野 シツカ	上小瀬
101	仲田 咲子	泉	100	根本 すゑ	上岩瀬	99	安藤 すゑ	野口平
100	青山 貢	檜山	100	益子 ウメ	高部			

※希望された方のみ掲載

◆長寿の秘訣を教えてください!

在宅で元気に過ごされている今年度100歳を迎えられる皆さんに、長寿の秘訣を聞いてみました。

冷たいものは飲まないこと。常に身体を温かくしておくこと。体を動かすこと。
富山 品恵さん【上村田】

家族と同じ食事をとること。
金子 きよさん【岩崎】

自分のことは自分でやること。早寝早起き。三食きっちりすること。
廣木 サク子さん【秋田】

朝と昼の食事は自分で用意すること。カラオケと体操を楽しむこと。
古室 シツエさん【八田】

週二回クローカーをすること。野菜を作り、子や孫に食べてもらうこと。
桑名 亀男さん【中居】

くよくよしないこと。のんびり暮らすこと。腹八分目を心がけ、大食をしないこと。
矢野 シツカさん【上小瀬】

毎日三食欠かさないこと。
大津 政子さん【山方】

本や新聞を読むこと。テレビを観ること。
安藤 すゑさん【野口平】

暴飲暴食をしないこと。腹八分目を心がけること。毎日牛乳などの乳製品をとること。
星野 忠男さん【野中町】

これからもお元気で