

# 100 歳に聞く！ 長寿の 秘訣

9月16～17日、今年度100歳を迎える41人のうち、希望者8人に鈴木市長から直接、市からのお祝い金、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呈しました。  
その際の貴重な話から、長寿の秘訣をご紹介します！

## 自分のことは自分で 行って長生き！

宮崎 とみ さん

自分のことは自分で行いつつ、無理はしないようにしているという宮崎さん。毎朝、新聞を読むことが日課だそう。100歳を目前にした今もなお、小学生の頃の出来事ははっきり覚えている記憶力の持ち主です。



## 農作業で長生き！

木村 とめの さん

20代後半に農家に嫁いでから、現在まで、毎日畑で農作業している木村さんの長寿の秘訣は「毎日の規則正しい生活」。家族からもらった外の音を取り込むイヤホンを補聴器代わりにうまく活用して生活しています。



## タンパク質で長生き！

田澤 ヨシノ さん

田澤さんの好きな食べ物はカレーライス、お肉、そば、納豆と、高齢者に不足しがちなタンパク質が多いものばかり。最近は夕食で牛乳・豆乳を飲むなど、積極的にタンパク質を摂っているそうです。



## 塗り絵と日記で長生き！

海老根 マチ子 さん

何もせずに過ごす毎日に「ちゃんとしなきゃ」と思い、日記を書き始めたという海老根さん。趣味は塗り絵で、孫が幼少期に使っていたクーピーを使っているそう。毎日机に向かい手と頭を動かしています。



## 人との関わりで長生き！

故 山崎 光男 さん

人と話すことが好きで、特に、気の知れた人たちとのおしゃべりが何よりの楽しみだという山崎さん。市長訪問時も、100歳のお祝いの会の真っ最中で、気心の知れた仲間と囲まれていました。



## 基礎体力をつけて長生き！

安藤 たか さん

戦前・戦後に厳しい環境を経験した安藤さん。結婚後は夫婦で農業を営んできたといいます。その経験から基礎体力が養われ、足腰が強いことが、長寿の秘訣だと教えてくれました。



## 家の周りの散歩で長生き！

栗田 康男 さん

日課は家の周りの散歩だという栗田さん。散歩のほか、毎日3食必ず食べることも長寿の秘訣だといいます。定年退職後は、ゲートボールに励み、大会で獲得した数々のメダルが家に飾られていました。



## パズルで長生き！

高村 なみ さん

日々の生活では、テレビを観る以外に300ピースほどのジグソーパズルを作って過ごしているという高村さん。好きな食べ物の一つにピザを挙げるほどの食欲も長寿の秘訣かもしれません。



市内100歳以上の皆さんをご紹介します

今年度、100歳以上の市民は119人（男性16人、女性103人）です。

| 年齢  | 氏名                   | 地域  | 年齢  | 氏名      | 地域  | 年齢  | 氏名      | 地域  |
|-----|----------------------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|
| 105 | 平塚 義雄                | 山方  | 101 | 野上 はるの  | 大宮  | 100 | 山崎 光男   | 大宮  |
| 104 | 廣木 サク子               | 緒川  | 101 | 小室 ヨシ   | 緒川  | 100 | 海老根 マチ子 | 大宮  |
| 104 | 額賀 かよ                | 御前山 | 101 | 菊池 とし子  | 山方  | 100 | 中島 さた子  | 山方  |
| 104 | 小野瀬 リン               | 美和  | 101 | 櫻井 やす   | 大宮  | 100 | 田澤 ヨシノ  | 緒川  |
| 104 | 大津 政子                | 緒川  | 101 | 堀越 一枝   | 大宮  | 100 | 村上 よし子  | 大宮  |
| 103 | 坪 つや                 | 御前山 | 101 | 横山 瑞夫   | 大宮  | 100 | 笹沼 つき子  | 大宮  |
| 103 | 古室 シツエ               | 大宮  | 101 | 和田 光雄   | 大宮  | 100 | 廣木 イツ子  | 大宮  |
| 103 | 黒澤 なみ子               | 大宮  | 101 | 皆川 たけ   | 御前山 | 99  | 栗田 康男   | 大宮  |
| 103 | 安藤 すゑ                | 御前山 | 101 | 山崎 やい   | 緒川  | 99  | 近藤 とめの  | 山方  |
| 103 | 米山 丹次                | 大宮  | 101 | 中村 みき   | 大宮  | 99  | 小口 房子   | 美和  |
| 103 | 根本 サツエ               | 緒川  | 101 | 掛札 みさを  | 緒川  | 99  | 長山 榮子   | 緒川  |
| 103 | 荒井 マサ                | 美和  | 100 | 大金 チヨ   | 美和  | 99  | 河野 けさ   | 大宮  |
| 103 | 小野瀬 ミツイ              | 大宮  | 100 | 高村 清江   | 山方  | 99  | 安藤 たか   | 大宮  |
| 102 | 木村 新                 | 山方  | 100 | 篠田 時江   | 大宮  | 99  | 平塚 てる子  | 緒川  |
| 102 | 大澤 スミ                | 緒川  | 100 | 笹崎 シゲ子  | 美和  | 99  | 内田 みつ   | 緒川  |
| 102 | 岸 ゆり子                | 緒川  | 100 | 小林 智恵子  | 美和  | 99  | 柏 茂     | 山方  |
| 102 | 檜山 キイ                | 御前山 | 100 | 長山 ゆきゑ  | 御前山 | 99  | 木村 とめの  | 大宮  |
| 102 | 岡崎 みと <sup>り</sup> 里 | 大宮  | 100 | 小野瀬 やい子 | 緒川  | 99  | 松本 成子   | 大宮  |
| 102 | 大内 ねの                | 大宮  | 100 | 栗原 道子   | 大宮  | 99  | 黒澤 くに   | 大宮  |
| 102 | 船山 ツル                | 山方  | 100 | 相田 トラヲ  | 美和  | 99  | 疋田 ヨシ子  | 御前山 |
| 102 | 小田倉 春枝               | 大宮  | 100 | 大貫 猛    | 御前山 | 99  | 海老根 登和子 | 山方  |
| 102 | 櫻井 みよ                | 大宮  | 100 | 菊池 利子   | 山方  | 99  | 山崎 みつ江  | 大宮  |
| 102 | 安島 操                 | 大宮  | 100 | 會澤 テル子  | 緒川  | 99  | 宮崎 とみ   | 御前山 |
| 102 | 伊藤 トヨ                | 緒川  | 100 | 鴨志田 光男  | 大宮  | 99  | 澤畠 りつ子  | 大宮  |
| 102 | 鈴木 登代子               | 御前山 | 100 | 本橋 マツ   | 緒川  | 99  | 羽石 宮子   | 御前山 |
| 102 | 菊池 敏子                | 山方  | 100 | 小林 千代   | 御前山 | 99  | 高村 なみ   | 山方  |
| 101 | 金子 銀子                | 大宮  | 100 | 木村 みさほ  | 山方  | 99  | 安藤 よつ   | 御前山 |
| 101 | 飯村 金次                | 大宮  | 100 | 沼田 和子   | 大宮  | 99  | 堀江 英雄   | 美和  |
| 101 | 海老根 愛子               | 山方  | 100 | 栗田 勝美   | 緒川  | 99  | 疋田 良子   | 御前山 |
| 101 | 斎藤 みつ                | 緒川  | 100 | 三次 貞子   | 山方  | 99  | 岡崎 和代   | 御前山 |
| 101 | 大賀 正子                | 大宮  |     |         |     |     |         |     |

※令和8年10月1日現在の年齢で希望された方のみ掲載しています

非常時の医療・介護・健康維持がテーマの  
在宅医療・介護連携事業

「けんこう  
フォーラム」  
を開催しました！

10月4日、市文化センターで在宅医療・介護連携事業「けんこうフォーラム」を開催しました。今回は、非常時の医療や介護、健康維持をテーマに、避難所はもちろん、普段の生活にも役立つ運動や、感染症対策などの体験を行いました。また、骨密度や血管年齢の測定、薬剤師による健康相談など、専門家に個別で話を聞けるコーナーもあり、健康への理解が深まるイベントとなりました。



けんこうフォーラムで紹介！  
災害時も普段もできる

プチ運動

動かない生活は、身体や頭の動きが低下しフレイル進行の原因にもなります。けんこうフォーラムで避難所でも手軽にできる運動として実演した全身の血流を促す「朝夜ストレッチ」を紹介します。



①首を左右に5回ずつ回す



②肩を前後に大きく5回ずつ回す



③腰をゆっくり左右に10回ひねる



④足首を左右に10回ずつ回す



⑤ぐーっと背伸びを5回



⑥ゆっくり深呼吸を5回