

数えて **100歳!** 長寿祝う

新年を迎え、数えて100歳となった方に、町から賀詞と祝い金10万円が贈られました。大石田町で今年めでたく数え100歳になったのは大正10年生まれの方の12名の方です。

12名の皆さんには、1月31日（金）に村岡町長から賀詞が手渡されました。大変おめでとうございます。これからも元気でお過ごしください。（施設に入所している方は、転居前の地区を掲載しています。）



矢作 サキさん
(東 町)

話すことが大好き。親族の携帯電話の番号も覚えています。



今田 文子さん
(緑 町)

手先が器用で編み物などが得意。なんでもよく食べます。



齊藤 キミさん
(愛宕町)

いっぱい歩き、しっかり食べます。好物は玉こんと息子さんが打つそば。



阿部 作美さん
(岩ヶ袋)

手先が器用で、籠づくりやジグソーパズルなどを毎日楽しんでます。



星川 千代さん
(駒 籠)

なんでもよく食べ、身の回りのことは自分でできます。



小野 次江さん
(鷹巣2)

誰にでも優しく、いつでも周囲への感謝を忘れません。



井上マスエさん
(下 宿)

毎日、朝晩1時間ずつお経を唱え、メガネはかけなくても文字がしっかり読めます。



高橋 タカさん
(下 宿)

とってもパワフルで声もよく通り、3食家族と一緒に食べます。



八鍬ヤイノさん
(上ノ原)

水分とご飯をしっかりとり、好物はサイダー、堤防まで散歩します。



八鍬ミツエさん
(上ノ原)

おなかの丈夫さが自慢で、冷たい牛乳を毎日欠かさず飲みます。



阿部なをえさん
(里)

とってもお話し好き。畑仕事で鍛えた丈夫な足腰で、しっかり歩きます。



黒沼以津枝さん
(朝日町)

体操やレクリエーションを楽しみ、歌も元気に歌います。

目指せ元気な100歳!

「いきいき百歳体操」に取り組んでみませんか

町では運動不足の解消や地域での仲間づくりのきっかけとするため、どなたにも簡単にできる体操「いきいき百歳体操」をお勧めしています。

交流しながら適度に体を動かすことで、寝たきりを予防するだけでなく、閉じこもりや認知症予防にもつながります。地区での取り組みのほかに、保健センター（虹のプラザ内）でも定期的開催していますので、お気軽にご参加ください。保健センターで行われる百歳体操の日程は、お知らせ版でお知らせしています。

■いきいき百歳体操に関する問い合わせは
保健福祉課 福祉グループ 介護保険担当
Tel.35-2111 (内線132)

