

別 紙

令和8年度「しまね健康超寿者」表彰受賞者一覧（12名）

氏 名	性別	年齢	住所	日常生活の様子
きくち りょうへい 菊池 良兵	男性	満 100 歳	松江市	・ 高齢者用の小型電動車で1人で外出され、近くのお店で日用品等の買い物もされる。 ・ ご自身で、草取りなどの庭の手入れをされている。 ・ 祝日にはご自分で国旗を掲揚される。 ・ 毎年ご自宅につばめが巣を作るのを楽しみにしておられる。環境を整えるなど温かいところごしをされている。 ・ 自治会女性部が行う喫茶や、地域の高齢者クラブが行ういきいき交流サロンに参加され、皆さんとの交流を深めておられる。
かって きぬえ 勝手 キヌエ	女性	満 100 歳	浜田市	・ 新聞を毎日読み、雑誌も読まれる。 ・ 食事は好き嫌いなく、何でも食べ、特にお肉や酢の物が好き。みそ汁に卵をおとして食べることや、移動販売で買うマンゴージュースも好き。 ・ テレビで相撲を観戦される。好きな力士もいて応援されている。 ・ 歌や踊りが好きで、通っておられるデイサービスでは運動やレクリエーション等積極的に参加されている。 ・ 誰からも愛されるお人柄で、デイサービスの利用者や職員の方との会話を楽しまれており、素敵な笑顔が見られる。
たまた ひでこ 玉田 秀子	女性	満 101 歳	浜田市	・ 食事は好き嫌いなく、たくさん食べられる。孫やひ孫と同じメニューを食べられる。 ・ 外を歩く時には安全のため杖を使用されるが、家の中では使用せずに歩くことができる。 ・ 自宅周辺の草取りをされる。 ・ デイサービスを利用され、利用者や事業所職員とのかかわりを持ちながら楽しい時間を過ごしておられる。
つくだ いさむ 築田 勇	男性	満 100 歳	浜田市	・ 同居している家族と一緒に棚田で農作業をされている。できた野菜や米を親族や知人に送ることが楽しみ。 ・ 新聞を毎日読んでおられる。 ・ 食事は好き嫌いなく、何でも食べられる。特に好きなものはもち。 ・ バラエティ番組などのテレビが好きで、いつも楽しみにしておられる。 ・ 日記をかかさずつけておられる。 ・ 近所の方や友人が訪ねてこられ、お話を楽しんでおられる。

令和 8 年度「しまね健康超寿者」表彰受賞者一覧（12 名）

氏 名	性別	年齢	住所	日常生活の様子
おおつか ていこ 大塚 禎子	女性	満 100 歳	益田市	・ 日頃から家の周りを散歩され、時々近所のコンビニでアイスクリームなどを買われる。 ・ ご自分の携帯電話で電話をされる。 ・ 昔から野球が好きで、テレビで野球観戦をすることを楽しみにされている。 ・ 日記には、好きな野球チームの試合結果などを書いておられる。 ・ 月 1 回開催される地域のサロンに参加されている。最年長の参加者であり、他の参加者から目標とされている。参加される際には、近所の方が声をかけてくださり、その方と一緒に歩いて行かれる。
もりぐち まつ 森口 マツ	女性	満 100 歳	江津市	・ シルバーカーを使用して、一人で歩かれる。 ・ 朝ごはんの時間になると自力で起床し、食卓に座られる。 ・ 特技は編み物で、90 過ぎまで自宅の離れで洋裁教室を開催されていた。 ・ 月 2 回のショートステイと、週 2 回のデイサービスを非常に楽しみにしておられる。 ・ デイサービスで周りの方と話をすることや、訪問看護の方と話をすることが大好き。 ・ デイサービスでは雑巾を縫ったり、毛糸を編んでたわしを作成されたりしている。 ・ ご自身で髪の毛を整え、自作の服を着ておられる。
うつのみや まさお 宇都宮 正男	男性	満 100 歳	雲南市	・ 毎朝新聞を読んだ後に、数字パズルをされる。 ・ 夕方は仏前でお経をあげ、1 日の終わりに日記をつけておられる。 ・ 手仕事が好きで、折り紙をしたり、広告紙で折ったゴミ箱を交流センターのサロンで使ってもらっている。 ・ 天気がいい日は畑仕事をしたり、タケノコ掘りやワラビ取り、栗拾いなどをして体を動かしておられる。 ・ 月 1 回の歌の会に参加し、童謡や唱歌を皆と一緒に歌うことを楽しんでおられる。 ・ サロン活動や軽スポーツ、納涼祭や長寿を祝う会などに参加し、近所の方と話すことを楽しんでおられる。

令和 8 年度「しまね健康超寿者」表彰受賞者一覧（12 名）

氏 名	性別	年齢	住所	日常生活の様子
（本人・家族のご希望により、氏名は非公表とします）	女性	満 100 歳	雲南市	・ 自宅内は杖なしでも歩かれる。 ・ 難聴の家族のためにホワイトボードを用意し、筆談をすることもある。漢字も使って達者に書かれる。 ・ 人と話すことが好きで、デイサービスでも会話の中心にすることが多い。 ・ とときどき冗談も交えながら、はっきりした声でにこやかに会話をされている。 ・ 月 1 回程度、松江市に住む美容師の知人が来て散髪してもらっている。この時に近所の方も散髪に来られるので、一緒におしゃべりを楽しんでおられる。
よしの いちえ 吉野 イチエ	女性	満 100 歳	美郷町	・ スポーツ番組が好きで、野球やサッカー、相撲を見て楽しんでおられる。 ・ 外出時には杖をついておられるが、家では何もつかまらずに歩かれる。 ・ 時々朝 30 分程度、畑へ行って草抜きをしておられる。 ・ 食事の好き嫌いはなく、かりんとうやお煎餅など固い物も好んで食べておられる。 ・ 週 2 日、県内在住の子が訪問し、一緒に麻雀をして過ごしておられる。 ・ デイサービスへ通所して他の利用者と交流したり、脳トレをして楽しんでおられる。
かたおか つぐえ 片岡 承枝	女性	満 100 歳	邑南町	・ ご飯や味噌汁を作られ、お浸しなど料理もされる。 ・ 好き嫌いなく食べられ、トマトや果物も積極的に食べておられる。毎日梅干しを食べておられる。 ・ 歌うことが好きで、時々キーボード演奏も楽しまれる。 ・ 野球ファンで、ラジオで試合観戦を楽しんでおられる。 ・ ご近所の方やご家族、教え子の方々が気にかけてくださり、日頃から声をかけてもらっている。 ・ ご近所にお住まいの 90 歳の方と、毎日電話で交流を続けておられる。

令和8年度「しまね健康超寿者」表彰受賞者一覧（12名）

氏名	性別	年齢	住所	日常生活の様子
はま せつえ 濱 節枝	女性	満100歳	海士町	・食事は1日3食 好き嫌いはなくなんでも食べる。 ・昔のことも最近のことも覚えておられ、話好き。 ・自宅のランニングマシンで、午前5分・午後5分の歩行を日課とされている。 ・バレーボールや相撲観戦が好きで、テレビで見ることが楽しみ。 ・庭の芝生の手入れをしておられる。 ・月に1～2回、息子に連れて行ってもらう金光寺への参拝を楽しみにしている。 ・週2回地域複合型サロンに参加され、利用者や職員との交流や脳トレ、レク、工作などなんでも楽しんでいる。
やました あさよ 山下 アサヨ	女性	満100歳	海士町	・家の近くの海岸沿いで海を眺めることが好きで、毎日海岸まで散歩に出かけられる。 ・畑仕事は95歳のときにやめたが、現在も毎日畑の様子を見に行くことが楽しみで日課とされている。 ・夏になると、サザエ漁の網外しなど細かい作業を任されており、やりがいを感じておられる。 ・週2回、地域複合型サロンに参加されている。中心的な存在として周囲との交流を楽しんでおられる。 ・地区の行事にも参加され、地域住民との交流を大切にしながら良好な関係を築いておられる。

※年齢は令和8年9月1日時点