



小澤 元さん(93歳)
黒沢尻25区 秋桜の会

- ①体操の効果は、こうして体操に来れることだろうね。
- ②若さの秘訣は、自分で意識して生活すること。毎日頭をフル回転させて過ごしています。
- ③健康の秘訣は、体温と血圧を管理して、毎朝、踏み台昇降運動200回！これが日課です。
- ④3食決まって食べることは大事なことです。みなさんもどうぞお元気で。

夫婦と一緒に参加していますよ！



高橋 義夫さん(90歳)
黒沢尻24区 四葉の会

- ①体操してから、歳を重ねるとともに丈夫になってきた。膝や腰の痛みはないです。
- ②若さの秘訣は、毎日妻と手をつないで散歩すること。15分くらい歩きます。
- ③健康の秘訣は、山で採れた物を食べる。山菜は保存食にして年中食べています。
- ④みなさん！三食きちんと食べて、体を動かすこと、これが一番だと思います。

私たちが夫婦と一緒に参加していますよ！



及川 健吾さん(90歳)
黒沢尻24区 四葉の会

- ①体操が始まってからずっと来ています。
- ②若さの秘訣は、できるだけ体を動かすことかな。
- ③健康の秘訣は、毎朝の体操と乾布摩擦ですよ！
- ④みなさんも頑張りましょう！



小山 アサ子さん(92歳)
黒沢尻22区 常盤台22区

- ①体操を始めた頃は椅子からの立ち上がりが難しかったけど、今は20回できるようになりました。
- ②若さの秘訣は、手先を動かすこと。昔は裁縫の仕事をしていて、今でもかぎ針編みをしてるわよ。
- ③健康の秘訣は、百歳体操！それから、通院のために1kmくらい歩くことかしら。
- ④ご近所のみなさんと一緒にお話ししながら公民館に来て体操ができて楽しいです。

90歳以上の継続表彰の受彰者に伺いました！

- ①体操の効果は？
- ②若さの秘訣は？
- ③健康の秘訣は？
- ④みなさまへのメッセージ



平野 春子さん(90歳)
黒沢尻24区 四葉の会

- ①体操の効果は、友達がたくさんできて楽しめること！
- ②若さの秘訣は、手芸でたくさん作品を作ること。55歳からきめこみパッチワークを始めたのよ。
- ③健康の秘訣は、2時間の草取りやバスに乗って外に出ること。以前はさくら野やジャスコまで歩いたりもしていたわ。
- ④四葉の会が平成27年の11月から始まって、当初から参加しています。体操を楽しくやっていますよ～。



軽石 千枝子さん(91歳)
黒沢尻25区 秋桜の会

- ①体操の効果は、歩くのが早くなったことですね。
- ②若さの秘訣は、毎朝の階段昇降です。元々歩くことも好きですから、週に3～4日は歩いて買い物へ出かけ、夕飯の準備もしますよ。
- ③健康の秘訣は、洋裁の仕事をしていたので、今でも裁縫をして頭と手を動かしています。今は、ひ孫のセーターを編んでいます。
- ④みなさんと一緒に体操できて楽しいです。



高橋 信子さん(90歳)
和賀町山口 山口いきいきサロン

- ①百歳体操を始めてから、歩くのが楽になりました。
- ②若さの秘訣は、歌を唄うこと。昔の歌謡曲を家で唄っています。
- ③健康の秘訣は、自宅からふるさと体験館まで(約350m)歩いたり、畑仕事をしていること。
- ④グループのみなさんにお世話になっています。体操をする日が待ち遠しく感じるほど、楽しく参加していますよ。



高橋 ミサオさん(90歳)
黒沢尻27区 明日葉会

- ①体操をするようになって、足がつかなくなったわ。
- ②若さの秘訣は、ゲートボール。ストレス解消にもなるし、ボケ防止にもいいみたい！
- ③健康の秘訣は、何でも食べること。買い物から調理まで自分でやっていますよ。
- ④27区から引っ越したあとに体操に来れなくなったけれど、みなさんが声をかけて誘ってくれて本当にありがたいです。歩いて10分の距離の会場ですが、通い続けます。