

# 百歳万歳！！

## 健康寿命を延ばし、元気に生活されていらっしゃる方をご紹介します

神戸市北区保健福祉部長 榎原 伴子（神戸市北区社会福祉協議会事務局長）

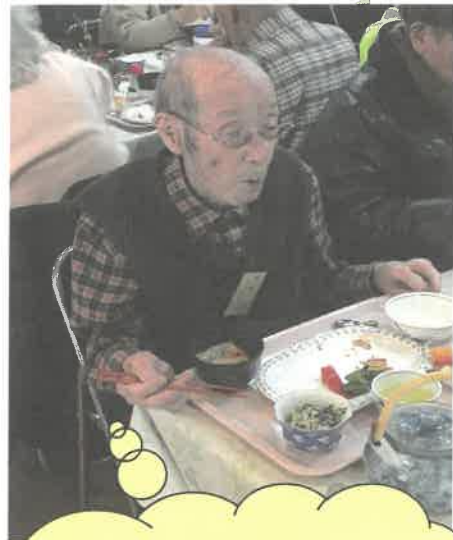
【みまもりの輪100号に寄せて】

みまもりの輪100号の発行、おめでとうございます。

平成13年10月の第1号の発行から約17年、その時々にあった内容を考え、発行に携わって来られた地域支え合い推進員（見守り推進員）、配布にご協力いただいている民生委員の皆さま方のお力があってのことと思います。

本紙を長く保存するなど発行を楽しみにしていただいている高齢者の方も多くいると聞いております。

今後もみなさまに喜ばれる広報紙として200号、300号と長く続くことを期待しております。



ひよどり台  
山本 俊夫 さん  
大正6年生まれ

### ①お元気の秘訣

- ・自分で買い物に行き、食べたい物を自分で作って食べることです。
- ・自然の流れに身を任すことです。

### ②好きな食べ物

- ・嫌いな食べ物はありません。

### ③楽しみで続けていること

- ・月1回開催されるふれあい給食会に参加することです。

### ④これからの目標

- ・迷惑をかけることなくこれからも元気に一人でも生活したいです。



道場町  
布施 規矩治 さん  
大正7年生まれ

### ①お元気の秘訣

- ・青年時代に『健康づくり・体力づくり連盟』会長の言葉「自分や社会に対して健康である責任がある」に感銘を受け、地域でラジオ体操を行い、みなさんへ推奨してきました。

### ②食生活で気をつけていること

- ・以前は、朝食はコーヒーをたててパンを食べていましたが、和食の方が身体に良いと思い今は和食です。温かいごはんには鮭を焼いて食べるのが好きです。甘いものが大好きで、好き嫌いはありません。

### ③続けていること

- ・32歳の時に洗礼を受けたのですが、先生の教えで、たばこ、賭け事はきっぱりやめました。

### ④これからの目標

- ・家族も支えてくれますし、今後も出来る限り自分のことは自分でやりたいですね。



約1.5cm角のくす玉をたくさん作りピンに入れて飾られています。

谷上地区  
I さん  
大正5年生まれ

### ①お元気の秘訣

- ・自宅周辺は急な坂がありますが、歩く機会を作るために最寄駅まで買い物に行っています。食事のときは30回以上噛むようにしています。

### ②今まで続けてこられたこと

- ・日記、俳句、新聞は毎日欠かさず読みます。手先を使うことも好きですし、温泉も好きで月に1、2回は行っています。

### ③食生活で気をつけていること

- ・毎朝、牛乳にきなこ、黒ごま、コーヒーを入れて飲み、お白湯や豆製品をよく摂るようにしています。好き嫌いはありません。

### ④これからの目標

- ・家族に世話をかけず、気ままに生活できたらと思っています。ご近所の方が私のことを目標に思ってくれていることが大変うれしいです。今は幸せな気持ちと感謝の気持ちでいっぱいです。



鈴蘭台  
戎井 トク子さん  
大正7年生まれ

### ①お元気の秘訣

- ・日本の隅々まで行き、「そこに何があるのか？」という好奇心を持つこと。

- ・3食きっちり食べること。

（納豆、牛乳は苦手なの）

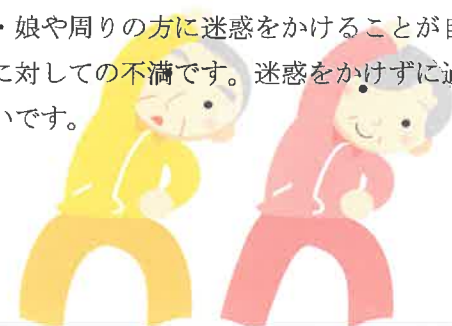
- ・しんどくても出来るだけ自分のことは自分でしています。

### ②今まで続けられていたこと

- ・掃除や料理は今もしています。

### ③これからの目標

- ・娘や周りの方に迷惑をかけることが自分自身に対しての不満です。迷惑をかけずに過ごしたいです。



## 1917年（大正6年） 100年前は こんな時代です

### 政治経済

- ・金本位制の廃止
- ・三菱造船設立
- ・ロシア2月革命成立
- ・第一次世界大戦



### 社会

- ・腕時計が普及
- ・電化製品（七輪、アイロン、ストーブ）普及
- ・栃木県の当時23歳の女性が、女性で初めて自動車運転免許証を取得する
- ・電話で「火事」と言うと、消防署へ接続する制度が始まる
- ・日本初の室内温水プールが東京に誕生する



### 物価

- ・銭湯代 大人4銭
- ・ゴールデンバット（お菓子） 6銭

### 同級生のみなさん

- ・沢村 栄治（元プロ野球選手）
- ・山田 五十鈴（女優）
- ・芦田 伸介（俳優）
- ・千秋 実（俳優）
- ・ジョン・F・ケネディ（アメリカ合衆国35代大統領）
- ・角川 源義（角川書店 創業者）
- ・トニー谷（タレント、舞台芸人）
- ・榎尾 忠雄（カシオ 創業者）
- ・中曽根 康弘（第71～73代内閣総理大臣）