

「今」に感謝



老健ひまわりにて

**三宅みつゑさん** 108歳 ●市内最高齢  
大正1年11月20日生 串原

恵那市最高齢のみつゑさん。108歳を間近に控えているにもかかわらず、はっきりとした受け答えでお話をしてくれました。施設の職員に感謝し、穏やかに過ごされています。

**Q** 長生きの秘訣は?

**A** 食べること。日本料理が好きで、辛いもの以外は何でも食べます



**Q** 普段の過ごされかたは?

**A** 話すことが好きなので、いろいろな人と話をして楽しんでいます

**Q** いま、楽しみなことは?

**A** 施設の人と接することがとても幸せです。施設の方にはとてもお世話になっていて感謝しています

家族も驚く「きっちり、しっかり」



自宅にて

**Q** 長生きの秘訣は?

**A** きっちり、しっかりとした生活を心がけて何でも自分でやること

**Q** 現在の生活で大切にしていることは?

**A** 身の周りを綺麗にしていること、畑の草取りは毎日かかさずやっています

**Q** いま、楽しみなことは?

**A** 野菜を作ること、毎朝5時に起きて野菜の成長具合を見ることです



**渡邊ゑさん** 104歳  
大正5年9月13日生 大井町

掃除、洗濯、食事、風呂、買い物と何でも自分でやるのが信条のゑさん。そのおかげで100歳を超えても大きな病気もなく元気だと話してくれました。長年つけている家計簿は、レシートを貼り付けてしっかり管理しています。

- 笠木その 大正8年10月3日生 三郷町
- 渡邊浩光 大正8年11月2日生 東野
- 阿部久代 大正8年11月6日生 山岡町
- 安田よ志美 大正9年1月6日生 大井町
- 塚田志げ 大正9年2月5日生 明智町
- 田立久枝 大正9年2月15日生 大井町
- 後藤とよ子 大正9年3月10日生 山岡町

- 南つる 大正8年2月15日生 大井町
- 石原花子 大正8年2月25日生 長島町

101歳

- 神谷いく 大正8年6月17日生 岩村町
- 後藤かねよ 大正8年7月1日生 岩村町
- 長瀬としゑ 大正8年7月9日生 大井町
- 熊谷久代 大正8年8月17日生 明智町
- 山本あや子 大正8年9月8日生 武並町

102歳

- 柘植よしゑ 大正7年5月4日生 飯地町
- 水野敏子 大正7年5月25日生 長島町
- 岩木富士 大正7年7月7日生 長島町
- 市川ますゑ 大正7年7月18日生 大井町
- 安藤志津子 大正7年8月23日生 大井町
- 各務ひさゑ 大正7年12月17日生 飯地町
- 熊谷文六 大正8年2月1日生 上矢作町