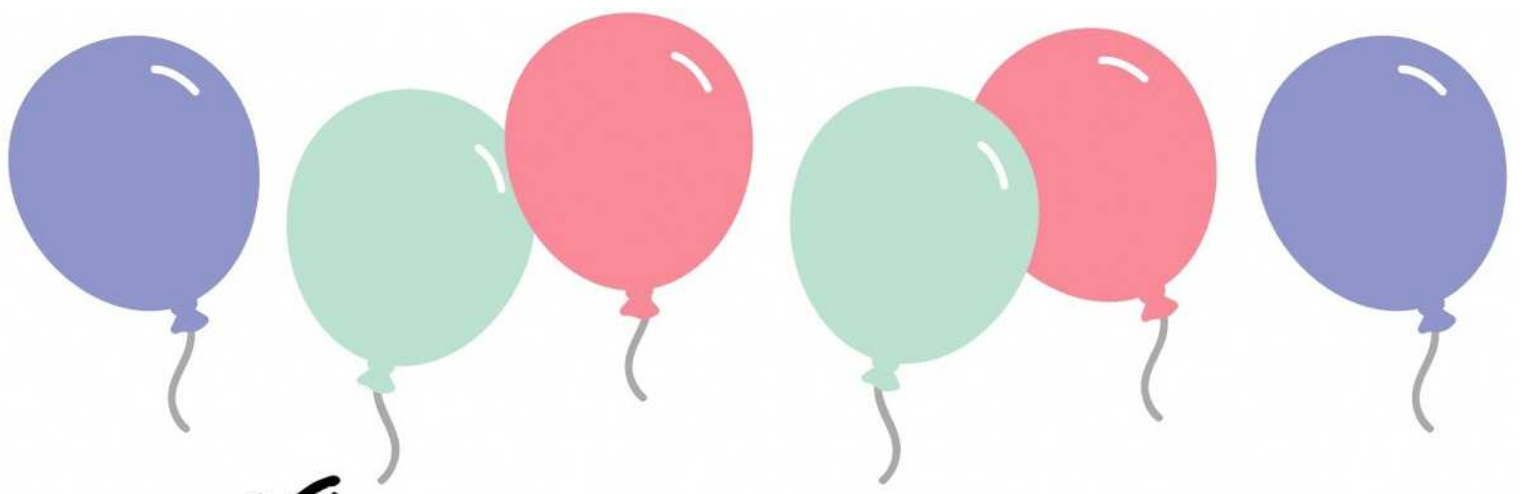




練馬区
敬老特集

新100歳

おめでとうございませう!

練馬区では、令和7年度中に100歳を迎えられる方が247名いらっしゃいます（令和7年8月1日現在）。皆様のご長寿を心よりお祝い申し上げます。

今回は敬老の日を記念して、100歳を迎えてもお元気で活躍されている皆様に、「元気の秘訣」を教えてくださいました。企画にご協力いただいた方々、誠にありがとうございます。

皆様のご長寿・お元気の源、ぜひお読みください！

基準日（令和7年6月15日）時点で
要支援2以下の方を対象に調査



（作成）
練馬区高齢施策担当部
高齢社会対策課いきがい係
電話：5984-4763（直通）

～ 新100歳の方々にお聞きしました～
あなたの「元気の秘訣」は何ですか？



食事

運動

生き甲斐

医者で、一日で済む人間ドックのシステムを考案し、多くの人々の癌を早期に発見し、生命を救う仕事を半世紀に亘って行ったこと。

村田 純一郎 さん



散歩

読書

天気の良い日は近くの公園に散歩に行きます。新聞を読むのが毎日の楽しみです。



高橋 トキ子さん



食事

読書



西田 君子 さん

自分で食事を作って食べて血圧等正常、3紙の新聞をとって全部読む、本も読む事です。

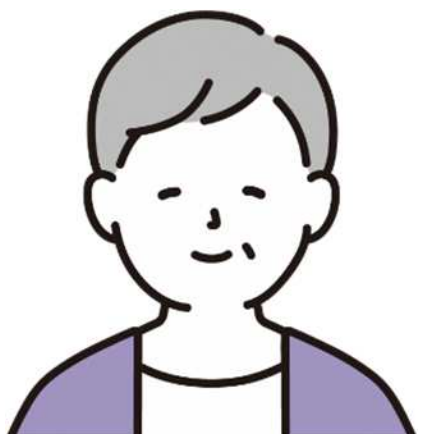
食事

読書



施設で美味しい食事をいただいております。また、社会の動きを知るため新聞を読んでいます。

山田 武子 さん



鈴木 壽満子さん

新聞

読書

本や新聞を読むと頭が活性化してスッキリします。



医療・
福祉サービス

食事

運動



吉岡 典照 さん

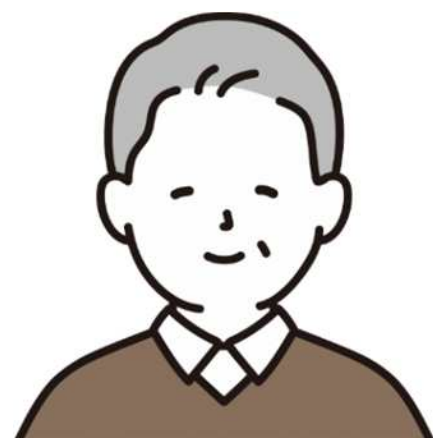
相撲・野球観戦、音楽鑑賞
まんべんなく食べる
甘いもの大好き
良い人達とのめぐり合い

読書

音楽

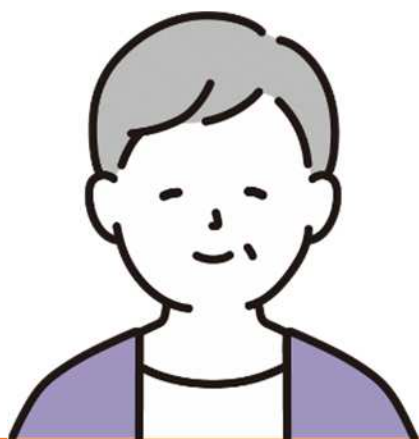
趣味

俳句を詠み、句会に出かける
のが楽しみです。



高平 嘉幸 さん

(「嘉」は旧字体)



関口 友子 さん

運動

テレビ

身体を動かす事。

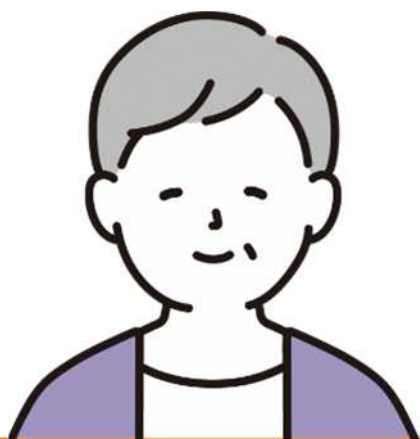


食事

テレビ

お出かけ

運動

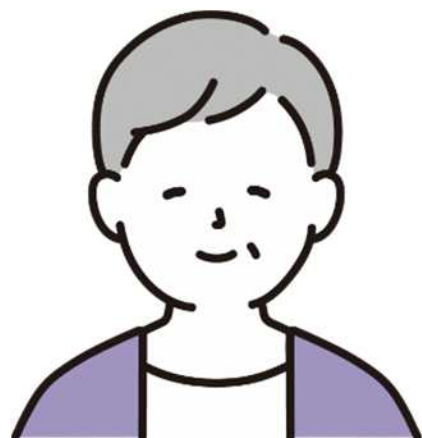


中田 ふみ さん

デイサービスで健康の為運動
しています。
お出かけ先でお寿司を食べる
のが楽しみです。
音楽番組が好きです。



くよくよ
しない事



うまくいかない事があっても
くよくよせず、楽しい事を
考えると元気になれるから。

未知の世界への興味。

食事

運動

読書

出来るだけ体を動かす。