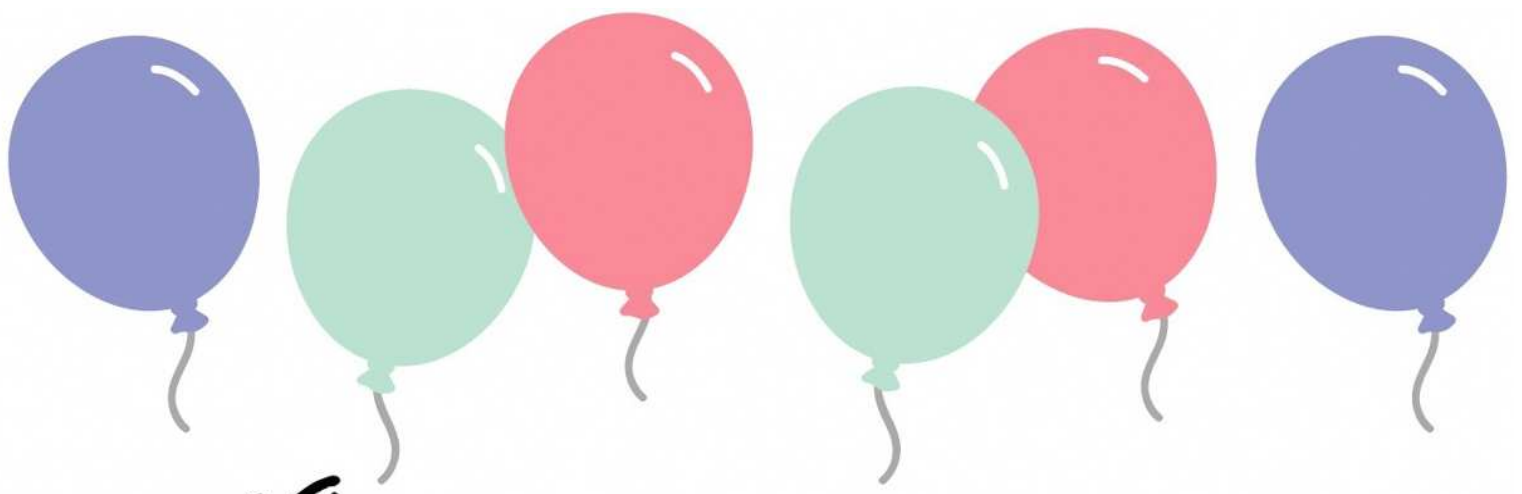




練馬区
敬老特集

新100歳

おめでとうございませう!

練馬区では、令和8年度中に100歳を迎えられる方が293名いらっしゃいます（令和8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！



（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？



田中 元子 さん

食事

テレビ

趣味



毎日、朝6時半に雨戸を開けて、朝昼晩と食事をして趣味である書道や塗絵を行い、新聞を読んで好きに寝て過ごす事。



テレビ

食事



趣味

夕食時焼酎の梅酒割を一杯飲むのが楽しみ。テレビのプロ野球を見るのが楽しみです。家庭菜園を50m²程やっています。種蒔時、収穫が楽しみです。新鮮で味わい深いのがよい。



柏 史郎 さん



小島 昭子 さん

食事

音楽



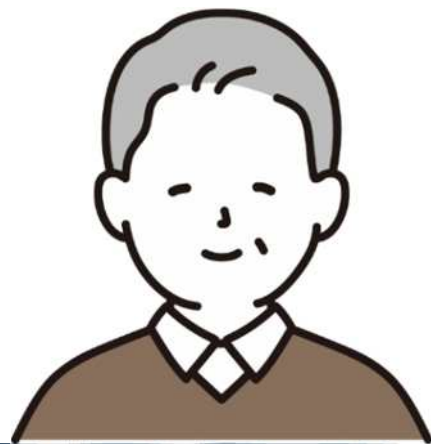
テレビ

家族と一緒に
いること

昔の演歌をテレビで見ることが好き。
買い物は自分で行い食事を作る。
家族がいるので元気でいれる。介護
保険は今まで一回も使ったことなし。

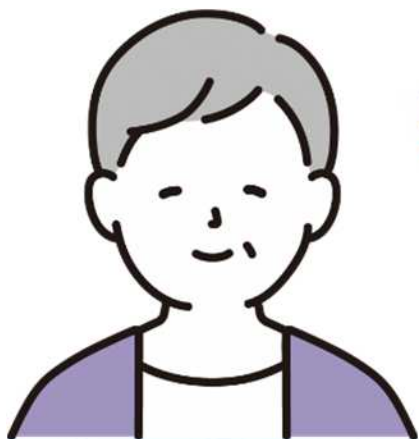
食事

新聞



大鋸 春男 さん

趣味がないので、毎日届く新聞を
読むのが楽しみです。
食事は、うどんが一番好きです。



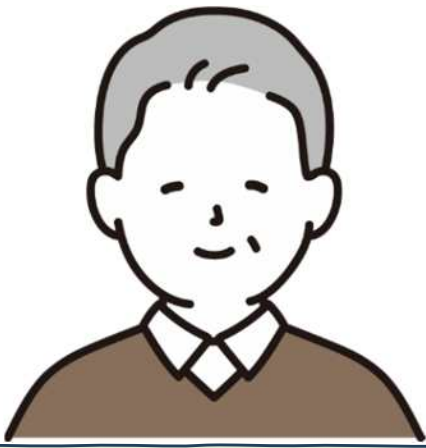
松原 玉代 さん



食事

運動

毎日の食事と運動です。



飯塚 芳男 さん

食事



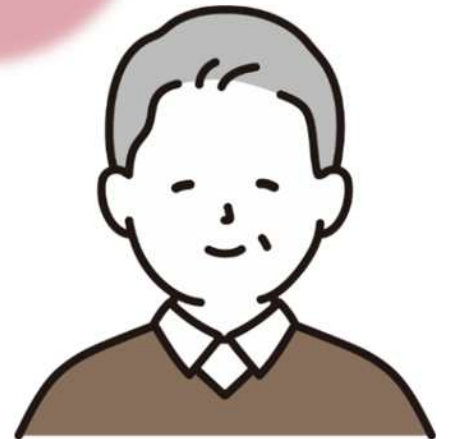
食事にすき、きらいはない。



食事

趣味

民謡、今も民謡の練習に毎週金曜日午後に行っています。書道は今も家で習っています。書については文部大臣賞を受賞しました。民謡は全国大会に二度優勝することが出来ました。大きな声を出して唄うのが健康の秘訣です。



福田 清 さん

食事

お出かけ

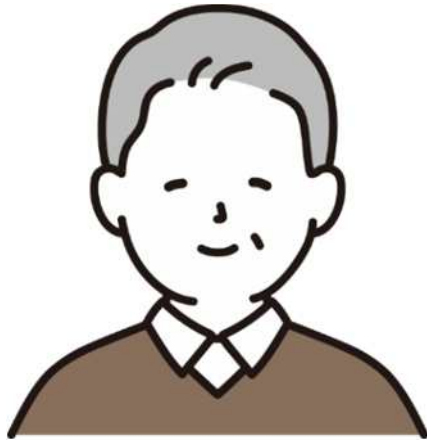
音楽



趣味

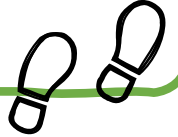


若い時からオーディオマニア（機器組合せ、アンプ等の製作）



歩き15分位
毎日

歩きを毎日15分位、たまにスーパーにもよる。



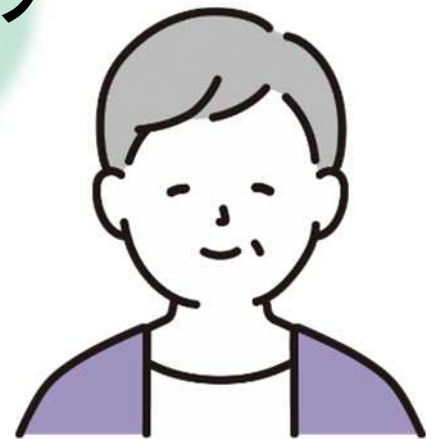
テレビ

歯のケア



新聞チェック

巨人戦は欠かさずテレビを観る。食後の歯間ブラシと歯ブラシで入念なケアをする（歯は殆ど残っている）。新聞でテレビ欄をチェック。



食事

運動

登山



（食事、運動が）人間としての基本と思う。