

令和7年度東大阪市いきいき長寿表彰 受賞者及びその健康の秘訣

95歳の元気な高齢者の方を表彰しました。（要件あり）

受賞者は30名。そのうち、同意をいただいた方のお名前と健康の秘訣を紹介します。

（氏名五十音順、敬称略）

氏名	健康の秘訣（日々の生活で気をつけていること、趣味、日課など）
垣内 正三	日々年齢相応の運動、暴飲暴食をせず腹8分目の栄養バランスの取れた良い食生活、睡眠8時間位を心掛けています。 栄養バランスの良い食事を提供してもらい感謝いっぱいです。
佐藤 功祐	健康状態（血圧、脈拍、血糖値）を欠かすことなくチェックし、異常があればすぐに医師と相談しています。多種多様な症状も早期発見で回復しています。 現在は仕事とゴルフをしています。
平井 水枝	自分で出来そうな事は人をたよらず自分です。 本、新聞、テレビ、いろいろな物をよんで頭をつかい、多くの人と交流する。
平松 和子	食事等時間通り毎日行うこと。
福井 勝巳	毎朝公園で周回、腕立て、ラジオ体操、鉄棒にぶら下がりをしています。
藤縄 健郎	麻雀を楽しむ。散歩をする。
室谷 正芳	食事は腹八分目、お酒は少々。
家野 修造	体調・体力にあわせた日課や行動をとる。 一日の流れの中に安定感を覚える。 知的刺激や情報を出来るだけ多く得られるようにする。
矢伏 宣子	食事はうすあじ。 趣味はクロスワード。 指先をよく使う。
米田 史子	早寝早起きです。

令和7年度東大阪市いきいき長寿表彰 受賞者及びその健康の秘訣

95歳の元気な高齢者の方を表彰しました。（要件あり）

受賞者は30名。そのうち、同意をいただいた方のお名前と健康の秘訣を紹介します。

（氏名五十音順、敬称略）

氏名	健康の秘訣（日々の生活で気をつけていること、趣味、日課など）
（匿名希望）	・「動くから動ける。」をモットーに自分で出来ることは自分です。 ・靴を履いて外に出かける。 ・三度の食事。
（匿名希望）	自分の好きなように生きています。 1週間に2回程散歩をしています。
（匿名希望）	よく歩くこと。
（匿名希望）	継続した運動とバランスの取れた食事による自己管理が必要だと思います。
（匿名希望）	周りの人に感謝しながら生活しています。
（匿名希望）	食生活で主に魚を中心に食べています。 散歩をしています。
（匿名希望）	自分の事は出来る限り自分でする。
（匿名希望）	暴飲、暴食を避けて自分なりの規則正しい生活を心がけています 移動図書館を活用して読書にあけてくれています