



島の元気な笑顔



9月21日の敬老の日になみ、島の最高齢者である竹 千代さんにお会いしてきました。104歳とは思えないほど元気なお姿に、パワーをいただきました。



竹 千代さん

明治38年5月25日生まれ（104歳）

子7人、孫26人、曾孫38人

好き嫌いがなく何でも好んで召し上がり、歌も大好き。今でも好きな歌を口ずさむそうです。

～長生きの秘訣～

昔から、朗らかで温厚。悩みや不満を口にせず、周囲の人には、「ありがとう」という感謝の気持ちを常に声に出しているそうです。

祝 新100歳

今年度新たに100歳を迎える方々へ町から記念品をお渡ししました。



健康長寿レシピ

◎ツルムラサキの納豆和え◎



【材料】
ツルムラサキ 150g
納豆（たれ付） 60g
しょうゆ 適宜

【作り方】

1. ツルムラサキは熱湯に塩少々を加えてさっとゆで、冷水にとって水気をしぼり、長さをそろえて切る。
2. 納豆にたれを入れて混ぜ、1を入れて好みでしょうゆを加える。

—ツルムラサキ—

ほうれん草と比べカルシウムは約4倍、ビタミンCは約1.2倍。活性酵素の生成を防ぎ抗酸化作用のあるビタミンAやカロチンも含む。

—納豆—

高血圧や動脈硬化、肥満予防に効果的なレシチンを含む。ビタミンA・Cを含まないが、ツルムラサキと一緒に食べることで補える。

レシピの出典元

「ゆんぬのおいしいごはん」与論町食生活改善推進連絡協議会
<http://www.yoronfood.jp/>

長寿者名簿（100歳以上）

	氏名	集落	年齢	世帯主名
1	竹 千代	茶花	104歳	吉田 利忠
2	興 千代	立長	102歳	興 好英
3	平 ハナ	城	101歳	平 ハナ
4	益田 ナヘ	西区	101歳	益田 ナヘ
5	山下 チヨ	那間	100歳	山下 繁光
6	竹 恵美子	那間	100歳	竹 辰雄
7	龍野 スミ	西区	100歳	龍野 スミ
8	喜山 ハル	茶花	100歳	喜山 哲郎
9	上野 ウメ	立長	100歳	上野 キヨ
10	林 ウシ	古里	99歳	林 敏治
11	南 為生	東区	99歳	南 政信
12	町田 タケ	茶花	99歳	町田 富雄
13	松岡 ウシ	城	99歳	福島 絹江

（年齢は平成21年9月30日現在。敬称略）