



吉富 タケコさん (埴生校区)

今年の2月に100歳の誕生日を迎えられた吉富さん。耳と足が不自由と話される吉富さんですが、話される声も笑顔も元気いっぱいのご様子です。

今回は、特別にその“元気の秘訣”を教えてくださいました。

— 吉富さん、100歳まで元気でいる秘訣は何ですか？
「ごはんをおいしく楽しく食べることが、健康でいる秘訣だと思います。一度にたくさん食べずに、“腹八分目”くらいがちょうどいいですよ。」

— どんな献立がお好きですか？

「白ごはんが大好きです。おかずは、お肉もお魚もいただきます。小さい魚なら、骨まで食べるんですよ。」

— 今、一番楽しいのは何をしているときですか？

「ヘルパーさんと、車いすで神社や海へ散歩にでかけるときが楽しいです。それから、パズルも大好き！中でも、ナンプレ（ナンバープレートパズル）が好き。いくら考えても上手く解けないときはがっかりしますが、最後までマスを埋められると、とても元気がでるんですよ（笑）。」

— おばあちゃん、
これからもお元気で！