

長寿の秘訣は
3度の食事をきちんととること



町内最高齢者

飯塚げんさん(千津井)99歳

今年99歳を迎えた飯塚さん。ご長寿の秘訣は、食事を一日3回きちんと食べること。自分の思ったことはやってみること。そして、くよくよしないことだそうです。

好きな食べ物は、野菜。煮物や浅漬けなどにさせていただくそうです。逆に、脂っこい食べ物が苦手というのも、ご長寿の秘訣の一つかも知れませんね。



—— これからもお元気で ——

長寿おめでとう
ございます

9月15日は敬老の日です。今日まで社会に貢献してこられた高齢者の皆さんに感謝し、心から長寿のお祝いを申しあげます。平成15年8月31日現在の本町の人口は、11,621人です。そのうち65歳以上のかたは2,307人で全町民の19・85%を占めています。
これからもお体を大切に、いつまでもお元気で過ごしてください。
氏名および年齢の掲載は、8月31日現在です。

