

伊藤 勝代 さん

43
回

保健師からのお便り

毎年のひさやま健診は欠かさず受け、毎日食事や運動で自己管理も継続されている伊藤さん。また、地域デイサービスやシニアクラブの行事にも参加され、活動的な様子に私たち保健師も元気をいただいています。これからもひさやま健診や町の事業等でお会いできるのを楽しみにしています。

100歳まで生きてねって
孫から言われとるけんね

久山生まれの久山育ち、御年95歳（取材時）の伊藤さん。
背筋がピンと伸びて、歩くのもシャキシャキ！
なによりいつもニコニコ、笑顔がステキです。
「勝代ちゃん、きたよー」と、毎月やってくる
小学生のお孫ちゃんに会うのも楽しみの一つとか。



伊藤 勝代さん

受診回数／43回

好きな食べ物／鯛（自ら捌いて
吸い物や煮付けに）

好きな芸能人／美空ひばり

好きな場所／齋宮（新羅征伐の
際、神功皇后自ら神主となり、
神教を祈願した神社）

「健診を43回も受けていただいています
が、伊藤さんにとって健診はどんな存在で
すか？」

伊藤さん 健診は毎年ちゃんと行
かなねーと思うてるけんね。みんな
とお話ししながらやけん、楽しか
とよ。いろんな人とおしゃべりでき
るけん楽しか。

「お体の具合はどうですか？健診でアドバ
イスされたことはありますか？」

伊藤さん おかげさまで元氣。大
きな病氣もしたことがないね。「血
圧が少し高かかけん、用心しとか
なね」と言われたくらい。

「すごいですね！元氣の秘訣はなんでしょ
う？」

伊藤さん そうねー。三度三度ご
飯も食べれて、幸せやね。ご先祖様
のおかげやろうね。だけん、朝起き
てからと寝る前と、毎日仏様にお
経をあげよると。「ありがとうご
ざいます」ってね。あとはね、毎日
30分くらい散歩したり、月2回あ



健診？
おしゃべりを楽しみに
毎年行きよるよ

る体操に参加したり、運動もしよ
るよ。

「暮らしのなかで不便に感じることはない
ですか？」

伊藤さん みんなが気にかけてく
れるけん大丈夫。今日も久山植木
に頼んどつた玉ねぎの苗が届いたつ
て連絡があつたとやけど、知り合い
が運んでくれるって、ありがたか
ね。この歳になるとお友だちもだ
いぶ亡くなりんしゃつたけど、地域
のデイサービスに参加したりして
ね。小学5年生になった孫も毎月、
来てくれるし。昔は「久山のばあ
ちゃん」って呼びよつたけど、最近は
「勝代ちゃん」って（笑）。「勝代ちゃ
ん、100歳まで生きてね」って言
われるけん、がんばらなね。

「100歳とは言わず、110、120と目
指しましょう！」

伊藤さん ふふふ。

（インタビュー実施 令和6年12月11日）



取材時は年末で、なんとしめ縄も手作りしたとか。驚くスタッ
フに「簡単、簡単。毎年作りよるよ」と、伊藤さん



ご自宅の庭にある畑の手入れも日課と言います。取材時は白菜や
カッソ菜などが元気に育っていました

三度三度のご飯が食べられて幸せ。ご先祖様のおかげやろうね