

牧 八代子 さん

41 回

保健師からのお便り

牧さんは昭和36年当初から41回、町の健診を受診されています。健診は「一年一年の健康の目安になった」とお聞きました。健康維持のために自宅の周囲を歩き、ふれあいスクールに通うことを楽しみにされています。これからもお元気でお過ごしてください。



第一回健診受診者

牧 八代子 さん

100歳

受診回数 / 41回

好きな食べ物 / 寿司、肉

好きな芸能人 / 布施 明

好きな場所 / 金光教久原教会

久原幼稚園が好きでした。
昔、勤めていたから。

食べるのが好きです。



やっぱりみんなと一緒に
楽しいですよ。

「健康のために気をつけていることはありますか？」

歩く事。家のまわりをまわっています。
だいたい3周するように。この頃2周く
らい。家の周りがちょうどいいんです。
それから体操ですね。ふれあいスクール
で習った体操をしています。肩をまわし
たり、足を動かしたり。ほとんど毎日し
ています。手話の体操もしています。ふ
れあいスクールで習ってですね、家に帰っ
てきて、ちゃんと書いて忘れないようにし
とります。
早くふれあいスクールが始まったらい
いんですけど。やっぱりみんなと一緒に楽
しいですよ。



表彰されました！



カメラマン「いいですね～」 八代子さん「モデルがいいからね～」