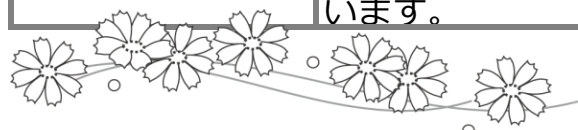


《中央区》

氏名	一口コメント
いせ しげこ 伊勢 茂子 80歳 20本	料理は得意です。以前、惣菜店を切り盛りしていたので、今も、おせちや家族の行事のために腕をふるっています。少しだけ晩酌もします。今後は、健康を維持するために、歯を残すこととよく歩くことを心がけて、趣味のコーラスや体操、レクダンスを続けていこうと思います。
いわしろ ななこ 岩城 奈々子 80歳 27本	お口の健康を保つために、丁寧に歯をみがくことと、かかりつけ歯科医での定期健診を続けています。主人も平成22年に8020表彰を受賞しました。主人の体調をみながら、二人で出かけることが楽しみです。健康のために9年前から健康体操を続けています。趣味は音楽鑑賞で、特にピアノの曲が好きです。
いわなが ていこ 岩永 貞子 82歳 24本	かかりつけ歯科医から紹介されて、審直を受けました。歯みがき、歯間清掃、フッタルリンズでのうがいと月に1回の定期健診を欠かしません。健康のために心がけていることは、体を動かすことです。週3回、ジムでストレッチやエアロビクス、ヨガをしています。テレビでいろいろなスポーツを観戦するのが趣味です。
うしじま まりこ 牛島 毬子 83歳 28本	歯や歯ぐきの健康のために、毎食後の歯みがき、歯間清掃、かかりつけ歯科医での定期健診、歯ぐきのマッサージを続けています。健康のために体を動かすことと、1日37品目が取れるように食事に気をつけています。世の中や自分のためにも社会奉仕活動には積極的に参加しています。
うめだ はつみ 梅田 初美 81歳 25本	お口の健康を保つために、毎日、歯ブラシ、歯間ブラシ、糸付ようじを使い丁寧にお手入れしています。以前、歯科医院に勤務していましたので、クリーニングや早めに歯の治療をしています。長年、社交ダンスを続けているおかげで健康に過ごせていると思います。車の運転をやめたことで、歩く機会が増えました。
おおむら いくこ 大村 郁子 81歳 27本	2か月ごとに定期健診に通っているかかりつけ歯科医から、紹介されて審査を受けました。健康のために、好き嫌いなく何でも食べることで、できるだけ歩くことを心がけています。趣味は生け花で、自宅で教えています。3人の子どもたちのお口のケアにも気をつけていました。
おもと ふじお 尾本 不二雄 80歳 26本	8020推進員の紹介で応募しました。1日4回の歯みがきと歯間清掃を続け、1年に1回は歯科受診をしています。健康のために散歩と血圧測定をしています。血圧は15年間毎日記録しています。高校生の時にサッカーをしていたので、サッカー観戦が趣味です。特に孫の出る試合を観戦するのが楽しみです。
きたざと 北里 サツミ 85歳 25本	8020推進員にすすめられて事前審査を受けました。食事はバランスを考え、自分で作ります。毎朝、味噌汁と納豆は欠かせません。間食は1日1回と決めています。健康のために7年前から週1回、水中ウォーキングを続けています。主人や息子たちも歯が強いようです。



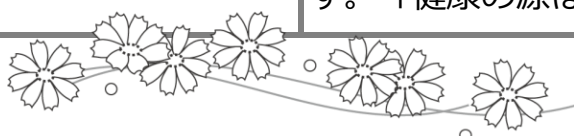
氏名	一口コメント
<small>きたずみ こ</small> 北住 ミナ子 81歳 25本	<p>事前審査には、校区の8020推進員と一緒に来ました。毎日の歯みがき、歯間清掃、歯ぐきのマッサージや定期歯科健診を続けています。健康のためには「笑い」が大切です。よく笑うことが自慢であり、友人にもすすめています。体を動かすことも大切ですので、毎日、体操や1～2時間歩くことを心がけています。</p>
<small>きのした えいこ</small> 木下 瑩子 80歳 27本	<p>歯と歯ぐきの健康のために、歯ブラシや歯間ブラシを使い、1本1本丁寧にみがくようにしています。食べ物は野菜や硬いものが好きです。健康のために、フィットネスクラブに通い、日ごろからよく歩くことを心がけています。地域のボランティアとして道路の草取りや小学生の下校時のパトロールをしています。</p>
<small>きむら きみこ</small> 木村 祈美子 80歳 27本	<p>歯や歯ぐきの健康を保つため、毎日の歯みがき、歯間清掃と定期健診を行っています。歯みがきの時には歯ぐきを小刻みにみがいています。偏食や間食はせず、何でもバランスよく食べます。趣味は裁縫、グランドゴルフ、着付、押花です。着付は人に教える腕前です。よく歩き、人には笑顔で接することを心がけています。</p>
<small>きむら ひろこ</small> 木村 弘子 85歳 28本	<p>かかりつけ歯科医があります。歯や歯ぐきのために特別なことはしていませんが、歯みがきは1日3回します。好き嫌いなく何でも食べます。子どもの頃は実家がお店をしていたので、おはぎを食べたりしていました。食料が無い時代でしたが、食事はきちんと食べていました。本を読むことが趣味です。</p>
<small>くわはら きょうじ</small> 桑原 喬治 83歳 26本	<p>8020推進員から表彰のことを聞き応募しました。地域のお世話をしているので、地域の活動にはよく参加します。趣味は、囲碁と音楽鑑賞です。音楽はクラシックから軽音楽まで何でも聴きます。昔からビングクロスビーやエルビスプレスリーなどの洋楽が好きです。毎週、囲碁やカラオケ、詩吟を楽しんでいます。</p>
<small>さとう りょうこ</small> 佐藤 涼子 80歳 29本	<p>以前から8020表彰のことは知っていました。歯や歯ぐきのために歯みがき、歯間清掃、歯ぐきのマッサージと定期的な歯石除去を行っています。病気にならないようにバランスの良い食事や転倒に気をつけています。子どもが小さい頃はむし歯予防のために、保健所でフッ化物塗布を行っていました。</p>
<small>せとぐち たかお</small> 瀬戸口 隆雄 85歳 22本	<p>歯みがき、歯間清掃、定期的な歯科受診を続けています。健康のために、自分のことは自分で行き、体操やなるべく体を動かすこと、食事のバランスを心がけています。特に禁煙は健康のために一番大切だと思っています。パソコンが得意なので、自分の健康管理や全国の新聞を読むことなどに活用しています。</p>
<small>たえす よしこ</small> 太恵須 祥子 81歳 29本	<p>8020推進員の友人に誘われて一緒に審査を受けました。歯や歯ぐきの健康のために、「食べたらずみがかく」ことが大切です。かかりつけ歯科医では年に数回、歯科クリーニングを行い、痛みがあればすぐに受診します。歌を歌うこと、人と会話をすることが大好きです。出かける時にはなるべく歩くことを心がけています。</p>



氏名	一口コメント
たがわ かずとし 田河 一俊 84歳 28本	表彰のことは以前から知っていました。食後の歯みがきと歯間清掃は欠かしません。7～8年前からはかかりつけ歯科医で定期健診、歯石取りを行っています。健康のために偏食をせず野菜を好んで食べます。日ごろから、趣味のグランドゴルフやカラオケ、魚釣りを楽しんでいます。
てらお きょうこ 寺尾 喬子 82歳 27本	8020表彰のことは以前から知っていました。寝る前に1回丁寧に歯をみがきます。食べ物は苦手なものもありますが、特に和食が好きで、バランスよく食べることを心がけています。15年前から趣味で手話ダンスを続けています。健康のためにヨガと朝夕2回の散歩を続けています。
とみた かずこ 富田 和子 81歳 24本	20年間欠かさず、毎月かかりつけ歯科医で定期健診をしています。1日4回歯みがきと歯間清掃をしてお口の健康には気をつけていますが、歯並びが悪いせいで歯を抜いたことが残念です。平成10年に母が「8020表彰」を受け、双子の姉も今年、南区で応募しました。姉とは全国各地を旅行しました。
にしむら たつおき 西村 建興 83歳 27本	歯と歯ぐきの健康のために、食後の歯みがきと歯間ブラシや糸つきようじを使い歯間清掃を丁寧に行っています。かかりつけ歯科医院での定期健診も欠かしません。認知症予防のために、新聞検定、水検定、漢字検定、ウォーキング、卓球などいろいろなジャンルのものに挑戦しています。75歳から始めた漢字検定は、準1級に合格しました。
にのみや こ 二宮 サヨ子 80歳 29本	歯や歯ぐきのために、歯ブラシや歯間ブラシを使っています。歯医者は苦手ですが、できるだけ歯科健診を受けるようにしています。家の近くの公園の花植えや管理など公園愛護会の活動を長年続け、昨年は表彰を受けました。自分で手入れをした公園でゲートボールができて嬉しく思います。
のじり 野尻 タツコ 85歳 32本	8020推進員の紹介で審査を受けました。1日2回の歯みがきと歯間清掃を心がけています。偏食はありませんが、特にお肉が好きです。健康のために健康体操を続けています。若い時からオシャレをすることが好きでしたので、今でもオシャレをして外出します。
はせがわ じゅんこ 長谷川 潤子 82歳 29本	市政たよりを見て応募しました。偏食せず何でも食べますが、特に野菜と牛肉が好きです。毎朝、グレープフルーツを食べます。歯みがき、歯間清掃や3か月ごとにかかりつけ歯科医で定期健診することを心がけています。趣味は茶道で、裏千家茶道教授として、週3回、生徒さんと接することが元気の源だと思っています。
ひらの ゆき 平野 由紀 80歳 25本	かかりつけ歯科医から紹介されて応募しました。歯並びが悪いので、定期的にかかりつけ歯科医でみがきにくいところをきれいにしてもらっています。健康のために、好き嫌いせず何でも食べます。お菓子は1日1回時間を決めて食べます。体を動かすことも大切なので、10～15分簡単なストレッチを毎日続けています。



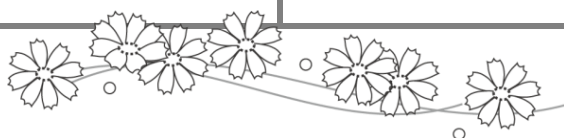
氏名	一口コメント
<small>ふくだ ともこ</small> 福田 智子 81歳 29本	<p>趣味で1日おきにゲートボールとグランドゴルフ、週1回カラオケをしています。健康の秘訣は趣味を楽しむことです。歯や歯ぐきの健康のために歯みがきやかかりつけ歯科医での定期健診を心がけてきました。季節ごとにいろいろな野菜を植えて家庭菜園を楽しんでいます。</p>
<small>ふじかわ ひさあき</small> 藤川 久昭 82歳 27本	<p>歯みがきとかかりつけ歯科医での定期健診で歯を保っています。偏食や間食をせず、肉・魚・野菜等バランスよく食べます。若い頃から陸上競技を始め、中距離選手として、国体やねりんピックに何度も出場しています。現在は「熊本走ろう会」の会長として忙しい毎日です。趣味で週3回、社交ダンスをしています。</p>
<small>ほんだ こ</small> 本田 ヒサ子 84歳 28本	<p>市政だよりを見て応募しました。毎食後の歯みがきを丁寧にしています。健康のために、偏食や間食をせず何でもバランスよく食べることを心がけています。運動も大切なので、散歩と朝のラジオ体操をしています。娘も歯は丈夫で、お口の健康にも気をつけています。</p>
<small>ますだ としこ</small> 栲田 敏子 83歳 28本	<p>施設の歯科衛生士から表彰のことが知りました。関西出身なので納豆が苦手ですが、海藻やきのこ、貝類は好きです。1日1回以上歯みがきをして、かかりつけ歯科医でみてもらいます。趣味はカラオケとラジオを聴くこと、お笑い番組を見ることです。ストレスをためないように気をつけています。</p>
<small>みき ふさこ</small> 三木 房子 80歳 29本	<p>歯や歯ぐきのために、食後の歯みがきと歯間清掃後、デンタルリンスで仕上げをします。かかりつけ歯科医へは、2か月ごとに定期健診を行っています。偏食や間食はせず、何でもバランスよく食べるようにしています。最近は、朝食前にスムージーを飲んでいきます。ラジオ体操、趣味のグランドゴルフや絵手紙を書いて、毎日忙しく過ごしています。</p>
<small>みやざき みよこ</small> 宮崎 美代子 82歳 22本	<p>8020推進員をしています。歯みがき、歯間ブラシ、定期健診を欠かさず行い、体づくりのために毎日40分ウォーキングを続けてきました。趣味は友人とおいしいものを食べたり、お酒を飲むことです。前向きな性格で、友人が多いので毎日出歩き人生を楽しんでいます。「人のために何かしてあげること」が好きです。</p>
<small>むらかみ つとむ</small> 村上 勉 83歳 27本	<p>8020推進員の紹介で審査を受けました。歯や歯ぐきの健康のためには、1日4回の丁寧な歯みがきとかかりつけ歯科医での定期健診を続けています。車の運転が好きですが、遠出は控えています。以前は、趣味のスキーをするために遠くのスキー場まで自分の運転でよく出かけていました。</p>
<small>もとぬし とみ</small> 元主 富 81歳 27本	<p>今年、8020推進員育成講座を受講しています。毎日の歯みがき、歯間清掃、かかりつけ歯科医での定期健診を続けています。特に歯ブラシの使い方は工夫しています。グランドゴルフや手芸、歌など多くの趣味を持ち、地域でボランティア活動もしています。健康のためには栄養バランスや体を動かすことが大切です。「健康の源はお口から」だと思います。</p>



氏名	一口コメント
やまうち りょういち 山内 良一 82歳 26本	地域や団体の役員として毎日忙しく過ごしています。忙しい中でも、趣味のカラオケでストレスを発散します。歯や歯ぐきの健康のためには、歯みがき、歯間清掃、かかりつけ歯科医での定期健診、歯ぐきのマッサージが欠かせません。健康のためには、バランスの取れた食事と人との交流、特にストレスをためないことが大切です。
よしだ まさひさ 吉田 公久 80歳 32本	8020推進員をしている妻からすすめられて審査を受けました。歯みがき、歯間清掃、年に1度は歯科のクリーニングを行います。読書の他に、趣味で陶芸教室に通い、陶芸を楽しんでいます。作品は、友人にプレゼントすることもあります。自分の作った器で飲むお酒やビールは格別です。
《東区》	
いがわ たかひろ 井川 隆宏 84歳 28本	家族からの勧めで応募しました。かかりつけ歯科医には3か月ごと受診しています。歯や歯ぐきのために特別なことはしていませんが、毎日の歯みがきが大切だと思っています。健康のために、毎朝歩いています。また、週3回のデイサービスでも体を動かすようにしています。
いくた しげる 生田 繁 82歳 28本	現在のかかりつけ歯科医との付き合いは20年くらいで、定期的に通っています。歯の手入れは1日2回します。趣味はスポーツをすることで、年に3、4回のゴルフ、月に8回のグランドゴルフ、月2回の水泳を楽しんでいます。シルバー人材センターで駐車場整理をしており、この夏は真っ黒に日焼けしました。
いけだ あきこ 池田 昭子 81歳 27本	民生委員さんからの勧めで応募しました。かかりつけ歯科医に3か月毎にみてもらっています。毎日の歯みがきでは歯間ブラシも使います。公民館講座の健康体操や絵手紙に月2回ずつ通っています。カラオケは毎週通っています。ボランティアとしてデイケアに月2、3回行き、話し相手やゲームの手伝いをしています。
いしみ すえこ 石見 末子 81歳 28本	歯や歯ぐきのために歯みがき、歯間清掃、かかりつけ歯科医での定期健診を続けています。美容師さんからは髪が多いことを褒められ、歯医者さんからは歯がきれいなことを褒められて、とても嬉しく思います。趣味の合う友人と国内、海外旅行に出かけることが楽しみです。
いちき けんいち 市来 健一 83歳 23本	歯みがきは1日2回で歯間ブラシも使います。かかりつけ歯科医から案内が来て受診しています。旅行が趣味で、北は北海道から南は沖縄まで行きました。週2回のグランドゴルフを楽しんでいます。健康のために、雨の日以外は歩くことと、惣菜は買わずに、自分で調理して食べています。



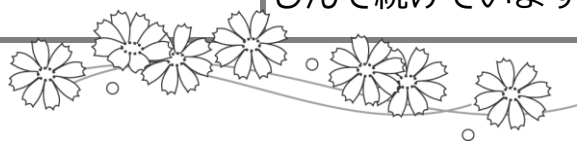
氏名	一口コメント
おおはし しゅくこ 大橋 祝子 81歳 28本	以前表彰を受けた姉からの勧めで応募しました。かかりつけ歯科医に毎月みてもらっています。毎日の歯みがきは歯間ブラシとタフトブラシを使っています。手芸が趣味で、小さな袋や雑巾を縫って手先を動かしています。また、近所への買い物にも歩いていき、体を動かしています。時々、夫と一緒に外食しています。
おかもと いさお 岡本 功 80歳 28本	歯の健康のために1日4回の歯みがきと半年に1回定期歯科健診を受診しています。毎日ラジオ体操や約40分のウォーキングをしています。趣味はマージャンで、中学時代の友人と楽しんでいます。父の歯が強かったので、感謝しています。
きむら むっこ 木村 睦子 83歳 20本	饅頭やケーキなどの甘いものが好きです。歯みがきを丁寧にし、年に2~3回歯科医院で健診や歯のクリーニングを受けて歯の健康に気をつけています。趣味はフラダンスで、公民館で行われる月2回のフラダンス教室に行っています。仲間同士での教室の復習も楽しんでいます。
さかうえ こ 坂上 マス子 87歳 28本	かかりつけ歯科医とは開業当時からの付き合いで20年以上になります。歯みがきは1日2回で歯間ブラシも使っています。健康のために食事と体を動かすことに気をつけています。2か所の健康体操教室に通い、音楽に合わせて楽しく体操をしています。三姉妹で温泉旅行に行くのが楽しみです。
しまだ こ 島田 きみ子 80歳 22本	かかりつけ歯科医とは10年以上の付き合いです。毎月定期健診しています。歯みがきは1日2回で、糸付きようじや歯間ブラシを使って丁寧にしています。健康のために特別なことはしていませんが、偏食はなく何でも食べています。運動は、1日1時間程度歩いています。
たかだ のりこ 高田 憲子 80歳 24本	ラジオ体操とウォーキングは定年後から始めてやみつきになっています。毎回30人くらいの仲間と楽しく体を動かしています。歯みがきは朝食後と就寝前の1日2回しています。歯や歯ぐきの健康のために気をつけていることは、3か月に1回、かかりつけ歯科医でみてもらうことです。
たきもと かずまる 瀧本 一磨 80歳 28本	3年前に妻が表彰を受けており、私は今年応募できました。かかりつけ歯科医からも紹介されました。歯みがきは1日1回ですが、歯間ブラシも使います。甘いものを食べていなかったことが歯を残せた原因の1つと思います。カラオケと将棋が趣味で、将棋はタブレットを使って楽しんでいます。



氏名	一口コメント
たけうち けいこ 竹内 桂子 80歳 28本	少しでも気になるところがあれば歯科医院へ行くようにしています。健康のために1日分の野菜が摂取できるように、バランスの良い食事にも心がけています。また、趣味のコーラスは24年間続けており、仕事は美容師として現役で働いています。
たけなか きよこ 竹中 キヨ子 81歳 26本	8020推進員として活動しています。毎月歯科健診や歯のクリーニングを受けています。健康のために食事、運動、睡眠に気をつけています。外に出ることが楽しみで、道の駅に出かけるのが大好きです。今はほとんど甘いものは食べませんが、子どものころは母が作る焼饅頭を食べていました。
つだ とよやす 津田 豊康 81歳 29本	歯科医院を定期的に受診したり、歯みがき時に歯間ブラシを毎日使用して歯の健康に気をつけています。甘いものを食べ過ぎないようにも気をつけています。毎日20分散歩をしたり、歴史ものの本を読むことが好きです。野菜や肉、納豆、らっきょうなどなんでも食べます。
のぐち よしえ 野口 芳枝 86歳 26本	歯の健康のために歯みがきを丁寧にするよう心がけています。健康のために栄養バランスを考えた食事を摂っており、お弁当でも30種類以上の材料を使ったものを選んでいきます。趣味は体操や踊りです。週3回のデイサービスではカラオケや体操をして楽しい時間を過ごしています。
ふくおか ときよ 福岡 登喜世 82歳 24本	かかりつけ歯科医の紹介で審査に応募しました。毎月、歯や歯ぐきの状態をみてもらっています。デイケアに週2回通っています。趣味は旅行で、内牧や菊池の温泉に行きます。健康のために特別なことはしていませんが、体を動かすことに気をつけています。
ふくだ かんじ 福田 寛治 81歳 31本	4か月に1回、かかりつけ歯科医で定期健診しています。間食の後は、しっかり歯をみがきます。家庭菜園が趣味で、100坪の畑で大根、人参、ほうれん草などを育て近所にお裾分けしています。2年前まで登山をしていました。毎日1時間ウォーキングをして健康を保っています。
ふじもと さちお 藤本 幸男 80歳 27本	月に1回歯科健診に行くようにしています。母の歯も強かったと思います。一昨年までグランドゴルフを楽しんでいました。昔は長距離走をしていたので足腰は強かったです。健康のために、もう少し涼しくなったら散歩に行きたいと思っています。毎日大好きなビールや焼酎、ウイスキーなどのアルコールを楽しみながら生活しています。
ふじもと みやこ 藤本 都 81歳 28本	かかりつけ歯科医から健診の案内が届くたび、定期的に受診しています。歯みがきは1日1回、丁寧にみがきます。家にいるより、外に出て近所の方と話をすることが好きです。毎日3000歩を目標に歩いています。グランドゴルフは週2回、日本舞踊も月2、3回仲間と稽古をします。



氏名	一口コメント
まつもと えいこ 松本 英子 81歳 23本	かかりつけ歯科医の紹介で審査に応募しました。毎月、歯や歯ぐきの状態をみてもらっています。両親の歯も強かったと思います。健康のため、毎朝40～45分のウォーキングをしています。食べるのが好きで料理が趣味なので、美味しそうなメニューに挑戦して家族にふるまっています。
みつなが こ 光永 トメ子 83歳 26本	市政だよりを見て応募しました。3～6か月に1回、かかりつけ歯科医に行っています。食後の歯みがきは欠かせません。果物やトマトが好きでよく食べます。週に3回、ストレッチなど軽い運動をしています。しっかり動いて、よく笑うことが健康につながっていると思います。
みのだ かすみ 箕田 霞 80歳 23本	間食は甘いものを食べますが、歯みがきを丁寧に行っています。趣味は民謡と手紙を書くことで、手紙は毎月27人の方に出しており喜んでもらっています。また町内の老人会副会長やお寺のことなど地域で活動しています。子どもの頃はサツマイモやかき餅などを食べて過ごしました。
みもり 三森 トシ 82歳 27本	3か月に1回歯科健診を受けています。歯ぐきが腫れたり赤くなったりしていないか、歯みがき後に必ずチェックしています。健康のためにも暴飲暴食をしないように心がけ、意識して一口30回噛んで食べるようにしています。週に1回、10人ほどの仲間と集まって手芸を楽しんでいます。
みもり のぼる 三森 登 82歳 23本	歯や歯ぐきのために1日3回の歯みがきをしており、歯間ブラシも使っています。趣味はパソコンと食べることです。偏食はありませんが、特に肉を好んで食べています。今後は妻が行っている歯科医院に定期的に行くようにしたいです。現在リハビリを頑張っています。
やました さちこ 山下 幸子 81歳 27本	かかりつけ歯科医に毎月みてもらっています。毎日の歯みがきでは歯間ブラシも使います。8020推進員の講座を受け、民生委員は12年しました。バイオリンを62歳から始め、演奏を楽しんでいます。小学校での絵本の読み聞かせや近所のグループホームで折り紙を教えるなどのボランティア活動をしています。
やまもと やえこ 山本 八重子 80歳 28本	かかりつけ歯科医には毎月受診しています。歯みがきは1日3回します。肉や野菜、乳製品を好んで食べています。家に閉じこもらないように、趣味をたくさん持っています。社交ダンスは60歳から続けています。先日発表会があり、素敵な衣装で踊ると、とても気持ちが良いものです。
よねおか みなこ 米岡 美奈子 81歳 25本	歯と口の健康のために、食後うがいをして、歯ブラシと歯間ブラシを使い、丁寧に歯みがきをしています。健康のために週1回の社交ダンスに参加しています。食事も肉より野菜を多く摂るように心がけています。趣味のバイオリンは今でも楽しんで続けています。



《西区》

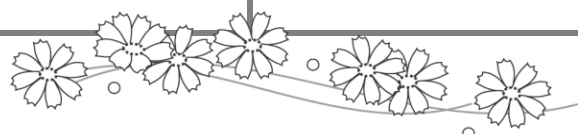
氏名	一口コメント
いまい まさのり 今井 正則 80歳 30本	歯や口のために1日3回歯みがきをします。かかりつけ歯科医があり、唾液腺マッサージや顔の体操もしています。趣味は社交ダンスや卓球などですが、テレビを見ながら柔軟体操も毎日しています。健康のために良く噛むことを心がけています。
うえの かずとみ 上野 和富 80歳 27本	1日2回の歯みがきと歯間ブラシを使用し、お口をきれいにするよう心がけています。かかりつけ歯科医で、3ヶ月に1回定期健診を行っています。趣味は弓道で、週3回公民館等で楽しんでいます。健康のために好き嫌いせず何でも食べるようにしています。
かさだ えいこ 笠田 榮子 80歳 30本	かかりつけ歯科医で年3回定期健診をしています。歯みがきは1日4回、歯間ブラシも1日2回は使い、歯の健康に気をつけています。趣味は、カラオケと音楽を聴くことです。健康のために、間食はしていません。手作り料理が好きで、チーズを使った煮物は得意な一品です。
くりやま せいじ 栗山 誠治 82歳 27本	両親の歯が強かったので、私の歯が強いのも両親のおかげだと思っています。かかりつけ歯科医がありますので、何かあったらみてもらうようにしています。健康のために、ウォーキングをしています。ほぼ毎日自宅から熊本駅まで1時間程度歩いています。
くりやま こ 栗山 ユキ子 82歳 29本	歯と口の健康のために歯みがきを1日2回します。かかりつけの歯科医で、気になる時はみてもらうようにしています。趣味はカラオケです。健康のために心がけていることは、毎日継続的にしているウォーキングで、自宅から自宅近くの公園まで歩いています。
さかぐち まさみつ 坂口 正光 80歳 29本	かかりつけ歯科医で4ヶ月に1回の定期健診と1日2回の歯みがきを続けています。趣味はカラオケ、グランドゴルフです。特にカラオケは日本アマチュア歌謡連盟の九州大会に毎年出場しています。健康のために自分で栽培したにんにくで「黒にんにく」を作り毎日食べています。
たぐち きみこ 田口 紀美子 80歳 27本	かかりつけ歯科医で年2回定期健診をしています。健診に行った時に、8020表彰のことを聞きました。健康のためにバランスの良い食生活をするように心がけ、6年前から熊本歩こう会に入会し、週に1回はウォーキングをしています。標高431mの飯田山にも登りました。
とみなが あつこ 富永 篤子 80歳 28本	主人と同じ歯科医院に通っています。歯ブラシや歯間ブラシを使い、時間をかけて丁寧に歯をみがいています。定期健診も欠かしません。趣味でお花を植えたり、健康ダンスに通っています。健康の秘訣は、バランスの良い三度の食事と体を動かすことです。足腰が丈夫なので、出かける時はなるべく歩きます。



氏名	一口コメント
とみなが あつひこ 富永 篤彦 82歳 27本	かかりつけ歯科医から紹介されて、夫婦で応募しました。5～6年前から、歯や歯ぐきの健康を保つために、毎月、歯のクリーニングやフッ化物塗布を続けています。食べ物は好き嫌いなく、三度の食事をしっかり食べ、間食はしません。何でも食べれること、硬いものでもおいしく食べれることが自慢です。
にしざわ ひろこ 西澤 弘子 80歳 27本	歯のために、ちりめんやナッツ等カルシウムを食べるように心がけるとともに、かかりつけの歯科医で月に1～2回定期健診を受けています。趣味は花を育てることや料理をすることです。料理は本、テレビを見ながらバランスの良い料理を作るようにしています。
まつむら ひでと 松村 秀登 87歳 25本	7～8年前からかかりつけ歯科医をもち、年に2回定期健診と歯石除去をしています。趣味はゴルフで、40年前から続けています。現在も月2回は、コースを回り楽しんでます。健康のために、甘いものは控え、朝と夕方2回、犬と一緒に1時間かけて散歩をしています。
むらかみ すみお 村上 澄夫 81歳 25本	かかりつけ歯科医で年に6回定期健診をしています。歯みがきは朝、就寝前と1日2回、毎日歯間ブラシを使いながらします。健康のために2日に1回は自宅の周り7周、約8,800歩を1時間かけてウォーキングをします。元自衛官でしたので規則正しい食生活を今でも心がけています。
よしなが かずみ 吉永 一巳 83歳 30本	歯の健康のために、かかりつけ歯科医を持ち、歯みがきは毎食後しています。趣味は、ゴルフで、週1回しています。グランドゴルフは、週1回町内で楽しんでいます。健康のためには、甘いものをなるべく取らないようにすることや毎朝40分くらい散歩をすることです。

《南区》

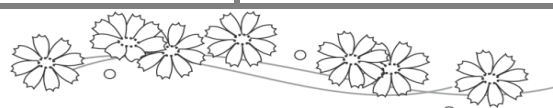
おやま よしこ 小山 美子 80歳 26本	半年に1回はかかりつけ歯科医で定期健診を受けています。歯みがきも1日2回、歯間ブラシを使い丁寧にみがいています。スポーツが好きで以前はミニバレーで身体を動かし楽しんでいました。昨年、夫が8020表彰を受賞しました。夫婦で受賞することができ大変嬉しく思っています。
きくかわ ふみこ 菊川 文子 80歳 27本	10数年前より8020推進員、食生活改善推進員として現在もボランティア活動をしています。8020を達成できたのは、今までの活動の賜物と思っています。体を動かすことが好きで、グランドゴルフ、レクダンスを楽しんで続けています。
こが よしこ 古閑 芳子 84歳 23本	かかりつけ歯科医で半年に1回定期健診を受けています。歯みがきは1日2回丁寧にみがき、歯間ブラシも使います。1年程前から植物画を描いています。今まで3回ほど展覧会にも出展しました。健康のために続けているウォーキングも頑張りたいと思います。



氏名	一口コメント
さき た よう こ 寄田 陽子 86歳 30本	半年に1回、かかりつけ歯科医で定期健診を13年間続けています。運動することが大好きで、毎日時間を見つけてはストレッチをしています。熊本に来る前は、関西で調理師の免許を取り、夫婦二人三脚で40年ほどレストランを経営してきました。現在は趣味の習字や絵手紙を楽しんでいます。
その むら の ぶ お 園村 信雄 80歳 21本	3カ月に1回はかかりつけ歯科医で定期健診を受けています。80歳を境に卒業しましたが、猟銃所持免許を取得していただきましたので、毎年冬になると山へ猟に出掛けカモなどを撃ち、自分で料理して家族にふるまっていました。現在は趣味のカラオケ教室に夫婦で通うのが楽しみです。
た か し ま と し あ き 高島 敏明 80歳 28本	3ヶ月に一回は、かかりつけ歯科医で定期健診を受けています。男性料理教室に4年間ほど参加していました。ジムやヨガで身体を動かし、健康維持に役立っています。現在は、週5日午前中、仕事を続けており、様々な講演会にも参加しています。
な か し ま と し こ 中島 淑子 81歳 27本	母が8020表彰を受けて、自分も歯を大事にしようと心掛けてきました。かかりつけ歯科医に月1回の定期健診に15年通っています。1日4回の歯みがきでは歯間ブラシも必ず使っています。今まで編み物、押し絵、スポーツジム、料理教室など色々と習ってきました。今は週1回のパソコン教室に夢中です。
な ら ざ き き ょ う こ 梶崎 京子 81歳 28本	歯や歯ぐきの健康のために気をつけてきたことは、歯みがきをきちんとすることです。1日3回の歯みがき、歯間清掃と毎月の定期健診は欠かさず行っています。健康のために、できるだけ外出することを心がけています。趣味は歌うことで、ボランティアで童謡・唱歌を歌ったり、詩の朗読をしていました。
は や し だ す え ひ ろ 林田 末廣 82歳 27本	若い頃、むし歯の治療を麻酔なしで受け、大変痛い思いをしましたので、それからは食後の歯みがきを欠かさず行い、歯を大事にしてきました。夫婦でお米や野菜を作っていますが、毎年子どもたちも収穫を楽しみにしています。趣味のグラウンドゴルフを夫婦揃って楽しんでいます。
は や し だ ゆ き と し 林田 幸敏 80歳 32本	スポーツが大好きで小学生の頃からずっと野球を続けており、現在も子どもたちと一緒に試合に出て楽しんでいます。70歳頃からかかりつけ歯科医で月1回クリーニングしてもらい、1日4回の歯みがきは必ず歯間ブラシも使って丁寧にみがくように心掛けています。



氏名	一口コメント
はらだ ひさこ 原田 壽子 80歳 20本	<p>体を動かすことが好きで、社交ダンスを30年間続けてきました。もう卒業しましたが、その仲間とは今でも月1回は集まってお喋りを楽しんでいます。歯みがきは一日3回丁寧にみがき、間食はほとんどしません。かかりつけ歯科医には長い間お世話になっています。</p>
ふくしま たけゆき 福島 武幸 80歳 26本	<p>退職後、かかりつけ歯科医を決めて30年、2ヶ月に1回は通院しています。最近では、8020表彰を目指して1日3回歯みがきを頑張ってきました。歯のために小魚等のカルシウムを取り、健康のために自宅からアクアドームまで1時間ウォーキングと薄味の料理で野菜をしっかり取るように心がけています。</p>
ふじばやし ゆたか 藤林 豊 85歳 26本	<p>歯や歯ぐきのために、寝る前には歯間ブラシを使い丁寧に歯をみがき、かかりつけ歯科医で定期的に健診しています。趣味は魚釣りです。以前は毎週、鹿児島など遠方まで出かけ、釣った魚は自分で調理しておいしく食べることが楽しみでした。健康のために禁煙を心がけています。</p>
ふじもと みちあき 藤本 道明 80歳 27本	<p>子どもの頃から固いものを食べるのが大好きで、よく噛んで食べることを意識してきました。最近ピーナッツやするめを好んで食べています。8020を達成できて光栄です。シルバー人材センターのグランドゴルフ会長を務めており、週5回仲間と楽しんでいます。</p>
みやもと くみこ 宮本 久美子 86歳 29本	<p>20年ほど前から、2～3ヶ月に一回かかりつけ歯科医で定期健診を続けています。日頃の歯みがきは歯ブラシで、一日2回丁寧にみがいています。週2回のグランドゴルフと運動のデイサービスに通い、健康維持に努めています。娘が作ってくれる減塩食は、よく噛んで食べるように心掛けています。</p>
やぎ まさる 八木 優 83歳 32本	<p>若い頃は多趣味でしたが、近年は10年以上続けている絵画で、水彩画や水墨画を展覧会に出展にむけて頑張っています。健康維持のためにウォーキングやエアロバイクを続けています。かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受け、歯石を取ってもらっています。</p>
よねむら まさのぶ 米村 正信 80歳 32本	<p>かかりつけ歯科医で半年に1回定期健診を続けています。好き嫌いせず何でも食べますが、特に固いものが好きで、うなぎの骨やするめなどよく噛んで食べています。趣味のゴルフも、友人と会話を楽しみながら、よく歩き健康維持に役立っています。</p>

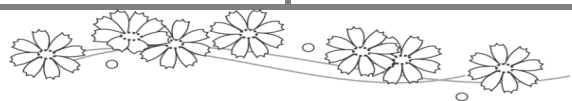


《北区》

氏名	一口コメント
あべ あきら 阿部 章 80歳 28本	歯科医院に定期的に行き、補助用具も毎回使い歯みがきします。趣味の俳句は多くの賞に入選しました。書道は113人の生徒に毎日教えています。また、流鏝馬の的奉行でもあり20年近く作製しています。健康体操（自強術）を行い全身の健康にも気を使っています。食べ物の好き嫌いも、人の好き嫌いもありませんので、誰とでも仲良くなれます。
きむら けんじ 木村 健二 80歳 29本	歯や歯ぐきの健康のために、食後の歯みがき、歯間清掃、かかりつけ歯科医での定期健診を続けています。大病をしましたので、いろいろな講演会で健康について勉強しました。自分の体験談を同じ病気の人に伝えています。体を動かすことと整理整頓を心がけて、人の話を良く聞き、良いと思うことは取り入れるようにしています。
さかぐち みのある 坂口 稔 80歳 31本	1日2回、丁寧に歯みがきをします。歯科医院へも毎月定期健診に行きます。健康のためストレッチやラジオ体操をしています。シルバー人材センターに登録していますので毎月10日間ほど働いています。人を笑わせることが好きで、仲間とバカ話をしてストレス発散しています。
さばら みちこ 佐原 紀子 80歳 26本	健康のために、いりこを粉にして味噌汁に入れ一緒に食べます。最近は若い人が食べるような物も食べてみたいと思っています。菊南病院に毎月1回通い講話を聞いた後、体操をしています。春と秋の日帰り旅行も楽しみの一つです。最近までビーズで指輪やネックレス等、アクセサリーを作るのが趣味でした。
すもと きみあき 壽本 公章 80歳 23本	かかりつけ歯科医院からすすめられて応募しました。食後の歯みがきと歯間清掃、3か月ごとの定期健診をしています。28年前に妻が亡くなってからは、家事は何でも自分でこなします。特に食事は栄養バランスを考えて作っています。趣味の写真はコンテストや美術展に入賞しています。
たなか けんすけ 田中 謙介 81歳 28本	毎食後すぐに歯をみがかないと、気持ち悪いので3分以内にみがき始めます。健康のため毎日4kmウォーキングしています。以前はジョギングでマラソン大会に毎年7～8回出場していました。パソコンやデジカメが趣味でNHKのクマロクへ投稿し7回放映されました。
たなか としこ 田中 智子 80歳 27本	身体の健康に気をつけています。朝のテレビ体操と夕方の散歩は欠かせません。かかりつけ歯科医には4か月毎に受診しています。自主講座で洋裁を受講し楽しく通っています。熊本地震後、西区より息子家族がいる北区へ引っ越して来ました。老人会でも皆さんにあたたかく迎えていただき、仲良くしてもらっています。



氏名	一口コメント
たのうえ けさゆき 田上 暎之 81歳 25本	<p>甘いものは好きですが健康のため控えめにしています。歯みがき剤や洗口剤にも気をつけています。園芸や野菜作りが趣味で、仲間と畑を区割りして野菜作りをしています。夏はかぼちゃ、ヤーコンやトマトを作っています。カラオケも楽しみの1つで、今度大会に出場します。</p>
たばた ふみこ 田畑 文子 80歳 32本	<p>健康のために、乳製品を毎日欠かさず取っているので、歯も骨も丈夫です。そのおかげで、好き嫌いなく、硬いものも何でもおいしく食べることができます。53歳で弓道を始め、ねんりんピックや弓道大会にも数多く出場しました。大会で若い人たちと一緒におしゃべりをしたり、活動することが健康の秘訣です。</p>
とがの とみこ 柁野 富子 83歳 25本	<p>食事は好き嫌いなく、なんでも食べます。健康のために敷地内を歩いて周回しています。趣味は花植えでたくさんの花々が咲いています。夫と2～3日おきに温泉に行くのが楽しみです。また、温泉施設には野菜がたくさんあるので買い物も兼ねています。この表彰を機にこれからも定期的に歯科医を受診しようと思えます。</p>
とがの まさつぎ 柁野 正次 83歳 25本	<p>かかりつけの歯科医よりハガキが届いたら必ず歯科健診へ行くようにしています。健康のために毎朝の散歩も欠かしません。カルチャーセンターで趣味の囲碁を楽しんでいます。妻と一緒に温泉へ行くのも楽しみです。自然のままでいることが大切だと思っています。</p>
ながた きょう 永田 京 88歳 22本	<p>庭仕事が大好きで、真っ黒になりながら毎日草取りをしています。健康のために毎週グランドゴルフに参加し、お友達もたくさんいます。また、毎朝、牛乳と卵を欠かさず摂ります。食べ物の偏食はなく、特に好物は果物、お刺身、ステーキです。両親も歯が強く96歳で亡くなった母もたくさんの歯が残っていました。</p>
のぐち すえき 野口 末記 84歳 30本	<p>健康第一と考え、毎日健康体操を15分間行います。歯科医院へ毎月定期健診に行き、チェックしてもらっています。食後3回の歯みがきは丁寧に行い補助用具も時々使用します。海釣りが趣味で月に2回ほど友人達と出かけます。また、家庭菜園でたくさんの野菜類を栽培しています。</p>
のぐち ちえこ 野口 千恵子 80歳 26本	<p>歯科医院へ半年毎に定期健診に行きます。歯間の汚れをきちんと取るように毎回補助用具も使って丁寧に歯みがきをします。趣味は花壇の手入れ、旅行、洋裁です。花壇には四季折々の草花が咲いています。旅行は友人や娘と楽しみます。また、洋裁は洋服のリフォームが得意です。カーブスに通いストレッチも欠かしません。</p>



氏名	一口コメント
<small>はやし ぎいち</small> 林 義一 80歳 27本	<p>毎食後、歯間ブラシも使って丁寧に歯みがきします。趣味のゴルフは週2回楽しみ、スコアを90台に保っています。娘が作る料理がとてもおいしく、特に野菜炒めが絶品です。40年間毎日、神社の清掃を行い、その前後に腕立て伏せ30回、懸垂10回をして健康維持に心がけています。</p>
<small>はらの あきかず</small> 原野 暎和 81歳 20本	<p>歯や歯ぐきのためにカルシウムを多く摂り、食事はよく噛むように心がけています。かかりつけ歯科医に2か月毎受診しています。健康のために玉葱の酢の物や納豆を朝食時に摂ります。玉葱の三杯酢和えは自分で作っています。趣味は読書とグランドゴルフです。グランドゴルフは県内外、数多くの大会に出場しています。</p>
<small>ふるいち たかや</small> 古市 喬也 80歳 29本	<p>かかりつけ歯科医で半年ごとに定期健診を受けています。寝る前には補助用具を使い10分以上かけて丁寧に歯みがきをします。男の料理教室に4年間通い料理も得意です。具沢山の味噌汁を毎朝作ります。また、南阿蘇に1,500坪の別荘があるのでたくさんの果樹を栽培しています。</p>
<small>みやざき ともたか</small> 宮崎 友孝 80歳 25本	<p>かかりつけ歯科医で4か月毎に健診を受けています。趣味の釣りは以前、船を持っていたのでよく海へ釣りに行っていました。釣った魚は自分で調理していました。健康のために毎朝5時から1時間歩いています。歯みがきでは補助用具も毎日使ってお手入れをしています。</p>
<small>もりもと こ</small> 森本 ミツ子 88歳 28本	<p>毎月歯科医院の定期健診に行きます。歯みがきはタフトブラシ、歯間ブラシ2本を使って丁寧にみがきます。お散歩とショッピングを兼ねて1～2週間に1回、鶴屋へ出かけます。家族や同級生とのホテルランチも楽しみの1つです。趣味は編み物で、最近ではセーターやカーディガン、帽子を編みました。</p>
<small>よねむら ふじこ</small> 米村 夫仁子 80歳 28本	<p>お口の健康のために、1日3回食後の歯みがきと歯間清掃は欠かさず行っています。歯科医師の息子から半年ごとの定期健診と口腔ケアを受けています。好き嫌いはありませんが、特に魚が好きです。野菜は自家製です。趣味の俳句や書道、水泳を楽しんでいます。</p>

(敬称省略、各区50音順)



***受賞者数 112名**

(中央区34名 東区28名 西区13名 南区17名 北区20名)

