

No.	メッセージ	都道府県・年齢
1	いつまでも私のお手本として元気でいて下さい。	神奈川県50歳／母80歳
2	いつも「体を動かすことが健康でいられることの秘訣」と言って、ダラダラとしない生活を送っていることを、とても尊敬しています。これからも基本である「体」を大切に・・・思いやりの心と笑顔も大好きです！！	埼玉県51歳／母76歳
3	私もお母さんのようなおばあちゃんになれるよう、努力します。これまでありがとう。これからもよろしく願います。	東京都50歳／母85歳
4	元気で過ごしてくれているのが私の元気の素です。いつまでも元気で笑ってください。	東京都53歳／母78歳
5	お母さんがいてくれるだけで心の支えになっているので、これからも仲良くしようね。	神奈川県50歳／母74歳
6	いつも明るく前向きなところをとても尊敬しています。どうかいつまでも今のままでいてください。そしていつまでもお元気でいてください。	神奈川県53歳／母80歳
7	昔からバイタリティーがあり、85歳になった今も、失っていないことに脱帽！これからも好奇心と行動力を発揮していきくと元気に過ごしてください。	東京都60歳／母85歳
8	これからもたくさん旅行に行けるように、いつまでも元気で長生きしてください。	神奈川県50歳／母77歳
9	私も歳を重ね、老年に近づくに従ってこれからの人生の乗り切り方を模索するようになりました。母には偉大なる人生の先輩として残りの人生の過ごし方を示して欲しいです。	神奈川県54歳／母80歳
10	おばあちゃんを超えて、我が家の記録更新中。この記録、もっともっと伸ばして行って下さい！	東京都65歳／母94歳
11	いつも元気でいてくれてありがとう。その長寿遺伝子を受け継いでいるかもと思ううれしくなります。これからもお父さんと二人仲良く、目指せ100歳！	神奈川県60歳／母88歳
12	がんばりすぎないで、ほどほどに。いつまでも明るく元気なお母さんでいて欲しい！生きてるだけで勇気もらってます。	神奈川県60歳／母84歳
13	同居するようになり、少しずつ老いていく姿をみているけれど、これからも、それなりに元気でいられたらいいね。お互いに楽しくいき行こうね。	埼玉県54歳／母76歳
14	いつもハツラツとしているあなたは私にとって良いお手本です。	神奈川県50歳／母81歳
15	人生の目標にむかい、前に前に歩く姿を見て、私も見習おうと思ってます。無理せず、自然体で頑張っ てね！	埼玉県51歳／母74歳
16	100歳までは、元気に楽しく過ごしてください。	神奈川県61歳／母86歳
17	いつまでもお元気でいてください。また一緒にお出かけして美味しいものをいただきますようね。	神奈川県63歳／母90歳
18	毎日、アクティブに活動して、いつも明るいお母さん！とても感謝してます。	東京都54歳／母73歳
19	いつも美味しい黒豆の煮物を作って送ってくれてありがとう。これからも元気でいてください。	神奈川県50歳／母78歳
20	元気が一番です。お母さんの笑顔が大好きです。長生きしてくださいね。また一緒に旅行行きましょう。	神奈川県56歳／母79歳
21	まだまだ80歳、これからもやりたいことを存分にやって楽しんでください。	千葉県50歳／母80歳
22	これからも元気で、趣味の俳句や旅行を楽しんでくださいね。	埼玉県54歳／母80歳
23	5年前に交通事故で腰骨を骨折したときは、もう一生車椅子生活になるかと思っただけど、一年間のリハビリで元気に歩けるようになって良かったね。たまには旅行に一緒に行こうね。	東京都56歳／母79歳
24	これ以上、私より元気でいられると逆介護となります（笑）	東京都51歳／母76歳
25	もう十分家族に尽くしてきたし、上げ膳据え膳でのんびりできる年齢なのに、いまだ家事をこなしてくれてることに感謝してます。病気もあり不安ですが、家事ができなくなったら、自分の人生が終わる時だと言ってる姿は頼もしいです。これからも身体に気を付けてね。まだまだよろしくね。	埼玉県50歳／母79歳

No.	メッセージ	都道府県・年齢
26	いつも元気でうれしいです。また今年も、温泉にいっぱい行こうね。	東京都68歳／母91歳
27	いつまでも元気で曾孫と遊べるように体には気をつけて。	東京都52歳／母73歳
28	毎日元気なお母さん。これからも健康で、長生きしてください。無理をしないで毎日楽しく過ごしてください。	埼玉県50歳／母79歳
29	おかあさん、いつも元気でいてくれてありがとう。本当に子孝行なあなたに感謝しています。これからも毎日を楽しんで暮らしてね。	神奈川県63歳／母86歳
30	今のほがらかな気持ちを持ち続けて、ちょっとそそっかしいので、つまずいて転ばないようにして、毎日を楽しんで過ごしてください。	東京都60歳／母83歳
31	食べたいものを良く食べて一緒に旅行しましょう。	千葉県61歳／母90歳
32	これまで大きな病気をしたこともあったのに、元気な85歳でいてくれてありがとう。まだまだ長生きしてください。	埼玉県54歳／母85歳
33	80歳過ぎまでゴルフ（ラウンド）していたお母さん。毎朝のストレッチ、健康診断など周りに迷惑をかけたくないからと自分の健康管理にはとても気を使っていますね。だからでしょうか、元気で前向きに毎日を送っています。子供としてこんなうれしいことはありません。これからも無理をせず、今のままでゆったり過ごしてください。	埼玉県59歳／母87歳
34	ずっと私の目標です。今は父の介護で急に生活が変わってしまっ大変ですが、私も手伝うから無理しないでね。もっとまわりに甘えて良いですよ。	東京都54歳／母83歳
35	偉大なる宇宙です。有難うでは足りない・・・	神奈川県50歳／母81歳
36	いつも元気で明るい貴女からエネルギーをいただいています。私も貴女も我儘なタイプなので、時に派手な親子喧嘩もしちゃうけど、そんな親子喧嘩をいつまでも続けたいと思う私です。いつもありがとう。感謝しています。何時でも元気で長生きしてね。	埼玉県51歳／母75歳
37	いつまでも元気で明るいままの母でいて下さい。笑いの絶えないその性格が大好きです。	東京都53歳／母80歳
38	毎日元気にしていますか？寒い時期は困る事も多かったようですが、暖かくなり元気そうですね。電話の声を聞き、安心しています。子、孫、ひ孫も全員で集まりたいですね。体に気をつけてね。	神奈川県65歳／母94歳
39	お母さま、いつも私のことを気遣ってください本当にありがとう。私は、お母さまの娘であることをとても幸せに思っています。	千葉県52歳／母81歳
40	今の私があるのはお母さんのおかげです。いつもいつもありがとう。感謝の気持ちでいっぱいです。なかなか親孝行できずにすみません。	千葉県53歳／母81歳
41	親不孝ばかりしてきたけれど、お姉さんが本当によくお母さんを見てくれていたのを、みんなで感謝しています。お母さんは私のことを思って色々言ってくれたのだなと、自分が年をとって、あちこち悪くなってから思います。	神奈川県51歳／母83歳
42	こんな私を産んでくれてありがとう。育ててくれてありがとう。お互い無口であり話さないけれど、いつも感謝しています。心配ばかりかけてごめんなさい。1日でも長生きしてください。	埼玉県51歳／母74歳
43	90歳まで生きていてくれてありがとう。「やる気がなくなってきた」と言いながら、脳トレで数字クロスワードパズルを解いていたり、今年する予定などを手紙で書いてくるのを見ると、まだまだ元気だ、と思いホッとします。ひ孫の顔を見るまで、元気でいてください。	東京都59歳／母90歳
44	会うたびに小さくなっていくあなたに「いつまでも元気で」と月並みな言葉ですが、心から思います。この年になっても恥ずかしくて面と向かって言えませんが、子供のころからの純粋な思いです。	東京都56歳／母78歳

No.	メッセージ	都道府県・年齢
45	遠くに離れてあまり会えませんが、お母さんが健康でいるので私たちは自由にさせていただいていると、実感しています。お母さんの健康に感謝です。	埼玉県60歳／母90歳
46	いつも口げんかになり冷たいこともいうけれど、できれば長生きして私の心の支えていてね。	東京都51歳／母72歳
47	いつまでも元気でいてね。また姉と一緒に旅行に行きましょう。	神奈川県50歳／母78歳
48	毎日自然に囲まれた故郷で、やりたいことをして、1日でも長く幸せに暮らして下さい。	神奈川県55歳／母82歳
49	お母さん、いつも私や私の家族のことを心配してくれてありがとう。いくつになっても心配かける娘でごめんなさい。今まで通りこれからも元気に楽しく毎日が過ごせるように祈っています。頼りない娘ですが、いざという時は頼りにしてね。	東京都53歳／母85歳
50	今は離れて暮らしているけれど、もうじき一緒に住むと思うし、その時は離れていた分、いろいろ楽しもうね！これからも健康に気をつけて、元気でいようね！	東京都53歳／母81歳
51	孫を大事にしてくれてありがとう。困ったときはすぐにかかけつけるので、いつでも呼んでください。	神奈川県51歳／母74歳
52	ずっと家を支えて働いてくれたおかあさん。やっと今おかあさんの定年をむかえて、自分の時間がもてるようになりましたね。おとうさんが亡くなってさびしいかもしれませんが、これからも元気で、東京オリンピックを目標に元気でいてください。これからは私たちがおかあさんを支えます。	埼玉県65歳／母86歳
53	いい大人になっても心配や迷惑をかけてるけど、いつも気にかけてくれてありがたいと思います。ちゃんとした親孝行ができるまで長生きで！	東京都50歳／母73歳
54	自分自身が母になり、子育てをして、母のありがたさを痛感しています。今さらだけど、今だからこそ、育ててくれてありがとう。	千葉県51歳／母74歳
55	何歳になっても娘は娘ですが、もう少し頼ってくれても大丈夫ですよ！いつもありがとう！！	神奈川県62歳／母86歳
56	いつも私の心配をしてくれているお母さん、本当にありがたいです。感謝しています。心から思ってくれる存在がいるのは幸せなことですね。いつまでも元気でいて欲しいです。	東京都50歳／母74歳
57	いつも、有難う！！元気に頑張ってくれていることが、最高の子供孝行です。	神奈川県60歳／母86歳
58	明るく元気でいてくれてありがとう。笑顔をいつまでも見ていられますように。	神奈川県53歳／母79歳
59	お母さんなりに精一杯だったことは、今では理解はできています。優しくなれなくてごめんなさい。いつだって助けてくれてありがとう。	埼玉県52歳／母82歳
60	今まで家族のことでたくさん苦労してきたけど、これからは自分のことで楽しめるような毎日を送って欲しいです。近いうちに旅行に行きたいと思ってるので、付き合ってね。	千葉県53歳／母83歳
61	100歳まで元気に過ごしましょう！！	埼玉県69歳／母90歳
62	たまにはツンケンしてしまうけど、いつもあとで後悔してます。何歳になっても貴方の娘です。これからも色々な場所に行き、たくさん美味しいもの食べようね。	神奈川県55歳／母78歳
63	いつでも気丈で曲がったことが大嫌いなお母さん。いくつになっても決して越えられない強さを持ったお母さん。でもね、たまには私に甘えてくれてもいいんだよ。頼りないけど、お母さんの子だから大丈夫。またゆっくり温泉に行きましょう！	埼玉県60歳／母84歳
64	新しいことにも興味をもって、これからもたくさん楽しんでいってくださいね。おらかな気持ちでのんびりと幸せそうにしてくれたら、家族もみんな嬉しいです。	東京都52歳／母84歳
65	ママの娘でいられる事が、すべての幸せです。これからも健康でイキイキとママらしくいてね。	東京都58歳／母81歳

No.	メッセージ	都道府県・年齢
66	いつも自分のことよりも子供たちの事を先に心配してくれることに感謝していますが、あまり気張らずにもっと前向きに快適な人生を送ってほしいです。体には本当に気を付けてね！	神奈川県56歳／母80歳
67	いつもありがとう。好きな事ずっと続けて下さい。	東京都54歳／母79歳
68	良く食べ、よく寝て、知らないことを知りたがる好奇心いっぱいあなたは、これからも元気いっぱいです。	東京都62歳／母85歳
69	お母さんのお陰で、明るい家族・親せきが保たれています。今はお父さんの介護で手いっぱいですが、手伝えることやつらい時はいつでも兄弟で助け合えるので、遠慮しないで言って下さいね。	東京都56歳／母78歳
70	子供だった頃、「○○ちゃんのお母さんが私のお母さんだったらよかったのに」と言ってしまったことを思い出すと今でも胸が痛くなります。あの時はごめん下さい。私はあなたの子供でよかったです。元気で長生きしてください。ありがとう。	東京都51歳／母86歳
71	探求心をなくさずに、できる範囲で、いろいろ出て歩くことも続けましょう。	千葉県54歳／母84歳
72	とにかく100歳まで元気でいてほしい！	埼玉県67歳／母93歳
73	大好きなお父さんとずっと仲良く元気で過ごしてね。	東京都52歳／母74歳
74	新しい物好きなお母さん、仕事で忙しい娘たちに代わってこれからも色々な情報を収集して発信して下さい！いつまでも好奇心いっぱいの元気なお母さんでいて下さい！	東京都52歳／母77歳
75	会えばダメ出しばかりして憎まれ口をきいているけれど、感謝もしています。本当に困ったときに助けてくれて、ありがとう。私たちのために愛情を注いでくれてありがとう。いつも元気でいてくれてありがとう。	埼玉県51歳／母80歳
76	いつも心配をかけてすみません。これからも仲良く、楽しい思い出をたくさん作りましょう。いつまでも元気でいてくださいね。	東京都59歳／母82歳
77	いつもいつも心にかけてくれていて有難うございます。体に気を付けて元気にガーデニングを楽しんでもらいたいです。ウォーキングも頑張ってるので、また旅行しましょう。	神奈川県54歳／母77歳
78	いつまでも前向きで、笑顔の素敵なお母さんでいてくださいね。産んでくれてありがとう。あなたの娘でよかったです。	神奈川県60歳／母87歳
79	お母さんの笑顔が少しでも増えると私も嬉しいです。身体に気を付けて元気に、毎日穏やかに過ごせる事を願っています。	埼玉県52歳／母84歳
80	私がいづになってもかわいがってくれてありがとう。いつまでも元気でいて下さい！	神奈川県50歳／母72歳
81	年齢的に家事をするのはきついと思いますが、前向きに取り組んでいるので偉いなと思っています。ゆくり毎日を楽しみ過ごしてください。	神奈川県53歳／母82歳
82	趣味を楽しんで、明るく元気な毎日を！	東京都52歳／母80歳
83	いつまでもお洒落なママでいてね。	東京都67歳／母98歳
84	身体が衰えて毎日の家事が大変ですね。話し相手がほしいときはいつでも電話してください。これからも一緒にがんばりましょう。	東京都53歳／母83歳
85	楽しく過ごして下さい。笑顔で居られる様に、側で支えて行きます。	東京都50歳／母74歳
86	いつも心配をかけてばかりですすみません。いつまでも元気でそのパワーをみんなにも分けてください。	千葉県52歳／母72歳
87	いつも温かく見守っていただきありがとうございます。頑張り屋さんのお母さん、少しではなくて、たくさん甘えてくださいね。頼りになる存在になれたら嬉しいです。いつまでも元気に過ごして下さい。	神奈川県50歳／母77歳

No.	メッセージ	都道府県・年齢
88	お母さんいつもありがとう。いくつになっても元気でハツラツとしていて、その姿を見るだけでこちらも幸せになります。今、私がそう思うように、娘が私くらいの年になった時に、同じように思ってもらえるようになりたいと思っています。お母さんの背中に少しでも近づけるように、日々を過ごしていきたいです。また、美味しいものを食べて、お喋りしましょう。その為にも、いつまでもいつまでも元気で居てね。	千葉県50歳／母77歳
89	お母さんはどうしてたっけ？と考えることが年ごとに増えていきます。これからも私のお手本でいてください。いつも楽しそうにしているお母さんを見ると、私のこれからの人生にも希望が持てます。まだまだすてきな時間を過ごしてくださいね。	神奈川県50歳／母75歳
90	私たち家族の事をいつも気にとめてくれて、ありがとうございます。お父さんが亡くなって2年、寂しいですが、お母さんが元気でいてくれて嬉しく思っています。	千葉県51歳／母72歳
91	母の日おめでとうございます。趣味のお料理や編み物をして、日々楽しく過ごして下さい。のんびり旅行にでも行けたらいいですね。	東京都52歳／母73歳
92	いつまでも活動的で楽しく毎日を送ってください。	東京都51歳／母79歳
93	歌う事が大好きなお母さん、これからもどんどん新しい歌を覚えて歌い続けてくださいね。	東京都56歳／母84歳
94	東京でオリンピックが開催されるまで元気でいてほしいです。	東京都57歳／母94歳
95	健康寿命長く頑張って！	千葉県57歳／母80歳
96	いつも温かく見守ってくれてありがとう。私自身が元気で幸せであることを一番喜んでくれるのは、お母さんだと思います。	東京都50歳／母76歳
97	いつも気にかけてくれてありがとう。あまり頑固にならずに、笑顔で毎日をすごしてね。	埼玉県56歳／母74歳
98	お母さんが元気でいてくれることが、私たちの何よりの幸せです。本当にありがとう。	東京都51歳／母81歳
99	お母さんへ親不孝ばっかりな娘で申し訳ない気持ちで一杯だけど、お母さんの笑顔が大好き。また、ゆっくり遊びに来てね。待ってます。	神奈川県55歳／母83歳
100	離れていても、ときおりくれる電話の声にこちらが元気をもらっています。	神奈川県50歳／母80歳