

70歳代の後輩に向けてのメッセージ

No.	性別	年齢	お住まい	70歳代の後輩に向けてのメッセージ
1	男性	100	埼玉県	常に感謝の気持ちを忘れずにいると、幸せでいられます。肉魚よりも、野菜を多く食べると、体調が結構良いです。毎日、意識的に体を動かすと、健康でいられます。ボケ防止に、新聞等も多く読みます。
2	男性	100	茨城県	1、笑ってみれば花もほほえむ。2、不自由を常と思えば不足なし。 3、早寝早起きは三文の得、規則正しい生活、お酒は程々に、好き嫌いのない食生活、あくせくせず、気長に怒らないこと。
3	男性	100	長崎県	自分の道を自分でしっかり考えたりして歩きなさい。
4	男性	101	愛知県	後悔しない、思い立ったら行動!いつも笑顔で。短気は損気!自信を持つ(自分に)。 運動は大事。毎日に感謝する!!親を大事にする!
5	男性	101	宮城県	周りの人には優しく接すること。正直に生きなさい。
6	男性	101	福井県	感謝の気持ちをもって毎日過ごす。出来るだけ、自分の事は、自分でする。
7	男性	101	大阪府	余計な口出しはしない。自分の考えを押しつけない。
8	男性	101	鹿児島県	1年に1回は、健診を受ける。暴飲暴食を避ける。毎日、日記を付ける等、文字を書く習慣をつける。
9	男性	102	長崎県	深く教えを守り、自分に正直に生きていけば、導かれる。
10	男性	102	長崎県	自分がやりたい事、行きたい所、後悔しないように、一日一日を、楽しく暮らすこと。
11	男性	102	長崎県	苦労はしても、笑顔でほかからで前向きに。自分でできることは進んでなんでもして、体を動かして人の為になることを進んでする。畑をたがやして、自分で食べる野菜を作ったりしていた。「人生なんとかなる」が口ぐせ。「くよくよしない」。
12	男性	102	栃木県	自分の好きな事を好きなようにやってほしい。食べ物、うなぎ、刺身などを好んで食べてます。
13	男性	103	神奈川県	日々を楽しむ。
14	男性	103	山梨県	くよくよしない事。腹八分目に食べる。成る様に成る。
15	男性	103	北海道	小さなことにクヨクヨしないで生きること。
16	男性	105	静岡県	規則正しい生活を送ること。趣味の輪投げをやっている、皆様に可愛いがってもらったこと。
17	女性	100	東京都	長く生きていけば、ひ孫ややしやごに会えるよ。とってもかわいいよ!
18	女性	100	東京都	何か目的があって行動する(好きな事を見つける)。声を出すこと。
19	女性	100	兵庫県	小さいことは、気にせず、楽しく暮らして行けばいい。
20	女性	100	東京都	足、腰を鍛えて運動するとよい。若さを保つためオシャレはした方がよい。食事は規則正しく栄養に気をつけること。
21	女性	100	栃木県	小さな事に、くよくよせず、前向きに生きる。自分でも何か役に立つ事がある。
22	女性	100	大阪府	好きなものを好きなだけ食べる。細かいことにくよくよしない。なんとかなる。楽しいことしか考えないようにする。よくわからなくても新聞は読むようにしている。
23	女性	100	栃木県	健康に気をつけてほしい。
24	女性	100	東京都	何でも関心を持ち、感謝の気持ちを大切に。
25	女性	100	東京都	3食しっかりと食事をする。新聞を読むこと。
26	女性	100	福井県	今日はあれをしよう、これをしようと(畑や家事等)、何か自分で出来る事を見つける。
27	女性	100	長崎県	自分を大事に、感謝の気持ちを持って毎日を過ごして下さい。
28	女性	100	長崎県	“若い人は仕事をしなさい” おれがおれがの生活ではなく、我をすてて、人のために感謝の気持ちで生活をしなさい!!“感謝” 食べる事と、人と会って話すこと、笑う事が大切です。いつもニコニコで生活していると幸せです。

29	女性	100	埼玉県	やる気になった時には、興味を持って出来ることは行う。「何もやることがないと思つらない」。
30	女性	100	三重県	自分のやりたかったことがあれば、頑張っていると、出来るようになり、とても楽しくて、楽しくて幸せだよ。体が動けるうちは、鍛えていると、年とってから元気でいられるよね。何事も一生懸命、努力。
31	女性	100	兵庫県	自由に生活すること。一日を自分の思ったように生活をして、嫌な人とは、付き合わない。
32	女性	100	東京都	家族が作ってくれた食事は、好き嫌いをなく食べると丈夫な体で長生きできる。毎日、感謝して生きるの良いことあるよ!
33	女性	100	山形県	あまり深く考えないこと。家にばかりいるんじゃなくて、外に出たり、細々と体を動かすこと。人のおしゃべりをして脳を動かして、ボケない様にする。
34	女性	100	香川県	何歳になっても家族や友達、近所の人達とコミュニケーションを取る。庭の手入れをしたり田んぼや畑仕事をしたり外に出て動くこと。毎日、具だくさんのみそ汁を飲むこと。お酒やタバコはしない。
35	女性	100	千葉県	沢山のひとと会って、知識を広めるように。
36	女性	100	東京都	毎日会話をしましょう。毎日感謝をしましょう。毎日笑って過ごせるように心がけましょう。
37	女性	100	茨城県	1日1日を大切に、明るい気持ちで、感謝の気持ちを忘れずに。
38	女性	100	東京都	くよくよしない事。好きな物を食べる事。
39	女性	100	東京都	何事も前向きに考えよう。面倒くさがらず、動く。
40	女性	100	兵庫県	規則正しい生活をして、みんなと楽しく生活をする。出来るだけ歩く様にする。何にでも興味を持つ。ヨーグルトと牛乳を毎日食べる。お魚よりお肉を食べる。
41	女性	100	兵庫県	出来る限り、身体を動かす事(特に歩く事!)
42	女性	100	沖縄県	先祖に対しての感謝の気持ちをもち、健康には気をつけて、自分の事はいくつになっても出来るように、無理せずに頑張ればいい。100才からすると70才はまだ子供。80才の坂はややすとのぼって、97才(カジマヤー)でひと休みして、その後は健康で長生きするだけ。
43	女性	100	神奈川県	健康第一なので栄養に気配りを。転ばぬように、骨折しないようにカルシウムの摂取(牛乳や魚など)。散歩や運動をし、足腰をきたえる。先立つものは、お金なので、貯金を計画的に使ったり、相続のことを考えておく。
44	女性	100	広島県	何にでも興味を持ち、やってみようという気持ちを忘れず、自分に出来ることをやる。足腰が弱くなって骨折等も起きるが、少しでも体を動かす様に、ベットの上でも簡単な体操をしている。
45	女性	100	宮城県	「楽」という文字を中心に(上)に音をつけると音楽に、(下)に園をつけると楽園に、(左)に気をつけると気楽に。こういう、ふうに楽しいを中心にするいろいろな楽しい事があるよ!。
46	女性	100	東京都	魚よりもお肉が好きです。くよくよせず、明るく1日過ごす。
47	女性	100	鹿児島県	いつも笑顔をやさしく楽しい毎日が送る
48	女性	100	長崎県	何でも自分で出来ることは他の人に頼らず自分で行動をすること。もし体調が良くないと思うことがあればしっかり病院で診てもらい必要ならリハビリをしっかりして体調の自己管理をすること。
49	女性	101	東京都	悩み事を翌日に持ちこまないこと。
50	女性	101	東京都	「なくしたもののことは考えない。今あるものに感謝して生きてると、毎日楽しく過ごせます」
51	女性	101	神奈川県	人に対して常に感謝の気持ちを忘れない事。規則正しい食事をする事(肉、魚、野菜をバランス良く食べる)。毎日、少しでも良いからスクワットをして、足、腰をきたえる事(寝たきりにならない様)。
52	女性	101	沖縄県	まずは、健康で、無理しないように頑張って、家籠りしないで、外に出たら、色々な情報も聞かれますよ。ゆっくり歩くだけでも健康になる。
53	女性	101	東京都	「とにかく、くよくよしない」こと。何でも残さずに、よくかみ、よく食べる。お日様に当たって、体をのばすこと。
54	女性	101	兵庫県	趣味を楽しみ、友だちのおしゃべりや旅行など、行動範囲を広げておくと楽しい日々がくれる。
55	女性	101	東京都	家族と会話を。孫やひ孫と遊ぶ、犬やねこなどと遊ぶ。物事をあまりクヨクヨ悩まない。転ばないように常に注意深く歩く。骨折をしてしまったら普通の生活ができなくなってしまう。入院したら認知症が進んでしまう。
56	女性	101	静岡県	「長生きをする」という事は、意識せずにあまり色々考えない。
57	女性	101	愛知県	若い時から肉が好きで、年をとっても年寄りのあつさりとした食事ではなく、肉中心の食事をしてる。気持ちが若く、自分のことを年寄りと思わない。

58	女性	101	京都府	くよくよせず自然にまかせる。人の事は言わない。なるようになる。
59	女性	101	愛知県	他人様に迷惑をかけず、好きな事をして、好きなものを食べて笑って過ごす。細かい事でクヨクヨしない!
60	女性	101	東京都	人に、親切にする事。感謝を忘れずに。
61	女性	101	東京都	どんな忙しい日常でも、楽しい事を見つけて実践する。早寝早起き、良い友人を持ち、色々な事に興味を持って外出する事。
62	女性	101	長野県	自分の事は自分でやる決められた事はきちんとやる。
63	女性	101	三重県	「無理をしないように、体に気をつけて」と会う人ごとに言っている。
64	女性	101	沖縄県	毎日の運動。
65	女性	101	山口県	新聞を読むからボケないと思う。新聞は読んだ方がいい。
66	女性	101	神奈川県	健康診断をちゃんと受けるといい。あまり物事を気にしないといいよ。食生活を見直す。
67	女性	101	神奈川県	よく歩くのがいいのではないかな。
68	女性	101	山形県	家族仲良く暮らし生きていくと長生きできるよ。
69	女性	102	東京都	贅沢をしないで、毎日、質素に生活する。人をたよらず、何でも、自分でやってみようとする。自分は生きるんだという、生に対する強い思いを持つ。毎日、リンゴを1コ食べる。これが一番長生きの秘訣。
70	女性	102	広島県	二度と来られないこの世なので、楽しいことをいっぱいすること。体が一番だから、何でも食べる。人といっぱいおしゃべりすること。いろんな所へ行って楽しむこと。
71	女性	102	愛知県	すべての事に不平を持たない。
72	女性	102	北海道	毎日規則正しく生活をして夜更しをしないで早寝、早起きが長生きの秘訣。
73	女性	102	長崎県	ナシ。くよくよしない事。自分でできることは自分でやる。家の中にひきこもらないで回りの人との会話や軽い運動(散歩)を心がける。
74	女性	102	愛知県	何事も感謝の心を忘れて過ごさずに。
75	女性	102	沖縄県	子供達、孫達に感謝の気持ちをいつも持っているので幸せに生活出来てます。
76	女性	102	沖縄県	人の悪口を言わないこと。体を動かすこと。なにごととも良い様に考えること。
77	女性	102	長崎県	テレビであるような、美食をしない。大喰いをしない。自分の体を大事にして下さい。
78	女性	103	東京都	特別に何も無いけど、毎日楽しく過ごす事。最近の事はすぐ忘れてしまうが、昔の事(自分の小さかった時や、若かった時の事)は、覚えている。しかも楽しかった事はよく覚えている。それを若い人に話している時が幸せと言っている。
79	女性	103	東京都	ウォーキングをしたり、運動をしていた方が、いつまでも歩ける。いつまでも自分の歯でかめる様、歯を大切にしてほしい。
80	女性	103	栃木県	日常生活の中で、食生活がまず一番。健康維持のための健康検査。市の定期検診を心がけ、運動を継続して行い、とにかく歩くこと、多くの人と会話すること、出来ることは何でもやること。等々です。※(最後)にあまり手をかさない自立心を大切に。冷たくあしらわれない、おこらないでがまんする、こと。
81	女性	103	長崎県	何才の時でも、何か起こる時代が続く。今は、コロナで、大変な時だが、その時その時を、後悔しないように生きて行こう。
82	女性	103	長崎県	自分自身92才まで20分歩いて、卓球教室に通っていた為、70才は、まだまだ若い年代。自分がしたい事があったら年に関係なく、やり続けた方がいいと思う。
83	女性	103	東京都	くよくよしないで人生を楽しむ。
84	女性	103	北海道	明るく笑顔で毎日を暮らす。三度の食事は食材を吟味し、出来るだけ、肉、魚、野菜は国産の物を使い手作りする。歩くこと又、家事もいくつ迄でも出来ることは自分でやること。経済が許すならサプリメントも必要なので継続して摂る。家族や他人の喜ぶことをしてあげる。自分がまだ人の為に役に立っていることが生きる希望になる。
85	女性	103	愛知県	日々、感謝して過ごす事が大事。
86	女性	103	福岡県	規則正しい生活をして子ども、孫、ひ孫の言う事をきいて家族、皆で笑顔で楽しく1日をすごすこと。

87	女性	104	福岡県	自分の考えを家族におしつけない。家族(若い者)の言う事を聞く(同居の場合)。少しは家族の事も考え、自分の行動や言動をする。
88	女性	105	東京都	70歳はまだ若いから、健康に気を付けて長生きして下さい。死を考えるのではなく、前向きに生きなさい。サポートをしてくれる周りの人に感謝の気持ちを表しなさい。
89	女性	105	山梨県	世のこと人のことなんでも気にせず、自分本意で暮すことと思います。
90	女性	105	広島県	道路の清掃、町内の行事への参加。民生委員等、人の役に立つ社会参加。毎日、排便することが一番大切。規則正しい生活リズムがもてること。
91	女性	105	茨城県	お迎えが来るまでは、精一杯生きる事。その為にも、規則正しく、腹八分目の生活に心がける。くよくよ生きる事もよくない。
92	女性	105	栃木県	好きな事を見つける事。体を何才になっても動かす(怪我しないように)。素直にありがとうと感謝が出来るように心がける。
93	女性	106	鹿児島県	くよくよしないことですね。考え事をしないこと。からだに気を付けて生活をする。
94	女性	106	広島県	したいことをたくさんして下さい。楽しく生きてください。感謝を忘れずに。
95	女性	107	長崎県	70代はまだ若いから、自分のやりたい事、自分で出来る事をする事が大切だと思う。