特集

長生きの「ひけつ」

今年度、村で100歳（百寿）を迎えられる方が2人いらっしゃいます。

人生100年時代と言われる今、長く元気に過ごすための秘訣を2人の方に取材しました。

この特集を読んで、100歳を迎えられる2人のように、「私も元気に年を重ねていきたいな」「目指せ100歳!」と思っただけいたら嬉しく思います。