

# 奈良 Vol.52 養生訓

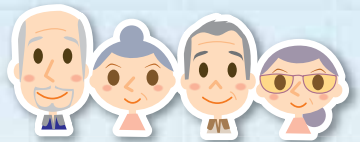
日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。



9月は 高齢者保健福祉月間です

# 生きがいを持って 心豊かな暮らしを 楽しみましょう!

人生を前向きに考え、地域活動や趣味活動などに参加している人は、健康で長生きすると言われています。介護予防のためにも、シニアが生きがいを持ち、豊かな経験や知識を生かして積極的に社会に参加することが大切です。



## 生きがいを持ち積極的に社会参加されているシニアを紹介します!

### これが私の健康の秘訣!

努めて「動くこと」「声を出すこと」「笑うこと」「書くこと」です! 毎日、散歩して、地域の皆さんに大きな声で挨拶し、笑い合うことで自分の健康のためだけでなく、人とのつながりを深くすることにもつながっているんです!



たてざわ しげいち  
**榎澤 繁一**さん (河合町在住、80歳)

地域の安全推進委員や防犯パトロール隊顧問として、日頃から地元の防犯・防災活動などに励まれています。また、いろいろな趣味を持つなど、いつまでもチャレンジ精神をもって活動されています。



▲子どもたちの登下校時の見守りは16年間継続中



▲高齢者施設や幼稚園などで趣味のマジックを披露

### これが私の健康の秘訣!

1日3食必ずとっています。あとは、出歩いて若い人も含めているんな人たちと話すことです! 今の目標は東京オリンピックを元気なまま迎えることです(笑)。



なかい かずこ  
**中井 和子**さん (三郷町在住、83歳)

65歳から老人クラブの活動を始め、現在も三郷町老人クラブ連合会の顧問として活動を引っ張っておられます。会員の皆さんの相談役として厚い信頼を寄せられています。



▲老人クラブの行事の計画や、ご自身もイベントに参加するなど大忙し



▲現在も週に2・3回はゲートボールの練習に参加

## みなさんも地域での活動に参加してみませんか?

### サークル活動

こころと時間にゆとりができたシニアの新たな趣味と仲間づくりを応援します。文化、学習、音楽、スポーツなどいろいろなサークルがあります。

サークル紹介ブックは、奈良県社会福祉協議会 ▶ すこやか長寿センターで配布しています。

奈良県社会福祉協議会  
すこやか長寿センター  
☎0744-29-0120



### 老人クラブ

老人クラブは「健康」「友愛」「奉仕」を柱に、仲間とともに住み慣れた地域で健康で生きがいのある生活を営むための活動をしています。加入については随時受け付けしています。



◀いきいきクラブ体操

奈良県老人クラブ連合会事務局 ☎0744-29-0166



## ならビューティフルシニア・あしたのなら表彰 候補者募集

心身ともに健康で、若々しく、積極的に社会活動を行い、年齢を重ねた「美しさ」を感じさせ、あんな人になりたいと憧れとなるようなシニア(高齢者)を表彰する「ならビューティフルシニア表彰」の候補者を県民の皆さんから募集しています。また、奈良のPRや魅力向上、県民に元気や感動を与える活動を行っている人や団体を表彰する「あしたのなら表彰」の候補者も同時募集中です。詳しくは、下記HPで。

HP [www.pref.nara.jp/32293.htm](http://www.pref.nara.jp/32293.htm)

応募期限 9月26日(金)消印有効



▲昨年の表彰式の様子

奈良県長寿社会課 ☎0742-27-8921 FAX 0742-27-3075