

かきざき よしのり
柿崎 芳昇 さん（91歳：桜井市在住）

※年齢は、平成27年11月22日現在



最高感動賞

健康増進賞

水泳を70歳代から再び始められ、平成26年、大阪でのマスターズ水泳大会において、日本新記録で金メダルを獲得されました。また、平成27年の奈良大会でも、最年長者として表彰されるとともに、男子背泳ぎ25m・90～94歳の部で日本新記録を樹立されました。現在も週5日、2時間にわたる水泳の練習に取り組んでおられ、95歳からの日本新記録をめざして練習に励まれています。

健康のために心がけていることは何ですか。

別にこれとないですが、風邪を引かないようにする事と思います。萬病の元と云われますから、寝れば足から弱ります。

若々しさの秘訣は何ですか。

私は水泳で体力をつけて、其して新聞を読む事と思っています。

あなたにとって理想とする高齢者像とはどのような方ですか。

元気で胸を張って行動している人。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

95歳で健康であれば、マスターズで日本新を取りたいです。

若い人へのメッセージをお願いします。

良い根性と良い行動力を持って進んで行ってもらいたい。

最後に「第6回ならビューティフルシニア」を受賞された感想をお願いします。

(100字から150字以内)

発言に自信の無いものですが、司会者から最高感動賞と云われ、とまどいました。嬉しさに、ほんとうに嬉しさに足がふるえました。此れも皆々様のおかげです。心から感動いたしました。

よしだ きぬえ
吉田 絹枝 さん（90歳：平群町在住）

※年齢は、平成27年11月22日現在

文化芸術賞



夫の病気治療のため72歳の時に病院勤務を辞めるまで、看護師として働いておられました。80歳になってから、住居近くの清掃や花壇に花を植える地域活動をボランティアでされています。茶道、琴、詩吟は師範の資格を持っておられ、その他にも、カラオケ、絵画、手芸と多くの趣味をたしなまれています。また、琴については今でも学校や病院などでの演奏会にボランティアで参加されています。

健康のために心がけていることは何ですか。

子供の時代から健康でしたので、ことにありませんが、日常生活を正しく実行して、食事1日米食3回、運動時間（汗を流す）2時間以上、睡眠時間1日6時間以上を心がけております。

若々しさの秘訣は何ですか。

声を出して読書2時間以上、朝夕花との会話、声の発声法を実行しています。

あなたにとって理想とする高齢者像とはどのような方ですか。

私は自分を変えたいと思い、若い方々の行動や上師の生き方を学べる様、宗教などの本を読ませて頂いています。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

お茶や琴の演奏会に努力して毎日の練習に身を入れてやり通したい。1日も長い間、花の植栽をやれます様、体を大切に動かしていきたい。

若い人へのメッセージをお願いします。

我が身のことより他人にやさしく、自分にきびしく生きていく、心身共に安定する人間に歩んで頂きたいと思います。

最後に「第6回ならビューティフルシニア」を受賞された感想をお願いします。

此の度、わたくし、賞をお受け出来る様な者では有りませんでした。厚く感謝してお受けいたしました。ありがとうございました。

健康寿命日本一奈良県が目指す活動に共に協力し、目標達成に向けて頑張っていきます。

みやけ しげき
三宅 茂樹 さん（78歳：王寺町在住）

※年齢は、平成27年11月22日現在

活動奨励賞



昭和50年代以降、少年野球チームのコーチ及び監督として大きな大会でチームを優勝に導かれました。その後、王寺町に転居されてからは、自治会の役員等として活動し、平成14年から奈良県民生児童委員を12年間務められました。また、平成16年に自身の体験を基に「7歳少年の大阪空襲体験記『輝く蔵』」を出版されました。平成25年からは王寺町観光ボランティアガイドの会会員として活動し、今年の4月からは会長を務めておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

歩くこと。月に2、3回以上8～12キロほどボランティアガイドする。そして、毎朝30～50分、犬を連れての散歩（小走りに走ることも）をする。食事は時間を掛けても残さず食べることを心がけ、クイズをしたり、文章を書いたりして頭脳の活性化を心がけている。

若々しさの秘訣は何ですか。

若い人たちと、酒を飲みながら、話し合うこと。毎日欠かさず新聞を隅々まで読む。テレビはニュース、スポーツ、ドラマを中心に考えながら観れる物を観るようにしています。また、カラオケは二つのクラブに入り、大いに歌って若返っています。

あなたにとって理想とする高齢者像とはどのような方ですか。

ビューティフルシニアの応募条件にある心身ともに健康で、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が最も理想とする高齢者像であるのではないのでしょうか。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

妻と結婚して11月29日で50年（金婚式）になりました。これからも夫婦そろって「健康寿命」を延ばしていきたいと思っています。平成16年に「大阪大空襲体験」の本を出版しましたが、もう一度挑戦して「〇〇賞」となるような本を出版して私の「生きた証」にしたいものです。

若い人へのメッセージをお願いします。

現代の若者たちは、「消極的」「引っ込み思案」の人が多いような気がします。もっと「希望を持って、自分は何をしたいかを主張し、どんどん前に向かって進みなさい。そして社会から認められる人間になりなさい」と言いたいです。

最後に「第6回ならビューティフルシニア」を受賞された感想をお願いします。

「第6回ならビューティフルシニア」に選出していただき有難うございました。一緒に選出された方々の立派さに驚かされました。私も皆様に負けないように、また、今回の賞に恥じないように、これからも日々社会活動などに貢献してゆきたいです。

いわい みえこ
岩井 三恵子 さん（78歳：安堵町在住）

※年齢は、平成27年11月22日現在

健康増進賞



若い頃よりスポーツに親しみ、社会体育指導員の資格などを習得され活躍されました。現在も、太極拳やウォーキングなど日頃から運動を心がけておられます。また、町教育委員長や町婦人会会長など様々な団体の長を歴任されました。現在、地域のつながりや交流の大切さを実感し、ご主人の介護の傍ら、健康づくり・活力あるまちづくりを推進する自主的な住民ネットワーク「ネットあんど協力たい」を設立し、地域活動を行っておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

常に運動に取りくんでいること。
塩分をひかえ野菜をしっかり食べること。

若々しさの秘訣は何ですか。

人との交流の場に積極的に参加することによっていつも何かに取りくみ楽しむこと。

あなたにとって理想とする高齢者像とはどのような方ですか。

いつまでも前向きな気持ちを持ち続けながら笑顔をやさない人。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

楊名時太極拳をひろめる。
生花（自作）の写真集を作りたい。
マスターズ陸上（短距離）に挑戦したい。

若い人へのメッセージをお願いします。

老若男女関係なく、多くの人との出合いを大切に、絆を深めてほしい。
又、時間が出来れば、ボランティア活動に参加してほしいと願っています。

最後に「第6回ならビューティフルシニア」を受賞された感想をお願いします。

（100字から150字以内）

私のこれまでの活動やボランティア活動が認められ、家族みんなですべて喜び心より感謝いたしております。

これも私自身健康に留意し、^{まわ}りの方々の支えと協力のおかげだと思っています。これからも、少しでも人のお役に立てるように努力していきたいと思っています。ありがとうございました。

のもと てるふさ
野本 暉房 さん（75歳：河合町在住）

※年齢は、平成27年11月22日現在

文化芸術賞



奈良で民俗行事・祭事の写真を撮ることをライフワークとし、ホームページなどで作品を発表しておられ、平成22年には「入江泰吉賞」を受賞されました。現在も河合町の写真講座で講師を担当し、若い世代との積極的な交流を図っておられます。また、ボランティア活動として、「青年海外協力隊プラザ・大阪」の理事としてJICA青年海外協力隊を支援し、今までに10カ国の隊員の活動現場を激励訪問されています。

健康のために心がけていることは何ですか。

特には意識して行ってもおりません。どちらと言えばズボラな方です。出来るだけくよくよすることなく、前向きに物事に取り組むようにしております。文武両道を心がけ、ゴルフを月2～3回楽しんでおります。

若々しさの秘訣は何ですか。

何でも興味持つように努めています。出来るだけ多くの方と友好関係をもつように努めています。特に異業種の方との交流や、若い方との交流も大切かと思っております。

あなたにとって理想とする高齢者像とはどのような方ですか。

何らかの形で社会参加している方々には敬意を感じます。高齢者はなにより経験という宝を持っているわけで、それらの経験を現代社会に還元しながら、自らも現代社会に適応し、お荷物でなく役割のあるシニアでありたいものです。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

現在おこなっている写真活動を出来るだけ長く続けるようにしたい。その取材活動で得た情報や人間関係を糧に、また励みにしてシニアライフを楽しみたいと思います。

若い人へのメッセージをお願いします。

今の若い世代の方には社会環境など大変な状況で、さらに高齢者社会を迎え課題も多くなりますが、いつの世も、若い力で解決してきた歴史も事実です。問題意識は大事ですが、悲観だけでなく前向きの意識ももち行動もしていただきたい。

最後に「第6回ならビューティフルシニア」を受賞された感想をお願いします。
(100字から150字以内)

図らずも、という表現がありますが、まさに図らずもこのような賞をいただき、なんで私にという思いもありますが、これも家族友人知人皆様のおかげとありがたく思っております。たいしたボランティアも行っておりませんが、これからも少しでも社会にお役に立てればうれしいことだと思います。それにはまずは自分自身が健康でなければと、精進して参りたいと思います。

つじ 美恵子 さん（75歳：橿原市在住）

※年齢は、平成27年11月22日現在

地域活動賞



以前、橿原市民生児童委員として独居老人や、生活に困っている人達の相談を受けておられました。現在でも、橿原地区更生保護女性会の副会長として更生保護施設や、少年院の訪問を行うなど、地域で活躍されています。その他にも、趣味として、歴史同好会や歴史歩好会への参加し月1回史跡巡りで8～10キロの行程を歩かれ、また、月2回、カラオケ教室とコーラス教室に参加し、コーラスでは年2回の合唱会に参加されています。

健康のために心がけていることは何ですか。

- ・階段を利用するよう心がけています。
- ・新聞、本はよく読みます。書く事も好きです。

若々しさの秘訣は何ですか。

- ・身だしなみはきっちり、笑顔を忘れない。
- ・諸団体の会には出席して、人との会話をします。

あなたにとって理想とする高齢者像とはどのような方ですか。

何事にも感謝・感動できる人。
皆さんから好かれる明るい高齢者。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

犯罪は非行のない明るい地域社会を目標に活動を続ける。

若い人へのメッセージをお願いします。

苦難が多いが何事にもチャレンジして、それを糧にして社会に貢献してほしい。

最後に「第6回ならビューティフルシニア」を受賞された感想をお願いします。

(100字から150字以内)

こんな立派な賞をいただきありがとうございました。
活動発表の中に更生保護女性会の会員の方々と力を合わせ、安全・安心の地域社会の活動を続けていきたいと思っております。それには、健康で幸福なシニアでありたいと思っております。