

# 生きがいを持って 心豊かな暮らしを 楽しみましょう!

9月は 高齢者保健福祉月間 です

めざせ! 健康寿命日本一!



日常生活の中で取り組める  
健康情報を発信します

vol.  
76

人生を前向きに考え、趣味や地域での活動に参加している人は、健康で長生きだと言われています。また、外出頻度の高い人ほど生活が充実していると実感されています。介護予防のためにも、生きがいをもって積極的に社会に参加する健康で素敵なシニアを目指しましょう。

積極的にスポーツしているシニア(第6回ならビューティフルシニア受賞者)を紹介します!

## 健康の秘訣は?



万病の元と言われている風邪を引かないように心がけています。水泳で体力をつけること、新聞をすみずみまで読むことが若さの秘訣です。

かきざき よしのり  
柿崎 芳昇さん(92歳・桜井市在住)

食事は塩分を控えめにして、野菜をしっかり食べるように心がけています。積極的に運動し、人との交流の場に参加するようにしています。



いわい みえこ  
岩井 三恵子さん(78歳・安堵町在住)

## 活動内容は?

平成26年に続き、平成27年にもマスターズ水泳大会で背泳ぎ(90歳~94歳の部)で、日本新記録を樹立しました。背泳ぎだけでなく、クロールでも金メダルを獲得しています。

週5日、桜井市にあるスイミングクラブで仲間との会話を楽しみながら、2時間で1000m以上を泳ぎます。



95歳でマスターズ大会に出場し、日本新記録を樹立することを目標にしています。



若いころからスポーツが好きで、町主催の「生きがい教室」で太極拳を知り、その後、自主運営の気功太極拳クラブ「和心会」を立ち上げました。現在も約50人の仲間と太極拳を楽しんでいます。



町の「すこやか安堵21計画」策定への協力や、運動普及ボランティア主催の健康ウォーキングへの参加など、多方面で活躍しています。

## 第7回 あしたのなら表彰・ならビューティフルシニア表彰

時 11月13日(日)14時~ 所 東大寺総合文化センター金鐘ホール

¥0 無料

子どもと一緒に

奈良のPRや魅力向上に寄与する活動などを行っている個人や団体を表彰する「あしたのなら表彰」と、年齢を重ねた「美しさ」を感じさせ、憧れとなるようなシニアを表彰する「ならビューティフルシニア表彰」の表彰式を開催します。

来年米寿を迎える現役ジャズピアニスト 秋満義孝さんのトークと演奏も予定。ぜひご参加ください。

※参加者募集は、9/14から開始します。詳しくはHPで。 [www.pref.nara.jp/32293.htm](http://www.pref.nara.jp/32293.htm)



昨年の表彰式の様子



ジャズピアニスト 秋満義孝さん

問 県長寿社会課 ☎0742-27-8524 FAX 0742-27-3075