

あだち たかお  
**安達 孝雄 さん（83歳：奈良市在住）**

※年齢は、平成28年11月13日現在

地域活動賞



平成16年に地元で発生した小学校1年女児拉致殺害事件を機に、「集団登下校見守り活動」のシステムを策定し実施を主導されました。その後、奈良県内や他県から講演、研修会講師、シンポジウムのパネリストなどの依頼を受けられ、10年間で講演回数は71回にも及べられます。現在も、①子どもの安全・安心対策、②育児世代の女性と子どもの貧困問題、③児童生徒の自殺問題や不登校問題に力を注ぎながら活動を続けておられます。

**健康のために心がけていることは何ですか。**

手帳の予定欄の空白を埋め行動的な毎日を過ごす。新聞記事を分析し考える習慣。我慢せず愚痴など話せる友を持つ。

**若々しさの秘訣は何ですか。**

背筋を伸ばし視線を上げて散策すれば新しい発見があり感動がある。少年時代の夢を思い出し新たな夢を見る。

**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。**

漫画サザエさん家族の磯野波平さん。家族の中で必要とされ、茶目っ気で肩の力が抜けた悪戯爺さんの魅力。

**これからの目標や挑戦したいことは何ですか。**

百歳を目標に、妻を介護しながら「子どもの命を守る」研究活動、それを支える健康と意欲を持ち続けたい。

**若い人へのメッセージをお願いします。**

中学時代の恩師の教え「夢を持ち追いつける力を持つ」を、私から「明日を信じ命を大切に」という言葉を贈る。

**最後に「第7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。**

傘寿を過ぎ、昔「山登りは下り方が大切」と語っていた信州の友を思い出し、与えられた命＝与生の生き方を模索していたので、受賞は刺激的でした。トロフィーを机に飾り、ロダンの「考える人」のような深刻な顔をせず、ドリス・デイの“ケセラセラ”と思索の時間を楽しんでいます。有難うございました。

喜多 千代子 さん（91歳：大和高田市在住）

※年齢は、平成28年11月13日現在

文化芸術賞



葉月会を設立し、現在は月1回4カ所へ俳句の指導に行っておられます。平成6年と平成26年に句集1号2号「土筆」を出版されました。和菓子製造業卸と小売の家業において、今も配達に行っておられ、91歳の現在も車の運転をしておられます。また、趣味として日本舞踊を28年間続けておられます。平成25年には大和高田市文化功労賞を受賞されました。

健康のために心がけていることは何ですか。

好き嫌いなし。食事は控え目。間食3時に少し、果物・菓子・飲物などいづれか。寝る前に自己流の体操と一日一回サプリメント、ロイヤルゼリー2個服用。

若々しさの秘訣は何ですか。

気持ちの持ちよう。くよくよしない。楽しく一日を過ごし、人との和を大切に家にこもらず自分で出来る事は進んです。

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。

少し頑固一徹でもよい。今は亡き奥野誠亮先生の様な方です。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

俳句の旅はどこまでも終わりのない未知の世界ですが、個性を生かしてのびのびと発想の楽しい句会を作って行き度い。

若い人へのメッセージをお願いします。

日本の伝統を世代を担う若人に伝える為にも、古文学を教育の上でももっと学んでほしい。

最後に「第7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。

思いも寄らぬ表彰を受けまして句会の方々にも喜んでいただきました。これを土台に来年も頑張ってお参ります。

かめたに おといち  
亀谷 音一 さん（102歳：御所市在住）

※年齢は、平成28年11月13日現在

最高感動賞

健康増進賞



76歳で「山仕事」を終え、地元の老人会の役を務めながらグラウンド・ゴルフに出会い、以降続けておられます。お住まいの山間部にグラウンド・ゴルフをするのに適した土地がなかったため、地元の小学校に日参し、練習場を確保されました。チームの立ち上げから運営に10数年携わられ、現在約40名の会員を有しておられます。プレーすることが楽しく、97歳で出場した大会では4位に入賞されました。また、100歳の時には全国大会で岐阜県に遠征されました。

健康のために心がけていることは何ですか。

毎日規則正しい生活をしています。朝は6時起床、夜は9時すぎに就寝を毎日守っています。

若々しさの秘訣は何ですか。

趣味を持って人とおしゃべりをして、よく笑う事、感謝を忘れない事に気をつけています。

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。

最後迄出来るだけ家族や子供達に、迷惑をかけないように心掛けている方。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

特にありません。

若い人へのメッセージをお願いします。

祖父さんの様な健康で、優しい、趣味の多い人になってほしい。人の悪口を言わない、感謝の出来る人になって欲しい。皆いつまでも仲良くして下さい。

最後に「第7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。

この様な賞を頂き、改めて「長生きするもんだなァ」と実感しております。102歳になって人様の前に立って、お話させて頂き、知事様と一緒に写真迄取らせて頂き感謝でございます。いい思い出を残す事が出来ました。ありがとうございました。

よしおか としこ  
**吉岡 敏子 さん（73歳：天理市在住）**

※年齢は、平成28年11月13日現在

活動奨励賞



31年前に乳がんの手術を受けた際、乳がん患者会「あけぼの会」に入会されました。平成6年に奈良支部を立ち上げられ、平成19年には「あけぼの奈良」として独立されました。月に1度のサロン「あけぼのハウス奈良」を開催され、2ヶ月に1度再発治療中の方の「ひだまりサロン」も実施されています。毎年、母の日キャンペーンとして、乳がんの早期発見・早期治療の啓発活動も行っておられます。

**健康のために心がけていることは何ですか。**

食事は規則正しく、バランスよく食べる。運動は週に1回の太極拳と月1回のウォーキング（10km位）。そして外出の時エスカレーターを使わずに階段を登ることを心がけている。

**若々しさの秘訣は何ですか。**

今日が自分にとって一番若い日。女はいくつになってもきれいでいたいと思う。おしゃれを楽しむこと。

**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。**

女優の草笛光子さん。83歳と感じさせない現役の女優さん。すばらしい姿勢。毎日欠かさずストレッチをされていると聞く。

**これからの目標や挑戦したいことは何ですか。**

カラオケに熱中して、月に2曲ほど新しい曲を覚えたい。また1年に2回ぐらいはステージで歌ってみたいと思う。

**若い人へのメッセージをお願いします。**

何をするのも一生懸命にやるのがよいと思う。そこからまた新しい出会いがあり、新しい気づきがあり、新しい発見があると確信する。

**最後に「第7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。**

応募人数24人の中から6人に選んでいただき感謝申し上げます。若々しさ、社会活動、美しさで評価されたと同じ、面はゆい思いでいっぱいです。これからも「あけぼの奈良」や「がん患者サロン」等、勇気づけられる活動を続けてビューティフルシニアにふさわしい生き方をしていきたいと思っております。

みやまえ きよかず

## 宮前 清和 さん（91歳：平群町在住）

※年齢は、平成28年11月13日現在

地域活動賞



教員生活を終えてすぐ、生まれ育った平群町で長寿会の活動に参加されました。平成13年からは平群町長寿会連合会会長を2年間務められました。ボランティアとして地域の集会などで手品を披露されていたこともあり、平群町長寿会連合会に「手品クラブ」を設立され、初代代表を務められました。幼稚園、介護施設、自治会など各方面からの出演要請も増え、多くの方に楽しんでいただいております。

健康のために心がけていることは何ですか。

毎日欠かさず自己流の体操を1時間続けて31年間。お陰で自分ながらほれほれする、美しい姿勢となった。

若々しさの秘訣は何ですか。

美しい姿勢（心と身体）。教育一筋（41年）、長寿会（31年）、自分の心と身体に正直に大波に逆らわず一生懸命歩いた。

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。

105歳（聖路加病院長）日野原重明氏。悲しみに耐えることは辛いけれど、それに耐える相手をゆるす勇気を持ってほしいと話す。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

100歳を目標に。91歳健康で元気、その上に若いと言われる。大切な残り時間を前向きな心を失わず生き生きといきる。

若い人へのメッセージをお願いします。

幸福観は人それぞれ違う。先ずは相手の身になり正直に大切な時間（小さなこと）を積み重ね生きること。

最後に「第7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。

生きること91年。大正、昭和、平成と変化に富んだ時代、色んな事を経験した。生きる事は生き生きと生きること。「青春とは心の若さ」をモットーに、幸にも健康に恵まれ長寿会に31年間、会長の時に伝承交流部、手品クラブ設立。積極的活動に評価下さった扇田会長には感謝の言葉もございません。有難うございました。

はしもと じゅんこ  
橋本 順子 さん（79歳：天理市在住）

※年齢は、平成28年11月13日現在

文化芸術賞



65歳から長寿会の仲間入りをされ、校区の女性部長、天理市長寿会連合会の副会長、女性部長、奈良県老人クラブ連合会の女性部副部長を務めておられます。幼稚園教諭を退職後、六十の手習いとして始められた書道は、お母様の介護と重なりながらも20年続けられ、今では土曜日・月曜日は家で、その他は公民館に出向いて指導をするほどになっておられます。また、介護予防の取り組みとして、「ふれあい教室」でボランティア活動をされています。

健康のために心がけていることは何ですか。

日常生活の中で、積極的に体を動かすようにしている（体操、スクワット、片足立ち、足ふみ、ながら運動等。又、1万歩をめざす）。

若々しさの秘訣は何ですか。

日常生活を前向きに、くよくよしないで、心身共に健康であること、又、忙しく毎日を過ごしていくことが若さの秘訣である。

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、日野原重明先生の105歳をこえても、今でも元気に医療活動を続けておられることが理想とする高齢者像であると言える。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

私は、いのちのある限り書道の道をきわめつづけ、日々生きがいをもって残りの人生を有意義に過ごしていきたいと思う。

若い人へのメッセージをお願いします。

つぎの5つのことを生活の中で心がけるようにする。  
1.読む、2.10笑、3.書、4.歩、5.深呼吸、大きな声で笑い合える仲間づくり。

最後に「第7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。

このような栄えある賞を頂きましてほんとうにありがとうございました。一昨年、敬老福祉大会に於いて市長表彰、本年度は会長表彰、退職校園長会より傘寿のお祝いを頂き、重々うれしい限りでございます。家族や地域の皆様方に感謝しながら、残りの人生を心身共に健康で日々生きがいをもって年を重ねたい。