

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。

人生を前向きに考え、趣味や地域での活動に参加し、生きがいを感じて毎日を過ごす人は、健康で長生きだと言われています。介護予防のためにも、豊かな経験や知識を生かし、積極的に社会に参加・貢献する元気ですてきなシニアを目指しましょう。



趣味や社会活動に参加し、いきいき輝くシニアを紹介します!

(第7回ならビューティフルシニア受賞者)



かめたに おといち
亀谷 音一さん
103歳・御所市在住

【健康の秘訣は】

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。趣味を持って人とおしゃべりをし、よく笑うこと、感謝を忘れないことに気を付けています。

【活動内容】

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、現在も続けています。近所にグラウンド・ゴルフに適した土地がなかったため、地元の小学校に日参し、練習場を確保するなど、チームの立ち上げから運営に十数年携わりました。プレーすることが楽しく、97歳で出場した大会では参加者200人中4位に入賞し、100歳の時には全国大会に奈良県代表として出場しました。



グラウンド・ゴルフ

よしおか としこ
吉岡 敏子さん
74歳・天理市在住

【健康の秘訣は】

食事は規則正しく、バランスよく食べ、運動は週に1回の太極拳と月1回のウォーキング(約10km)をしています。外出の時は、エスカレーターを使わずに階段を使うことを心がけています。

【活動内容】

32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」に入会しました。平成6年に奈良支部を立ち上げ、平成19年には「あけぼの奈良」として独立しました。乳がん患者等を対象とした「あけぼのハウス奈良」と、再発治療中の人を対象とした「ひだまりサロン」を実施しています。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います。



母の日キャンペーン



リレー・フォー・ライフイベント

第8回あしたのなら表彰・ならビューティフルシニア表彰

無料・要申込

時 12月16日(土)

所 奈良春日野国際フォーラム 麓〜I・RA・KA〜(奈良市)

奈良のPRや魅力向上(イメージアップ)に大いに寄与する活動や、県民に元気や感動を与える活動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、心身ともに健康で若々しく、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。

※参加者募集等、詳しくはHPで。 www.pref.nara.jp/32293.htm



昨年のような

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