



日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

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、趣味や地域活動で、生きがいを感じて毎日過ごす人は、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・貢献する元気でステキなシニアを目指しましょう。

趣味や地域活動で、いきいき輝くシニアをご紹介します!

(第8回ならビューティフルシニア表彰受賞者の皆さん)

音楽活動に邁進、ミュージカルの会を立ち上げ生きがいづくり



きた そのこ
喜多 園子さん
83歳
天理市在住

健康の秘訣

野菜とたんぱく質をバランス良く食べ、よく眠り、外出をして楽しむこと。

若々しさの秘訣

歌を歌うこと。無理のない運動と人とのコミュニケーションを楽しむこと。

自治会活性化に挑む!観光ガイド・短歌教室・ハイキングで地域の魅力も発信



とみなが えつお
富永 悦夫さん
81歳
生駒市在住

健康の秘訣

決まった時間に好き嫌いなく何でも食べる。食後の歯磨きと運動を毎日すること。

若々しさの秘訣

目標をもってそれに向かって邁進すること。好奇心を持ち続けること。

55歳から始めたマラソン、今年も奈良マラソンにチャレンジ



しみず よしこ
清水 佳子さん
83歳
奈良市在住

健康の秘訣

規則正しい生活とストレスを極力ためないようにすること。

若々しさの秘訣

日常生活に体操を取り入れるなど、よい汗をかき代謝を高め免疫力を上げること。

登校見守りや清掃活動など地域に貢献する元経営者



しばた おさむ
柴田 修さん
91歳
葛城市在住

健康の秘訣

今あるのは神仏の加護と親祖先のおかげと感謝し、健康に努めること。

若々しさの秘訣

孤独にならない生活をする。毎日目標をたて、それを実行すること。

地元明日香の文化活動発展のため積極的に活動



もりもと みよこ
森本 美代子さん
94歳
明日香村在住

健康の秘訣

毎日朝・晩2回の散歩と腹八分目医者いらずという亡き母の教えを続けること。

若々しさの秘訣

若い頃に作った洋服を着て、若い人と交流をすること。

遺跡取材に講演活動も行う歴史研究者



おさだ みつお
長田 光男さん
93歳
大和郡山市在住

健康の秘訣

「運動」「栄養」「休養」を「歩く」「バランスのよい食事」「七時間快眠」で実行すること。

若々しさの秘訣

自分より若い人たちとの繋がりを持ち、考えや行動を学ぶこと。