



# 生きがいを持って 心豊かな暮らしを 楽しみましょう!



めざせ!健康寿命日本一!

奈良 養生訓 vol.122



人生を前向きに捉え、生きがいを持っている人は、健康で長生きだと言われています。昨年「ならビューティフルシニア表彰」を受賞された皆さんに、**1**健康の秘訣 **2**若々しさの秘訣を伺いました。皆さんもできることから少しずつ始めてみませんか?

## 歌のボランティアを続けて60年。今も現役でコーラス指導をしています。

- 1** 晴れなら外を、雨なら入居している老人ホームの館内を歩いています。
- 2** くよくよせず、周囲の意見も取り入れて積極的に動きます。また、おしゃれをするようにしています。



かいしずこ  
甲斐 静子さん  
98歳

## 「読書の道筋をわかりやすく指導」。多くの受講者に楽しんでいただいています。

- 1** 早寝早起きと体を動かす事で体力を維持し、家庭菜園で晴耕雨読の日々を過ごしています。
- 2** 毎月の読書会・文学講座を感謝の心で精一杯勤める一方、時勢に遅れないよう努めています。



すずきしろういち  
鈴木 昭一さん  
93歳

## 「死ぬまで人の喜ぶ活動を続けたい」。ボランティア活動で歌と笑いをお届けしています。

- 1** 毎朝のラジオ体操や、1時間の散歩です。最近は「百歳体操」も始めました。
- 2** ボランティア活動「ふれあい会」やコカリナ慰問演奏の活動など、多くの人と接する機会を楽しんでいます。



なかたすえかず  
中田 末一さん  
92歳

## 60代で俳画講師になり、73歳で芸術大学短期大学部を卒業。今もパワフルに活動中です!

- 1** こまめな手洗い・うがいをしています。毎朝のテレビ体操など、なるべく動くことも心がけています。
- 2** 何にでも興味を持つことやチャレンジ精神を大切にしています。



ばばみつこ  
馬場 満子さん  
84歳

## ボーイスカウト団の育成やボランティア活動、海外教育支援に尽力しました。

- 1** 朝の乾布摩擦や一日一万歩を目標に歩くことです。
- 2** 幼稚園児から高齢者まで、多くの人と関わること、仕事も長く続けることでいつまでも若々しく!



おおくましんいち  
大熊 進一さん  
74歳

**現在募集中**

あなたの周りの、あこがれのシニアをご推薦ください!

## 第11回 ならビューティフルシニア表彰

候補者は、9月11日(金)まで受付中です。詳しくはP18をご覧ください。

奈良県長寿・福祉人材確保対策課  
☎0742-27-8041 FAX0742-26-1015

特集

県民ニュース

奈良を知ろう

暮らしに役立つ

お知らせ