

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. 133

人生を前向きに捉え、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。

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?



なか じま まもる
中嶋 衛さん
83歳



野球が生きがいで、
現在も審判員の育成に
取り組んでいます。

- ① 朝の健康体操と就寝前の腹筋・ストレッチを毎日欠かさず続けています。
- ② いろいろな世代の人と接することだと思います。



おか よし みち
岡 嘉道さん
80歳



老人クラブの活性化に
尽力しています。仲間と
親しく交流を図ることが生きがいです。

- ① 6年前より実行している「おでかけ健康法」を現在も継続しています。
- ② 何事にも高齢を理由に逃げないで取り組むよう心掛けています。



やま もと こ
山本 いち子さん
80歳



婦人会、海外の女子学生
の里親などのボランティア
活動に取り組んでいます。

- ① 早寝早起きとラジオ体操を実践し、栄養バランスが取れた食事を毎日三食取っています。
- ② 身だしなみに気を使い、ショッピング・美食・旅行・おしゃれを楽しんでいます。



いわ い たか お
岩井 孝夫さん
79歳



ハイキングクラブの運営や
地域の環境保全活動に
取り組んでいます。

- ① 早寝早起きを心掛け、毎朝の血圧測定と1日平均1万歩を歩いています。
- ② 若い人とのお付き合いを大切に、時の話題に乗り遅れないよう心掛けています。



もり た はる み
森田 春海さん
78歳



高齢者の居場所づくり、
児童の登下校見守り活動
などで活躍中です。

- ① 暴飲暴食をせず規則正しい生活を送り、ラジオ体操やヨガなどで体を動かすことです。
- ② たくさんの人たちとの触れ合いによりエネルギーをもらっていることです。

現在募集中

あなたの周りの、
憧れシニアを
ぜひご推薦ください!

第12回ならビューティフルシニア表彰
候補者は、9月10日(金)まで受付中です。
詳しくは、P18をご覧ください。

www.pref.nara.jp/20834.htm