

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. 143



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
過ごす人は、健康で長生きだといわれています。

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?

ふし み あつし
伏見 敦さん
93歳



シニアのための
パソコン教室を立ち上げ、
シニアのIT振興に尽力しています

- ① 規則正しい生活です。一日三度の食事は必ず取り、毎朝ラジオ体操を行っています。
- ② 好奇心を持って最新のニュースに関心を持ち、チャレンジ精神を忘れないことです。

もり した こういち
森下 宏一さん
86歳



里山に遊歩道や遊具を作り、
子どもたちへの指導に
エネルギッシュに取り組んでいます

- ① 質の良い三度の食事と睡眠時間を確保し、家の外に出て人々と交流することです。
- ② 森林で頭をフルに使った作業を行い、作業後の達成感や満足感を味わうことです。

てら お とも ひで
寺尾 友豪さん
82歳



3つの公園のグリーン
サポートの代表として、
地域の環境整備に貢献しています

- ① 好きな物を食べ過ぎないこと、作業に疲れたときは無理に続けないことです。
- ② 公園の草取り・草刈り・剪定など、汗をかく筋肉作業を続けてきたおかげだと思えます。

みなみうら あき こ
南浦 明子さん
81歳



高齢者の生きがいづくり
活動や子どもへの環境教育で
地域への貢献に取り組んでいます

- ① 栄養のバランスを考えた食事をきちんと取り、ヨガなどで体力づくりを行うことです。
- ② 姿勢や身だしなみに気をつけ、心身ともにアクティブに活動することです。

たさか み え こ
田坂 美栄子さん
72歳



保護司など複数の
ボランティア活動を行いながら、
多彩な趣味活動にも取り組んでいます

- ① 十分な睡眠と栄養バランスに気をつけた食事を一日三回ほぼ同じ時間帯に取ることです。
- ② いつまでも好奇心を失わず、夢や目標に向かって挑戦し続けることです。

現在募集中

あなたの周りの
あこがれシニアを
ぜひご推薦ください!

第13回ならビューティフルシニア表彰
候補者は、9月9日(金)まで受付中です。
詳しくは下記へ。

www.pref.nara.jp/20834.htm