



# 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？

はやし ちづ  
林 千鶴さん(92歳)



地域の行事や軽スポーツクラブへの参加など、積極的に社会参加活動に取り組む

- ① 清潔を心がけ、腹八分にバランスの良い食事を取り、規則正しい一日を過ごすことです。
- ② 精神的にくよくよせず、誠実さと笑顔を忘れずにいることです。

おおき たかよし  
青木 孝益さん(92歳)



現在も仲間と山登りを楽しみ、老人会の一員として地域貢献活動に取り組む

- ① 好き嫌いせず何でもおいしく食べ、毎日一万歩以上歩くことです。
- ② 前向きに考え、好奇心を持って物事に取り組み、成し遂げる気持ちを持つことです。

ふくだ よしみ  
福田 芳美さん(90歳)



地域住民に寄り添う活動を行い、書道やコーラスなどの文化活動にも取り組む

- ① 生活リズムを壊さず、三度の食事を取り、軽い運動を継続することです。
- ② 毎日喜びを見つけ、前向きな姿勢での生活を心がけることです。

おくむら さちこ  
奥村 幸子さん(86歳)



埋もれていた各地の郷土料理の掘り起こしや傾聴ボランティアに取り組む

- ① 友人・知人・孫・家族と、旬の食材を使った手作り料理を食べることです。
- ② 「常に新しいことを学び時代に乗り遅れない」をモットーに生活することです。

くろとび ふみこ  
黒飛 文子さん(81歳)



県老人クラブの運営や、地元老人会の「ラジオ体操部」で指導に取り組む

- ① 朝のラジオ体操、日中のペタンク、夕方のウォーキングです。
- ② お人好しな性格と「為せば成る、為さねば成らぬ、何事も」の精神を持つことです。

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14回ならビューティフルシニア表彰候補者は、9月8日(金)まで受付中です。

[www.pref.nara.jp/20834.htm](http://www.pref.nara.jp/20834.htm)