

かつたよしずみ  
勝田 義純さん（71歳）



地域の自治会長として、また、地域の「ボランティア協議会」に参加して社会活動に励んでおられる。特に、要約筆記のボランティアにおいては、ボランティア団体「OH Pうだ」代表として、今年で17年にわたり、中途失聴・難聴者の社会参加の手助けに努めておられる。一方、健やか奈良支援財団軽スポーツ普及員会を設立し、グラウンドゴルフを始めとする軽スポーツの普及・啓蒙活動にご尽力され、また、「真向法体操」で自らの健康づくりにも努め、心身の若さを保っておられる。

健康のために心がけていることは何ですか。

規則正しい生活習慣と栄養満点でカロリーの少ない妻の手料理

若々しさの秘訣は何ですか。

旺盛な好奇心と毎日のストレッチ体操を行うこと

あなたにとって理想とする高齢者像とはどのような方ですか。

可能な限り自分の事は自分で行える人（自立）

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

真向法体操の継続と、四国八十八カ所霊場の三度目の歩き遍路

若い人へのメッセージをお願いします。

「志」を持って、ひたむきな「努力」をおしまないこと

最後に「第1回ならビューティフルシニア」を受賞された感想をお願いします。

この度は受賞をさせていただき心よりお礼を申し上げます。  
私自身、古希を過ぎた今、大自然の中で生かされている事への感謝と報恩の思いを忘れずに、これからも心身共に健やかな自分づくりを目指して妻との同行二人で「あした」に向かって歩いていきたいと思っております。ありがとうございました。

おうぎたおさみ  
扇田 修身さん (73歳)



平群町の老人クラブ「長寿会」の本部役員として、積極的なPR活動で、2,200余名の会員と一緒に、健康、友愛、奉仕、交流を推し進める活動のほか、団塊世代の若手高齢者の地域デビューの受け皿としての長寿会の発展に努められ、また、自らもパソコンクラブの講師を5年にわたり務めておられる。現在は、長寿会連合会会長に就かれ、さらに民生委員・児童委員や平群町健康づくり推進協議会会長などの役職から、町政に対し、高齢者の代弁者として要望や提言を行うとともに、趣味のカラオケやゴルフを楽しむなど、多方面にわたり精力的に活動されている。

健康のために心がけていることは何ですか。

毎年人間ドックと歯科検診の受診（データに基づく健康管理）  
毎日の散歩励行（1日平均8,000歩の実行）  
バランスの良い食事と総合サプリメントの摂取（免疫力維持）  
健康リスクの排除（禁煙、適量飲酒）  
長寿会特製「健康管理手帳」への記録記帳（身体、歯、体力、歩数）

若々しさの秘訣は何ですか。

健康維持への努力（上記の継続的実行）  
チャレンジ精神と生活への夢・ロマン（家族、社会活動、趣味）  
時流の会得（社会感覚、情報入手）  
おしゃれ（清潔、コーディネート）

あなたにとって理想とする高齢者像とはどのような方ですか。

心身ともに健康であること  
言動、考え方に思いやりと明るさがあり、何事にも前向きであること  
社会性と社会貢献の精神が豊かであること  
地域・年代・性別を超えて多くの人と交流できること

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

長寿会会員仲間の増大と社会的役割の向上  
高齢者へのパソコン技能の普及  
カラオケ歌唱力の更なるレベルアップ

若い人へのメッセージをお願いします。

何事にも目標と夢を持って努力してください。継続的努力が大切です。  
社会への気配りも忘れずに。

最後に「第1回ならビューティフルシニア」を受賞された感想をお願いします。

このたびの受賞を大変光栄に思っております。そして、今日まで何かとご支援いただいていた関係の皆様方に感謝申し上げます。平素から、自身の健康維持、趣味などへの努力のほか、社会活動にも微力ながら参画してきたことをお認めいただけて大変嬉しく思っています。  
今後とも、若々しさを維持するなど、表彰の名に恥じないよう、一層精進してまいり所存ですので、引続きご厚誼、ご指導をお願いいたします。

すずきちえこ  
鈴木知英子さん（78歳）



30数年にわたり、手作りの紙芝居で、保育所の子どもたちに香芝の民話を届けておられ、また、「目の不自由な子にも絵本を」と、さわる絵本の作成を20年続けておられる。一方、今年で15年目を迎える「かしば女性会議」に設立準備の段階から代表を務められ、男女共同参画のまちづくりを目指し、生活者の視点から行政に対する提言を行っておられる。最近では、戦争の語り部としての出番も増え、また、体も心も、頭脳も輝き続けていたい、磨き続けたいとの思いから、万葉研究会など新しいことにも積極的に挑戦されている。

健康のために心がけていることは何ですか。

エスカレーターやエレベーターに頼らず、なるべく階段を使うこと  
自身の健康度・体力チェックをこまめにする  
食事の量と質に留意すること

若々しさの秘訣は何ですか。

心身共に美しく老いたいという願望でしょうか。  
いつも立ち止まって自身の昨日今日明日を厳しく見つめることかもしれません。  
そして、いつも誰かに見られている刺激かもしれません。

あなたにとって理想とする高齢者像とはどのような方ですか。

お話していて楽しい方です。ポジティブな思考と豊富な話題を蓄えていて、好感を持たれる話し方を身につけている方が理想のお手本です。  
それは、その方の生き方の現れそのものだと思うからです。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

自分史に挑戦します。喜怒哀楽の人生だけではなく、地域活動の歴史とその中での自身の生きざまを誇りを持って綴りたいと思います。そのために、さしずめ書きっぱなしにしてきたブログの整理テクニックの学習を始めます。

若い人へのメッセージをお願いします。

「何をしたいか」「何をしなければならないか」を、長いスパンで描いてください。自分が目指す方向を自分で見定めてください。そして軌道修正の勇氣を持ってください。あなたを必要としている未来のために。

最後に「第1回ならビューティフルシニア」を受賞された感想をお願いします。

大きなご褒美を頂きました。推薦してくださった方は勿論、これまで共に歩んできた仲間、支えてくれた家族、叩きのめされそうになった逆境にさえ、今「ありがとう」を言いたい気持ちです。「美しく健康に生きたい」誰しもが求める老い方を「ビューティフルシニア」の視点で追求しつづけていたいと心を新たにしています。

もりおかてる  
森岡 光さん (81歳)



40年近くにわたり、民生児童委員として地域福祉に関わってこられた。75歳で民生児童委員を辞められてから、地域福祉推進委員会コーディネーターとして「晩成ふれあいサロン」の設立に関わられ、今では、地域の高齢者のふれあいの場づくりに欠かせない活動をされている。また、地域のコーラスグループの中心として活躍されるとともに、歴史、自然を訪ねて四季折々の各地を訪ね歩いたり、クラシックからポピュラーまで幅広い音楽のコンサートに足を運ばれるなど、好きなことにも存分にチャレンジされている。

健康のために心がけていることは何ですか。

日常生活のリズムをなるべくくずさないこと  
地域社会に少しなりとも役立っているという思いが元気のもとです。

若々しさの秘訣は何ですか。

常に好奇心を持ち、ときめきの心を失わないこと  
ゆるやかな癒しの時間も大切に。

あなたにとって理想とする高齢者像とはどのような方ですか。

聖路加国際病院の日野原先生は素晴らしいなあと思います。  
健康で生涯現役の心構えで過ごせたらと思っています。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

若い頃に出来なかった趣味を楽しみたい。  
地域との連帯感を高め、心豊かに生きて行きたい。

若い人へのメッセージをお願いします。

少子化や核家族という家庭形態が変わりつつあるある昨今です。  
家庭生活、家庭教育の重大さを再認識してほしいです。

最後に「第1回ならビューティフルシニア」を受賞された感想をお願いします。

平城遷都1300年の記念の年に、ご褒美を戴き感謝いたしております。今回選ばれました皆さんの発表を聞き、真剣に取り組んでおられる様子に感動しました。今後とも様々な出会いを大切にして、地域のために又「自分のため」に無理せず楽しみながら可能性に自らを燃やしていきたいと思っております。有難うございました。

ふるかわすみこ  
古川 澄子さん（86歳）



20歳より美容師として働かれ、余暇に40歳から民謡を始められた。併せて三味線のお稽古も始められ、今日に至るまで、民謡の指導に当たられている。また、50歳には新舞踊も始められ、明日香村伝承芸能である「南無天（なもて）踊り」の踊り手、貴重な唄い手として活躍してこられ、現在でも良く通る歌声は老いを知らず、無くてはならない現役メンバーのお一人であるとともに後継者の育成や出演者の着付けも担当されている。最近では老人会のカラオケ教室にも通われ、ますますお元気で好きな歌を歌っておられる。

健康のために心がけていることは何ですか。

三度の食事 米を食べる事 あまり間食しない事  
毎日気を遣わず家庭円満に暮らす事 住居を整え気持ちよく暮らす事

若々しさの秘訣は何ですか。

美容室を営んでおりますので、お客様に来て頂き自分よりも年下の方ともお話をしているところです。また着るものも派手なものが好みです。

あなたにとって理想とする高齢者像とはどのような方ですか。

人を妬まず、人から後ろ指を指されるような人ではなく、いつも心の変わりなくお話しできる方

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

元気で声の続く限り南無天踊りに参加すること  
カラオケを始めて三年になりますが、練習を休まず発表会や新年会で歌うことです。

若い人へのメッセージをお願いします。

人間は信仰心を持つこと 自己中心の気持ちはだめですね。  
他人には親切心を持ちましょう。

最後に「第1回ならビューティフルシニア」を受賞された感想をお願いします。

受賞させていただき光栄でございました。親族一同も大変喜んでおります。これからもますます元気で自分なりに出来ることは続けたいと思っております。  
誠にありがとうございました。