

たてざわ しげいち  
楯澤 繁一さん（79歳）

※年齢は、平成25年11月10日現在



## 最高感動賞 活動奨励賞

民生児童委員や自治会長などを務め、地域でボランティアによる自主パトロール隊を結成し、地域の安全を自分たちの手で守るため今も活動を続けておられます。また、「高塚台音頭」を作詞作曲し、自治会行事や老人施設の催しで楽しんでもらうことで地域活性化に貢献されています。それ以外にも、高齢者の交流の場で趣味のマジックの披露や、キャラバンメイトとして地域の人々に認知症サポートの輪を広めるなどの高齢者支援の活動を行っておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

毎日歩くことを続ける事です。  
平成7年から愛犬ラブと朝夕（30分×2回）散歩を兼ねたパトロールをしていましたが、ラブが平成20年6月に死亡後も一人で、現在も毎日ラブと共に居る気持ちで続けています。

若々しさの秘訣は何ですか。

- ・大きな声でハキハキしゃべること。・よく笑うこと。
- ・車をなるべく使わず、出来るだけ30～40分ならどこへ行くのも歩くようにしています。

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。

人を好きになることは勿論ですが、多くの老若男女から好かれる人間像を目標にしています。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

現公職の町選挙管理委員長と西和警察署の河合町地域安全推進委員会支部長をあと1期務め上げたい事と、平成10年からの子供登下校の主要交差点での立哨を自力で立哨できる限り、子供を中心に安全を守りたいと決意しています。

若い人へのメッセージをお願いします。

好きな言葉“度々生情”（度々会っていると情が生まれてくる）を贈ります。  
私は絆の原点として大切に実行しています。

最後に「第4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。

人がどう思おうが、自分が大好きな私は、初志貫徹をしまくって来た、我が人生に悔いなしです。しかも、今回、最高感動賞をいただき、我が人生の集大成に大輪を添えていただき、まさに“万歳”です。

残る余生に向かって、命ある限り、地域のため・人のため、そして後継者の育成に盡して燃え尽きたいと思っています。

我が人生に悔いなし

合掌

たかまる いつき  
高丸 齋さん（81歳）

※年齢は、平成25年11月10日現在



## 地域活動賞

葛城市で平成22年から始まった「菜の花プロジェクト」に参加され、メンバー内で最高齢者でありながら、菜の花の植え付けから搾油までや子ども達の環境教育等、通年の様々な活動にほぼ皆勤で参加され、「キャンドルナイトの集い」でも、廃食油でのエコキャンドル作り等で活躍されました。また、以前住んでいた柏原市で造った「かしわら水仙郷」を、現在も柏原市のみなさんと共に管理されておられます。さらに、葛城市でも新たな水仙郷を造るべく地道に活動を行っておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

- ・歩くこと  
（里山の散策—生駒、二上、葛城山系など、週2～3回、約2～3時間）
- ・好き嫌いなく食べる

若々しさの秘訣は何ですか。

- ・好奇心を持って取り組む
- ・自然に向き合い生活する（あまり欲張らない自然体の生活）

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。

気力、体力にあった、共助の心がまえで、地域社会での奉仕活動を行う。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

未来を担う子供等に奉仕活動を通して、なにか残せたらよいと思う

若い人へのメッセージをお願いします。

自然との調和のとれた生活や社会を目指し、地球環境にも関心をもってほしい。

最後に「第4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。

はからずも賞をいただき、ありがたく感謝いたしております。これを励みに、仲間の皆さんと共に持続可能な社会の実現をめざし、環境問題などにも、微力ながら少しでもお手伝いできたらと思っています。

**山岸 清太郎さん（82歳）**

※年齢は、平成25年11月10日現在

**文化芸術賞**

趣味で「手づくり絵本の会プラス」を主宰し、手づくり絵本の制作や自作の手ほどき活動を行っておられます。また、堺フィルハーモニー交響楽団でチェロを弾き、若い人達と一緒に活動しておられます。その他にも、長期にわたってシニアリーダー育成に携わり、平成18年度には「すこやか交流塾」を立ち上げ、平成23年度まで代表・運営委員長を務められました。現在も「ならシニアネット」の運営委員として、アウトドア活動の企画・運営を担当しておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

自分の心身のコンディションを常にチェックして、それと上手につきあうこと。

無理・無茶は「粹」でもなければ「あっぱれ」でもないと思っています。

若々しさの秘訣は何ですか。

時・所・状況に応じた好奇心を失わない事ではないでしょうか。

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。

人様々で価値観も感性も異なります。他人への思惑を捨てて、自らの良心の声にしたがって、日々を誠実に生きている、また生きようとしている人です。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

「やりたいなと思うことを、出来る時に、出来る方法でやること、それが他人様のお役に立つなら望外の幸せである」と思い定めて実践し続けたい。

若い人へのメッセージをお願いします。

今居る場所を大切に、今出会っている人を大切に、そして今自分がしなければならない「仕事」を大切になさい。

「愛する」ことは「大切にすること」です。

最後に「第4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。

当たり前のこと、「普通」のことだと思ってやってきました。おほめ頂いたことが、人それぞれにとってごく普通のことだ、とされるような世の中にしたい、そうしよう、という生き方こそが「ビューティフル」なのだと感じています。

なかい かずこ  
中井 和子さん（83歳）

※年齢は、平成25年11月10日現在



## 健康増進賞

婦人会活動の必要性から始めた、ホームヘルパーの活動を、資格を取得しながら続けられ、80歳までの約30年間継続されました。また、65歳から老人クラブの活動を始め、現在も三郷町老人クラブ連合会の顧問として活動を引っ張っておられます。健康面では、ゲートボールを続けておられ、平成7年には審判3級を取得し、現在も週3回、9時～11時まで開催される練習に参加しておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

特にありませんが、三度の食事はかならず取ります。  
そして人と良く話をして笑うことだと思います。

若々しさの秘訣は何ですか。

教えて欲しいです。私がいつでも思っているのは、常に若い人と一緒に学ぶことだと思っています。

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。

分かりません。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

健康で生きがいを持って人に迷惑をかけないで、美しく老いることを考え、楽しく元気で最後まで頑張りたいです。

若い人へのメッセージをお願いします。

二度とない人生だから、何事にも恐れず勇気を出して挑戦して下さい。

最後に「第4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。

身にあまる賞を頂き感謝しています。賞に恥じない様、頑張っておこななければと思います。今は老人会の輪の中で皆さんと活動していくのが楽しみです。昨日あったの今日、今日あるために明日がある分ですので、1日1日を大切に未来に向かって挑戦していきたいと思っています。  
有難うございました。

おかもと つとむ  
岡本 勉さん（85歳）

※年齢は、平成25年11月10日現在



## 地域活動賞

「御所市観光ボランティアガイドの会」（平成16年結成）立ち上げに参加され、その後会長として会員を統括するとともに、ときには自らが10kmを超えるコースを歩いて案内するなど、常におもてなしの心を持って県内外からの観光客の案内をされています。

また、ガイドイベントの開催や新しいコースの開拓、県内各地のガイドの会との交流や研修会を行うなど、案内の充実や会の活性化に尽力されています。

健康のために心がけていることは何ですか。

特にありませんが、強いて言えば物事を引きずらず、くよくよ考えないことだと思います。

病気をして命があったので、その分は努めてそうしています。

若々しさの秘訣は何ですか。

食べる事が第一だと思います。

野菜中心で週2回程度の肉食です。食事は少量ですが、三度きっちり食べます。夕食にノンアルコール1本を飲みます。

幸い歯が20本残っているので、何を食べてもおいしいです。

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。

年齢から、どの場でも長老と立ててもらえますが、威張らず、誰かを立てる黒子になる事ではないかと思っています。

理想は京セラの稲森会長の様な方です。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

もうそれはありません。あくまで相談があれば、出来ることなら協調して、その活動や取り組みを応援してゆきます。

若い人へのメッセージをお願いします。

リーダーシップを取る人たちが少ないように思います。あっても視野が狭くて、自分の主張ばかりが目立ちます。

自分も主張しながら、人の話も聞く姿勢のある方の登場を望みます。

最後に「第4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。

娘夫婦と孫が来場していて「おとうちゃんの正装して賞状もろてる姿を見て泣いた」と言われたので、一層感激がよみがえりました。友人・知人も少なかりましたが、自分の喜びを他に伝え、共に健康な余生を送りたいと思います。

身体の続く限り、地域ボランティアをやり遂げます。

本当にありがとうございました。

むらた みさお  
村田 操さん（89歳）

※年齢は、平成25年11月10日現在



## 地域活動賞

書道八段格を取得し、現在もウェルネス倶楽部・生協六条店で書道の講師を務め、また自宅でも書道教室を開催されている現役の講師であり、楽しく話のはずむ教室で熱心な指導を行っておられます。また、銀行を55歳で定年退職した後、昭和63年には六条西一丁目の自治会を立ち上げられ、10年間自治会長を務め、任期中には資金調達に工夫をし、自治会ホールの建設に尽力されました。その間には、民生児童委員としても活躍されました。

健康のために心がけていることは何ですか。

三度の食事を大切にしています。

若々しさの秘訣は何ですか。

何ですかね。後を向かないで前に進むことを心掛けています。  
年のことは思わないで若いつもりであきらめないで、社交ダンスやカラオケも

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。

女優さんの森光子さんでした。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

書道の生徒さん達に書道八段を取ってもらいたいことです。

若い人へのメッセージをお願いします。

好きな事を続けることでしょうね。

最後に「第4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。

奈良に住んでよかったと思います。  
第4回ならビューティフルシニアに選ばれるなんて思いもよらない幸せです。  
自分の視野が広がったようなうれしい気持ちです。  
有難うございました。