

たけうち しんいち
竹内 信市さん(73歳:東吉野村在住)

※年齢は、平成26年12月6日現在



最高感動賞 地域活動賞

東吉野村で数百年続く林業家の15代目当主として、長年林業に従事し、国土緑化機構の「森の名手・名人」に選ばれています。伝統的な吉野林業の技術を継承しつつ、独自の活動として、ワラビ園やバンガローを開設し、奈良女子大学共生科学研究センターを始め、県内の大学と勉強会やフィールドワークを実施し、野外体験実習の講師を務めるなど、自然保護の大切さを教えるとともに地域の活性化を図っておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

別にこれとってないですが、朝早くから仕事の段取り（準備）をして、車で喫茶店に行き各紙の新聞を読むこと。

若々しさの秘訣は何ですか。

仕事のことで、どの様にうまくできるのか考え、頭や体を動かしていることかな。

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。

私の目標とすることは、NPOナルクの先輩達が、信頼と黙々と奉仕している姿を見る時、あの様な人物になりたいと思う。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

多くありますが、長年取り組んできた人権問題。村や大字（共同体）のあり方、地域の活性化等先生達と勉強したい。暇が出来たら学生時代していたハワイアンバンドのメンバーに加入したい。

若い人へのメッセージをお願いします。

学生や子供連れの夫婦に会う機会が多い、経済状況にもよるが私達の時代と、厳しい時代で育った若者は、しっかりしていると思う。焦らずぼちぼち着実に歩んで欲しいと思う。

最後に「第5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、賞を戴き、深く感謝申し上げます。また、その上最年少にもかかわらず最高感動賞を戴くなんて身に余る光栄です。

これからも少しずつですが、勉強・研究して少しでも人の役に立つよう奉仕したいと思っております。

ありがとうございました。

中川 淑子さん（76歳：斑鳩町在住）

※年齢は、平成26年12月6日現在



文化芸術賞

詩吟と漢詩の作詩の指導をされておられ、自宅や、大和高田・御所で教室を開き、教室への移動は、ご自身で車を運転し、ドライブ気分で行かれておられます。詩吟は、昭和51年から37年間教えておられ、今も17名の方に指導されています。また、漢詩（七言絶句）の作詩については、現在も約60名の方に月に2～3回のペースで指導をされているほか、ご自身でも漢和辞典を引き、脳を使いながら漢詩を作っておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

三度の食事は食品が偏らないよう、好みの食品に限定せず幅広く何でもいただくようにしています。

若々しさの秘訣は何ですか。

規則正しい生活と、漢詩の作詞で脳を使うことです。

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。

健康は勿論のこと、人生の達観者といえる高齢者。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

目標は円満な人格形成。
挑戦は唐詩、宋詩や我国の江戸時代の漢詩を一詩ずつ、じっくり味わって読みたい。

若い人へのメッセージをお願いします。

我国の良き風習である義理、人情、道徳を受けついでいただきたいです。
浪花節調なんて思わないで、住みよい我国を造る為なのですから…。

最後に「第5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。

受賞なさった皆さんの、活動発表を聞いて、夫々御立派で感心し感動しました。この皆さんと同じように、受賞させていただいて光栄に存じます。

この受賞を起点とし、健康に留意して詩吟の御指導をさせていただき、又、更に勉強致し、漢詩（七言絶句）の作り方を全力投球で御指導させていただこうと思います。

こいけ きしお
小池 喜四雄さん(78歳:奈良市在住)

※年齢は、平成26年12月6日現在



健康増進賞

「他人へのサポート」という考え方をもち、「健康と生きがい」に的を絞って、自己啓発と資格取得にチャレンジされました。「行動心理学」等の習得と「シニアライフアドバイザー」「健康生きがいづくりアドバイザー」「楊名時健康太極拳師範」等の資格を取得し、活動の幅を広げ、(一社)奈良県健康生きがいづくり協議会を仲間と立ち上げ、高齢者を対象とした定期的な勉強会や、様々なイベントを開催されています。その他、15年間、健康太極拳のボランティアを続けておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

次の5項目について、バランスよく活動するよう心がけています。

- ①丹田腹式呼吸 ②玄米菜食 ③ウォーキング、ランニング ④プラス受・発信
⑤場の力を大切に

若々しさの秘訣は何ですか。

毎日感謝して、ときめいて過ごすこと。

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。

昇地 三郎さん(2013年107才で没)
日野原 重明さん(2014年103才)

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

約10年後の米寿に向けて「大感謝イベント」をすること。

若い人へのメッセージをお願いします。

- ①常に前向きに、プラスイメージを持ち続けて下さい。
②豊かな感性を持ちワクワク人生を過ごして下さい。

最後に「第5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。

今回受賞させて戴きありがとうございました。
「シニアライフアドバイザー」として、「健康生きがいづくりアドバイザー」として、奈良県が目指す「健康寿命日本一」に向けて、これからも各種の活動を通して、共に協力して、目標達成に向けて頑張っていきます。

わきや よしくに
脇屋 義邦さん（87歳：橿原市在住）

※年齢は、平成26年12月6日現在



活動奨励賞

午前中は、僧侶として門信徒の法要を行っておられ、その折り、一人暮らしの高齢者へアドバイスもされています。また橿原市主催の「戸びだそう我がシニア教室」や橿原市文化教室夏期講座、早朝の橿原市立真菅公民館前でのラジオ体操に参加するなど、積極的に社会参加を行い、体を動かされています。なお、地域で奈良県高齢者大学の受講内容の伝達を行う講義や准看護師学校での講師、300㎡の畑を耕作し農作物を近所に配る等の活動も行っておられました。

健康のために心がけていることは何ですか。

暴飲、暴食を慎み、早寝早起き、午前と午後歩いています。

若々しさの秘訣は何ですか。

運動をして人生を前むきに考え目標に向かって、最善の努力と「ストレス」をためない様に努める。

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。

心身共に健康で、人の為、社会の為に奉仕する。
他人の喜びを自分の喜びとする。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

- (1) 健康の許す限り僧侶として法要を続ける。
- (2) 講演会や県・市・町の行事に参加する。

若い人へのメッセージをお願いします。

人生には苦勞がつきものです。挫折があっても乗り越えるだけの精神を養ってほしい。

最後に「第5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。

「ビューティフルシニア」を企画・運営して下さった県知事荒井正吾殿始め、関係の皆様は厚く御礼申し上げます。有り難うございました。

元気なシニアが各方面で立派に若者の模範となる様な活躍をされている事を知り感激しました。シニアを応援して下さる県の方針は大変励みになったと思います。

でぐち く に こ
出口 クニ子さん（93歳：香芝市在住）

※年齢は、平成26年12月6日現在



健康増進賞

老人会に入会して33年になり役員等も務められ、研究会などにも進んで参加しておられます。また、水中ウォーク、グラウンド・ゴルフ等のスポーツを継続しておられ、ゲートボール（30年継続）については、平成26年度の香芝市大会で優勝されました。その他にも、20年間一人暮らしで自炊をしておられ、パソコンでゲームを楽しむ、携帯電話でお孫さんとメールをするなど新しいことにも挑戦し、盲人卓球のボランティアや裏庭での野菜作り等、行動的な生活を続けておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

三度の食事を規則正しく 適度な運動をしています。

若々しさの秘訣は何ですか。

楽しい仲間と出会い、常に前向きに行動する様に心がけています。

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。

他人の手を借らずに 何事も自分で出来る老人。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

今が最高です。
此の生活を維持できればこれ以上の事は望みません。

若い人へのメッセージをお願いします。

「親の意見とナスビの花は千に一つの仇は無い」
諺の通り老人の言葉に耳を傾けて欲しいです。

最後に「第5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。

私の生涯で最高の喜びと感動を頂き有難う御座いました。
此の日を忘れる事なく これからもがんばりたいと思います。