

9月は 高齢者 保健福祉月間 です。

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

日常生活の中で
取り組める健康情報を
発信します

vol.64



人生を前向きに考え、趣味や地域での活動に参加している人は、健康で長生きすると言われ、外出頻度の高い人ほど生活が充実していると実感されています。

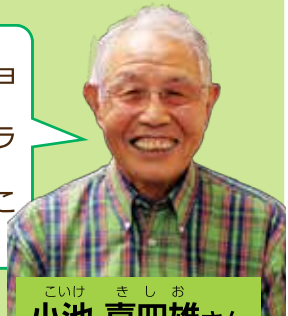
生きがいを持ち積極的に社会参加されているシニアを紹介します!

健康の秘訣は!?



たけうち しんいち
竹内 信市さん
(東吉野村在住、74歳)

毎朝早起きして、仕事の段取りをした後、各紙の新聞を読んでいます。仕事は、目標をもってコツコツと、頭を使うことを心がけていますね。最近、孫の保育園の迎えなどとして元気をもらっています。(笑)



こいけ きしお
小池 喜四雄さん
(奈良市在住、79歳)

毎朝、健康気功太極拳やスロージョギングなどの運動をしています。あとは、正しく食事して、いつもプラス思考・感謝の気持ちを持つこと。身体も心もバランスよくしておくことが大切なんです。

こんな活動をしています!



長年林業をされている竹内さんは、地元にわらび園やバンガローを開設し、地域振興に取り組んでおられます。



毎朝、太極拳やジョギングなどに組み込まれています。毎週日曜日には、講師として活動も。

環境や、森林の役目などについて知ってもらうため体験実習の講師として活躍。



「(一社)奈良県健康生きがいづくり協議会」を運営し、健康や生きがいに関するさまざまな講座で講師としても活躍。



社会貢献を行うNPOの会員として、清掃活動などのボランティアにも参加されています。



シニアライフアドバイザーの仲間たちと。

「これからも仲間を増やし、協議会の活動を通じて、県民の皆さんにも「健康と生きがい」を自分のものにしてほしい」と意気込んでおられます。

第6回 あしたのなら表彰・ならビューティフルシニア表彰

時 11月22日(日) 所 県橿原文化会館

奈良のPRや魅力向上に寄与する活動などを行っている個人や団体を表彰する「あしたのなら表彰」と、年齢を重ねた「美しさ」を感じさせ、憧れとなるようなシニアを表彰する「ならビューティフルシニア表彰」の表彰式を開催します。公益財団法人 日本対がん協会 会長 垣添忠生さんの講演も予定。ぜひご参加ください。

※参加者の募集は9月中旬から開始します。詳しくは、右記HPで。 www.pref.nara.jp/32293.htm



昨年の表彰式の様子

問 県長寿社会課 ☎0742-27-8524 ㊚0742-27-3075