

きた そのこ
喜多 園子 さん（83歳：天理市在住）

※年齢は、平成29年12月16日現在

最高感動賞

活動奨励賞



平成6年に「天理第九の会」を発足され、現在も顧問として活動されています。また同年に「天理市役所ロビーコンサート」も立案され、立ち上げ当初より開催に携わっておられます。平成13年から「山の辺ミュージカルの会」の活動も開始され、脚本の創作や数多くの公演にも取り組んでおられます。また、天理ユネスコ協会の副会長としても活躍され、毎日30分の散歩と週に一度の社交ダンスのレッスンで体力維持に努めておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

食事を3食しっかり摂ること。特に野菜と蛋白質をバランス良く。よく眠り、よく歩き、よく外出をして楽しむこと。

若々しさの秘訣は何ですか。

歌を歌うこと。無理のない運動を楽しく続けること。人とのコミュニケーションを楽しみ、笑顔でポジティブに生きること。

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。

個性を活かし、自分のやりたいことを自分で決断し、明るく積極的に実現できる人。決して人をけなさないこと。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

可能な限り健康を保ち、自分のやりたいことを継続してやり続けたい。人とのコミュニケーションを出来るだけ大切にしたい。

若い人へのメッセージをお願いします。

人の一生は長い道のりです。私は悲しいことや悔しいことを色々経験してきましたが、決して自分の人生を諦めないことです。

最後に「第8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。

83歳にもなって、表彰状を頂きました。おまけに「最高感動賞」のメダルまで頂いたことは、私の人生の宝物です。夫と死別してから50年。くじけず元気に生きてこられたことを感謝すると共に、これからも音楽の楽しさを人々と共有し、笑顔一杯でゆったりと生きて行きたいと思っています。

とみなが えつお
富永 悦夫 さん（80歳：生駒市在住）

※年齢は、平成29年12月16日現在

地域活動賞



現在、自治会の副会長として、会員数の減少や自治会建物の老朽化などの課題解決のため特別委員会を立ち上げられるなど、自治会の活性化に取り組まれています。また、生駒市観光ボランティアの会にも入会され、外国人観光客誘致のための「宝山寺の英文観光案内」を独自に作成されているなど、精力的に活動されています。体力維持のためテニスやハイキングを続けられ、生駒短歌教室の幹事としても活動されています。

健康のために心がけていることは何ですか。

早寝早起き。3度の食事は決まった時間に摂る。食事は好き嫌いを言わない、なんでも食べる。3度の食事後の歯磨き。毎日の運動。

若々しさの秘訣は何ですか。

何時も目標を設定し、それに向かって邁進する。好奇心を持ち続ける。体力の維持。

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。

何時も若々しく、微笑を絶やさず、魅力のある人。物事を進めるのに筋道は通すが、周囲への配慮を忘れない。弱者には優しく、強者には厳しい。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

自治会の構造改革と地域環境の改善のための具体策作り。奈良県、特に生駒市周辺の観光開発への協力。奈良北部八十八ヶ所霊場巡りにつき分かり易い案内書作成。観光ガイドの養成。

若い人へのメッセージをお願いします。

絶えず目標を掲げ、その目標を達成するために努力してほしい。日本に閉じこもらず海外を見ること、そこから新しい展望が開ける。人目を気にせず自分に自信をもつこと。

最後に「第8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。

友人の後押しで応募したところ、図らずも受賞の榮譽に浴しましたが、これは全くの幸運であり、同時に受賞された諸先輩に比べればまだまだ至らぬところだらけと自認しております。

ただ、私にはまだ残された時間があります。諸先輩の歩まれた足跡を辿りつつ、その一歩前に入る為の努力を続けていく所存です。

しみず よしこ
清水 佳子 さん（82歳：奈良市在住）

※年齢は、平成29年12月16日現在

健康増進賞



80歳で看護師を退職された現在も、55歳から始められたマラソンを続けておられます。大仏マラソンをきっかけに、ホノルルマラソンや濟州島マラソンにも参加されました。奈良マラソンには第1回目からエントリーされ、何度もフルマラソンを完走され、女性最高齢参加者として注目を集められました。60歳からはZKM（全国健称マラソン会）に入会し、マラソンやウォーキングなどの活動を仲間と共に楽しんでおられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

すべて健康であるから出来る事であるが、一日一日の生活リズムをルーチン化し、規則正しく、起床の時間など時間的にも内容的にもくずさない事。極力ストレスをためない事。

若々しさの秘訣は何ですか。

自分としては良い汗をかき代謝を高め免疫力を上げ、機敏に動作し、日常生活に体操を取り入れ、全身の関節、筋肉を意識するよう努めている。

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。

自分がうらやましいと思うのは、静と動を取り入れ趣味にして、心身共に健康で、人を思いやる余裕のある生き方の人。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

今年も奈良マラソンに出る事（完走をめざす）。何にでも興味があり、静が不足しているので俳句、絵手紙にも挑戦してみたいです。考えるだけでわくわくします。

若い人へのメッセージをお願いします。

（私達が甘やかしてきたから）現代社会は車がないと仕事ができないと言われてますが、仕事以外では歩く事をしてほしい。飽食の時代であるが、贅沢は程々にするようにと思います。

最後に「第8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。

80年生きて最高に幸せでした。同時に受賞された皆様は一様に社会事業に貢献され、またこれからもという進行形で澁刺としておられ流石と只々感服致しました。何にもまして健康である事、皆さんの前では80歳まで病知らずは自慢出来ません。場違いな所に来たかなとも感じました。自分を客観的に見るよい機会をありがとうございました。

しばた おさむ
柴田 修 さん（90歳：葛城市在住）

※年齢は、平成29年12月16日現在

地域活動賞



毎朝7千歩のウォーキングと勤務開始前の自社周辺の清掃活動を日課とされています。また、登校する児童の見守り活動も継続しておられ、子どもたちや地域住民との交流を楽しまれています。自社をメリヤス針業界のトップメーカーに成長させた経営者としての経験を活かし、現在は葛城市代表監査委員として市の発展にも尽力されています。90歳からの人生は恩返し的人生という言葉に胸に、地域活動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。

特にありません。生来病弱な私が今日在るのは、神仏の加護と親祖先のおかげと感謝すると共に更に健康に努力します。

若々しさの秘訣は何ですか。

特に秘訣はないが、①孤独にならない生活②前向きの毎日で一日一日を目的をもって生活設計を立て、これを実行する。

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。

故奥野誠亮先生が103歳迄、人の為社会の為奉仕をされました姿です。先生より頂きました書「和顔愛話」が私の生活の基本です。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

尊敬される迄いなくても嫌われない高齢者でありたい。①身だしなみ②一言多くなならない。③書物等をよむと共に人の話をきく。

若い人へのメッセージをお願いします。

人生にはリハーサルはない。100歳に向け人生設計を打ち立て実行し、死ぬ時は周囲の人にバイバイと手を振っての終結人生だ。

最後に「第8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。

さすがビューティフルシニアとして表彰を受けられた方々で深い感銘を受けた。①笑顔が素晴らしい②若々さに満ちあふれている③言葉使いも身だしなみも好印象を与える④前向きの人生で楽しく明るく感謝の生活態度、に私もこういう人々の仲間入りをして少しでも先輩に近づく努力をこの日誓いました。

もりもと みよこ
森本 美代子 さん（93歳：明日香村在住）

※年齢は、平成29年12月16日現在

文化芸術賞



平成9年に明日香村文化協会に入会して以降、舞踊・歌謡・朗唱・生け花・民謡・大正琴など多くの分野で明日香村と文化協会主催の文化祭に出演・出展するなど、20年以上に渡り明日香村の文化発展のために活動されています。現在は、文化協会の理事を務められ、機関誌に数多く寄稿されたり、総会で積極的に発言されるなど、若い会員の憧れとなっております。

健康のために心がけていることは何ですか。

毎日3食、朝食は洋食、2食は和食、腹八分目医者いらずという亡き母の教えを続けています。毎日朝・晩2回、散歩をしています。お水をよく飲みます。

若々しさの秘訣は何ですか。

若い方々と同じ様に年忘れの生活を好みます。服装は50年前につくった洋服を着て、若い方々と交流をしております。

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。

日常生活の中で、過去を忘れ人生明るく若い方々と楽しく交流し、幸福を楽しまれる方。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

これまで通り、健康であるかぎり若い方々と一緒にグラウンドゴルフを続けたいと思っています。

若い人へのメッセージをお願いします。

人生は自分自身がつくるもの。人生は楽しみも悲しみもだれにでもあると思いますが心の持ちようです。人生は自分自身がつくらねばなりません。世にしていけない事をしなければ楽しい人生を送る事が出来ます。

最後に「第8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。

私の戦前に生まれ戦後に生きた人生の歩みは、健康に恵まれました。おかげで、私にとって思いもよらない人生で最高の喜びを感じながらすばらしい表彰式の日を過ごさせて頂きました。また、この表彰により出会えた方々にも感謝しています。ありがとうございました。

おさだ みつお

長田 光男 さん（92歳：大和郡山市在住）

※年齢は、平成29年12月16日現在

文化芸術賞



「歩く」「書く」「トーク」の「三つの健康法」を毎日のテーマとし、歴史研究者として活動されています。遺跡取材のため10km前後の距離を歩き、取材内容を手書きで記録し、作成した資料を基に、各地から依頼される歴史関係の講演や講座で話すことを、心と体の健康づくりの一環として継続されています。また、自らの学徒勤労働員や軍役の経験から、各新聞やメディアを通して、次世代に戦争の悲劇と平和の尊さを訴え続けておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

健康維持の三原則は「運動」「栄養」「休養」である。これを「歩く」「バランスのよい食事」「7時間快眠」の形で行っている。

若々しさの秘訣は何ですか。

自分より年若い人達との繋がりを持つ。年寄りくさくない考えや行動を学ぶ事ができる。「老いて衰えず」（佐藤一斎）もその一つ。

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。

江戸後期の碩儒、佐藤一斎。『言志四録』の著者。生涯学び続け、その智と力で世の為人の為に尽くせと説いた。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

古道を踏破すること。今続けている中山道を今後は南木曾から奈良井宿迄歩くこと。皇女和宮も江戸へと降嫁して行った山道。

若い人へのメッセージをお願いします。

誰にも恥ずかしくない目標を胸に邁進すること。戦争のない平和の世を希求し守り抜く若人であってほしい。

最後に「第8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。

思いがけない受賞で感謝と共に自分の生き方が果たして良かったのかと反省した。今後も他の受賞者に負けない生き方を求めていきたい。これからの少ない余生を一層社会のお役に立てるよう、少しでも社会に御恩返しができるよう、新しい目標と抱負を新たに頑張りたい。又新しい第一歩が楽しみとなった。