

かい しずこ
甲斐 静子 さん（97歳：河合町在住）

※年齢は、令和元年12月14日現在

活動奨励賞



視覚障害者の文化サークル「九官鳥」などで、60年にわたりボランティアとして演奏・指導し、入居する老人ホームにもコーラスグループをつくり指導したり、発表会で独唱を披露するなど、現在も活躍中。

多くのボランティア活動で夜遅くに帰宅することもある中、103歳まで継続することを目標にしています。

健康のために心がけていることは何ですか。

お天気なら外を雨なら館内を歩く。三食きっちり食べる。昼は食堂、朝と夕は自炊。睡眠は忙しくても7時間は寝るように。

若々しさの秘訣は何ですか。

いつまでもくよくよせず、周囲の意見も取り入れて積極的に動く。歳をとっても身だしなみ程度のおしゃれをする。

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。

年寄りとはばかりでなく、若い方の意見も聞き皆で仲良く考え、その中での自分の役目を考えて行動している方。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

百歳近くなり、残り少ない人生だが今まで続けたボランティア、音楽は続ける。やってこなかった事もテレビ、読書で広く学びたい。

若い人へのメッセージをお願いします。

独りよがりではなく、多くの人と交わって、明るくしっかり生きてほしい。

最後に「第10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。

10回目を迎えるならビューティフルシニアに選ばれたことは光栄ではありますが、恥ずかしい気持ちもあります。常に自分も学び、地域に広げる努力をしておられる皆様をお手本にして同じ事を長く続けるだけでなく、幅広く豊かに活動することが大切だと感じました。私もそういう人間を目指したいと思います。

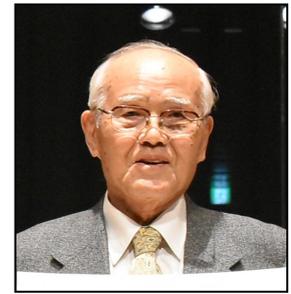
すずき
鈴木

しょういち

昭一 さん（92歳：大和郡山市在住）

※年齢は、令和元年12月14日現在

文化芸術賞



藤村記念館名誉館長で、「『夜明け前』探究」など著書多数。大和郡山市南部公民館で14年講師を務める『日本近・現代文学を読む』講座は、定員を超えることも多い人気。帝塚山大学講座の講師も30年以上、奈良婦人読書会の講師は50年間継続。

「読書の道筋をわかりやすく指導する」姿勢で多くの受講者を惹きつけています。

健康のために心がけていることは何ですか。

自己流ですが早寝・早起きを心がけ、日常はよく体を動かすようにしています。

家庭菜園ですが、晴耕雨読に努めています。

若々しさの秘訣は何ですか。

世の中の諸々の事に好奇心・探究心を持ち続けること、読書会・講座でも、精一杯勤めあげることでしょうか。

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。

故日野原重明氏。聖路加国際病院名誉院長で105歳の長寿を全うされ、“望ましい生き方と人生の終え方を提言・実践された。”

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

約50年継続の奈良婦人読書会、約40年継続の島崎藤村の文学を読む会、郡山南部公民館講座の一層の充実をはかります。

若い人へのメッセージをお願いします。

「蒔かぬ種は生えぬ」「芸は身を助く」の諺どおりに、若いときにしっかりよい種まきをし育て、芸（知識・技術）を体得して下さい。

最後に「第10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。

全く思い設けなかった受賞で、荒井知事様・関係部署の方々、奈良婦人読書会の会員、島崎藤村の文学、就中『夜明け前』講座を聴講の方々、大和郡山市立南部公民館の「日本近・現代文学」講座を聴講の方々に心からあつく御礼申し上げます。今後暫く努力しますので宜しく願いいたします。

な 中 田 す え か ず

中田 末一さん（91歳：御所市在住）

※年齢は、令和元年12月14日現在

地域活動賞



教員退職後、市婦人団体への指導助言を30年、市内歴史文化遺産の説明講師を25年にわたって務めました。また地域の高齢者へのボランティア訪問活動を13年続け、歌とコカリナ、創意工夫をこらした楽しい演出が好評。「死ぬまで人の喜ぶ活動を続ける」信念をもって、現在も年々進化を目指しています。

健康のために心がけていることは何ですか。

特に筋力の低下を防ぐために毎朝ラジオ体操をし、午前中に約1時間歩きます。最近「百歳体操」を2日に一度20分間実施して健康保持に努めています。

若々しさの秘訣は何ですか。

「ふれあいの会」活動、「コカリナ演奏活動」「女性学級の講師」等々多くの人と接して楽しみながら活動していることが若さを保っている秘訣です。

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。

常に前向きに生き生きと明るく笑って暮らし最後は「ああ楽しい人生だった」といえる、そんな生き方のできる高齢者です。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

今までの活動をさらに進化させることと、孫からギターをもらったのでこれを練習して弾けるようにしたいと思っています。また携帯電話がなくなるのでスマートフォンにも挑戦します。

若い人へのメッセージをお願いします。

人生百年時代です。高齢になっても人に喜んでもらえること、人に役立つことのできる人になってほしい。どんな小さなことでもよろしいですから。

最後に「第10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。

齢90歳になって表彰されることなど夢にも思っていませんでした。自分が今まで永年積み重ねてきた地域社会での活動が県知事に認められたことを本当に嬉しく思うと同時に、受賞の意味をしっかりと受け止め、これからも多くの人々に喜んでもらえる活動を続け、美しく老いたいと思います。

ばば みつこ
馬場 満子 さん（83歳：広陵町在住）

※年齢は、令和元年12月14日現在

最高感動賞
文化芸術賞



62歳で俳画の講師になり、69歳で定時制高校、72歳で大阪芸術大学短期大学部デザイン美術学科に入学し卒業。芸大では卒業制作研究室賞、学校案内パンフレットにも起用。公募展で受賞し、上野の森美術館や東京セントラル美術館でも展示されました。大和高田市市展賞受賞。今も多くの生徒に教えています。

健康のために心がけていることは何ですか。

毎朝、6：25からのテレビ体操をする。
うがいと手洗いはこまめにする。
なるべく動くことを心がけています。

若々しさの秘訣は何ですか。

好奇心は旺盛に、何にでも興味を持つこと。
チャレンジ精神が盛んであること。
生かされていることを喜ぶ。

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。

背筋を伸ばして颯爽と歩いている人。
何らかの趣味を持って活動している人。
無病息災、物事に感謝する人。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

パソコンをなんとか使いこなしたい。
益々句と絵と文字を楽しみたい。
若い人達に俳画の味わいを伝えたい。

若い人へのメッセージをお願いします。

自分の得意なことは何にでもチャレンジし、それぞれの道を愉しむ。体を大切に。好きな道はきっと開ける。

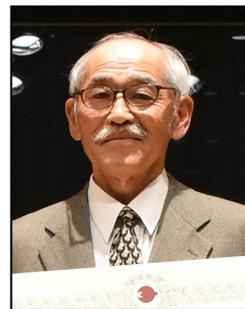
最後に「第10回ならビューティフルシニア」を受賞された感想をお願いします。

思わぬ処から自分の過去を振り返ることができ、晩年の華やぎと感謝に溢れました。晴れの舞台に立ち、知事さんから表彰され周りの人々からも祝福され喜びもひとしおでした。これからも若い人達に俳画の楽しさと奥深さを伝えていきたいと思っています。この企画に携わって下さった皆様に、心から感謝とお礼を申し上げます。

おおくま しんいち
大熊 進一 さん（73歳：奈良市在住）

※年齢は、令和元年12月14日現在

健康増進賞



ボーイスカウト奈良第18団の指導者を約40年務め、全国でも屈指の活発な団に育成。幼稚園・小学校のボランティアとしても活躍。

また、特定非営利活動法人HIKIVAの理事として、ネパールの教育支援、里親制度の促進にも尽力しています。

健康のために心がけていることは何ですか。

朝起きたら乾布摩擦、一日一万歩目標に、よく歩くこと。

若々しさの秘訣は何ですか。

人と交わる機会が多く、幼稚園児から80歳くらいの方まで。仕事も続けること。

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。

何歳になっても自分の足で歩き、食べられること。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

ボーイスカウト活動の影の力として、毎週スカウトランドの整備を継続する。東北の被災地を旅したい。

若い人へのメッセージをお願いします。

今、出来ることを少しぐらい無理してやりなさい、すぐに出来ないと言わずに。

最後に「第10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。

思いもよらない受賞でびっくりでした。

ボーイスカウトの活動を39年、そのほかのボランティア活動が評価となったのかと思います、これからもこの表彰に満足せず、自分の出来る範囲でいろいろ続けたいです。