

てらお ともひで
寺尾 友豪

さん【最高感動賞・活動奨励賞】

(81歳：奈良市在住) ※年齢は令和3年12月18日現在

右京地区にある3つの公園のグリーンサポートの代表や右京小学校ボランティアとして、地域の環境整備に長く貢献している。

小学校の教員として、また塾の講師として、算数・数学教育の改革に取り組んだ成果を、放課後子ども教室や自治会教室のボランティア講師として発揮している。



健康のために心がけていることは何ですか。

- ① 好きな物を食べ過ぎない
- ② 作業に疲れたとき、無理して続けない
- ③ 眠いとき、無理して起きていない

若々しさの秘訣は何ですか。

たぶん、公園の草取り・草刈り・剪定など、汗をかく筋肉作業をスポーツの代わりに続けてきたおかげだと思います。

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。

クリント・イーストウッドさん。90歳を超えてなお、年齢なりの気概を持った役を演じる映画を創り続けておられる。素晴らしい。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

指導法が悪くて「判らない」「キライ」と言われている算数・数学教育を改革するプランを普及させたい。

若い人へのメッセージをお願いします。

私の若い頃に必要だったのは、もう少しの始める勇気と待つ寛容さ。そして何よりも、繰り返す根気だったと思う。

最後に「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。

受賞の対象として取り上げて頂いた活動は、仲間の皆んなの力の合わさったものです。賞が同志の人たちの喜びにつながったことが嬉しいことでした。受賞後、作業中に「ご苦労さん」と声をかけて下さる方が増えました。公園美化活動の未来が開かれつつあるようで楽しみです。ありがとうございました。

ふしみ あつし
伏見 敦 さん【活動奨励賞】

(92歳：奈良市在住) ※年齢は令和3年12月18日現在

全国的にデジタル化が進んだ20年ほど前、シニア世代が乗り遅れないよとの思いから「シニアのためのパソコン教室」(現：NPO法人奈良シニアIT振興会)を立ち上げ、理事長職を経て現在も会長として活動している。

その他、県立図書館主催の「学びなおし図書館学校」等による講師経験も豊富で、コーラスグループ活動、ハイキング行事にも参加するなど趣味も多様である。



健康のために心がけていることは何ですか。

規則正しい生活です。三度の食事は必ず食べて、夕食後は翌朝まで何も食べない。毎朝、必ず録画しておいたラジオ体操をします。

若々しさの秘訣は何ですか。

常に好奇心を持って最新のニュースに関心を持つこと。チャレンジ精神を忘れないで、出来そうなことはやってみること。

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。

終命まで仕事を全う出来るような方、故日野原重明さん、鈴木大拙さんのようにただ淡々と生を大切にされた方々。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

世界の先進諸国が高齢化社会になりつつあります。高齢者でもできる仕事を探して、そのことの普及に努力したい。例えばICTの活用。

若い人へのメッセージをお願いします。

この地球上で自分の存在を確認したら、生きる目標を決め、そこに向かって誠実に努力をすることかと思います。頑張ってください。

最後に「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。

この度このような名誉ある賞を戴きましたこと、感謝申し上げます。私を支えてくださった多くの方々に厚くお礼申し上げます。今という時間を大事にし、生きる喜びを多くの方と確認しあいながら、元気であることを、このような賞を戴いたことへの感謝と恩返しのできる精神で頑張っていきたいと思っています。有難うございました。

もりした こういち
森下 宏一 さん【健康増進賞】

(86歳：檀原市在住) ※年齢は令和3年12月18日現在

里山の手入れ等を行う「山守りの会」最高齢者。チェーンソーを使って里山に遊歩道や遊具を作り、木を使ったあらゆるメニューの検討・準備・子供たちへの指導等エネルギーに活動を行っている。また、重くて長い木材の運び出し方法や里山整備について、今まで森林に携わってきた経験やコツで、若者を引っ張る存在である。さらにシルバー人材センターにおいても活動中。



健康のために心がけていることは何ですか。

質の良い三度の食事と睡眠時間の確保！！暑くても寒くても、どんな時にも家の外に出て、人々と交流すること。

若々しさの秘訣は何ですか。

山林に入り、頭を使って作業の工夫をしたり、作業の後の達成感、満足感を味わうと疲れがとんでいき、心が瑞々しくなる。

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。

自分のやり方を押しつけないで、自分の動く姿を黙々と見せる人でありたい。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

体の動く限り外に出て活動し、後進の方々に、自分の体験や経験によるノウハウを伝授したい。

若い人へのメッセージをお願いします。

若いときは、いろいろなことに挑戦してほしい。失敗しても若さのエネルギーで先を切り開くことができるから！！

最後に「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。

まず第一には「選んで頂きありがたい！！」の実感です。このことを糧に、なお一層社会貢献をしたい所存です。名誉な賞を頂き、ビューティフルシニアとしての自負のもと、健康には十分に気を配り、人に誇れる生活をしたかった次第です。今の自分が嬉しいです。ありがとうございました。

みなみうら あきこ
南浦 明子 さん【地域活動賞】

(80歳：香芝市在住) ※年齢は令和3年12月18日現在

香芝市二上山博物館友の会「ふたかみ倶楽部」で歴史をテーマにした講座等の実施や生涯学習ボランティア、高齢者の生きがいづくり活動、市内の子供への環境教育に関する出前講座の実施、「かしば女性会議」の副代表を務める等、幅広い分野で中心的メンバーとして活動中。また、体操ヨガやフィットネスクラブ、書道や英会話を趣味として楽しんでいる。



健康のために心がけていることは何ですか。

食事は栄養のバランスを考え、きちんと取る。体力づくりにヨガ、フィットネス等を続けている。常に前向きに考えて行動する。

若々しさの秘訣は何ですか。

姿勢や身だしなみに気をつけ、心身ともにアクティブに活動している。あらゆる世代の人との交流を大切にしながら自分を見つめている。

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。

人生100年時代、老いても心身ともに健康で、若々しく活動している人。他人から好かれ慕われる人柄の人。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

健康、体力、若々しさを保ち、責任感を持って社会活動を続けたい。周りから信頼され、目標とされるように努力する。

若い人へのメッセージをお願いします。

目指すべき目標を大切に行動して欲しい。そのうえで地域社会を大切に、周りの人たちとの交流、豊かな地域づくりを進めて頂きたい。

最後に「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。

健康に恵まれ、多種多様な社会活動が出来ていることに高い評価を頂き、光栄に思います。これからも健康に留意し、責任感と周りとの温かい交流を大切に、地域社会に貢献したいと心を新たにしています。常に感謝の気持ちを忘れずに充実した人生でありたいと望みます。

たさか み え こ
田坂 美栄子 さん【文化芸術賞】

(71歳：奈良市在住) ※年齢は令和3年12月18日現在

保護司・民生委員・電話相談員として複数のボランティア活動を積極的に行っている。

趣味も多彩で、短歌では奈良県知事賞の受賞歴があり、コロナ禍でも楽しめる歌会を企画。フルートでは、秋篠音楽堂で開催されるコンサートへの出演、水彩画においても長年にわたり作品づくりを続ける等、精力的な活動を行っている。



健康のために心がけていることは何ですか。

質の高い睡眠と食事です。十分な睡眠、そして、栄養バランスに気をつけた献立、一日三回ほぼ同じ時間帯の食事を心がけています。

若々しさの秘訣は何ですか。

熱中する趣味と、それを通じた人との接点は大きな刺激です。いつまでも好奇心を失わず夢や目標に向かって挑戦し続けていきたいです。

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。

今、生きていることに感謝の気持ちを忘れず人生を楽しみ、広い視野を持ち、社会に貢献すべく意欲的に取り組まれている方。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

フルート、短歌、絵画の趣味を通じて感性を磨き、いつか、歌集の上梓・娘のピアノ伴奏によるフルート共演を実現したいです。

若い人へのメッセージをお願いします。

大きな夢を持ち、夢に向かって果敢に挑戦してください。若いのですから失敗を恐れず、沢山悩みながら、精一杯楽しんでください。

最後に「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。

この度は、名誉ある「文化芸術賞」を頂戴し大変光栄です。この受賞は、決して私一人の力ではなく、これまでの奉仕活動や趣味を支えて下さった先生や仲間のお陰であり、すべての方々に深く感謝申し上げます。これからも、自己研鑽を積んで輝きを忘れず笑顔で活動を続けてまいります。