

あおき たかよし  
青木 孝益 さん【最高感動賞・健康増進賞】

(91歳：三郷町在住) ※年齢は令和4年12月17日現在

退職後、元職場仲間と「山仲間の会」を発足。会員は現在71名で、これまで延べ13,500名の仲間と山を登ってきた。

平成16年には健やか奈良支援財団の交流と生きがいの場づくり支援事業に、5年間で「奈良百遊山」を登る計画を提出し採用された。個人としては現在も地元の老人会の一員として地域貢献活動に参加している。



**健康のために心がけていることは何ですか。**

好き嫌いなく何でもおいしく食べ、家に引きこもらず、外に出て毎日1万歩以上歩くこと。

**若々しさの秘訣は何ですか。**

いつも前向きに考え、好奇心をもって物事に取り組み、成し遂げる気持ちをもつこと。

**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。**

今まで培ってきた見識を基に、さらに知識を取り込み、若い方々と一緒に行動できる人。

**これからの目標や挑戦したいことは何ですか。**

4年先の令和9年(未年)、私の最後となるであろう当たり年を元気で迎えられたいことを願っています。

**若い人へのメッセージをお願いします。**

仕事をリタイア後、人生黄金期を迎えます。将来、元気で何をして過ごすのか、今から準備してください。

**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。**

今回の受賞はゴールではなく、あくまで通過点。知事が開会のご挨拶で「健康年齢」を伸ばすことを話されました。私はこれに応えて、外に出て健康を保ち、仲間と一緒に夢を追い続けます。そして、俗にいう「ピンピンコロリ」を願って、受賞に恥じない人生を全うしたいと思っています。

はやし ちづ  
林 千鶴 さん【地域活動賞】

(92歳：奈良市在住) ※年齢は令和4年12月17日現在

地域活動の各種行事（福祉大会・健康体操）、軽スポーツクラブへの定例参加（3クラブ）などの社会参加活動を行っている。特にグラウンドゴルフに関しては、奈良県の「高齢者大学」で出会って以来20数年のキャリアで、過去には地区軽スポーツクラブの立ち上げにも参加した。その他、大学の同窓会世話人や、毎月の写経を続けている。



**健康のために心がけていることは何ですか。**

規則正しい一日を過ごしたい。清潔を心がけ、腹八分に食物はバランス良く、ゆっくりよく噛んでいただくこと。たんぱく質を多く、好き嫌いをなくすこと。

**若々しさの秘訣は何ですか。**

精神的にくよくよせず甘えず、良い方に解釈する。前向きに人付き合いを心がけるようつとめる。何時も笑顔を忘れずにいたい。

**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。**

高等女学校時代の先輩が義理人情深くされていたように、日々を送りたく心がけました。亡くなられた現在でも思い起こしています。

**これからの目標や挑戦したいことは何ですか。**

家の中でもできる限りまめに動き、猫背姿勢を正したい。いろいろな趣味やスマホをマスターできるよう、勉強し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。**

若い時代は欲深くいろいろなことをしたいが、途中でへこたれず末永く勉強してほしいものです。前向きに良い方に解釈してほしいですね。

**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。**

今になれば孫たちにも胸を張って話し誇りができましたけれど、最初はそんな立派な事に推薦して下さってとんでもないと尻込み一方でした。今ではご先祖様にも胸を張って報告。喜んでくれるものと安堵しています。心から皆様方のお陰と感謝いたしております。ありがとうございました。

ふくだ よしみ  
福田 芳美 さん【文化芸術賞】

(89歳：平群町在住) ※年齢は令和4年12月17日現在

民生児童委員を4期12年勤め、地域住民に寄り添いながら相談相手となり小地域ネットワークの立ち上げにも尽力してきた。

現在、平群町長寿会連合会の書道クラブの講師として書道の楽しさを指導しつつ、個人的にはコーラスグループに所属しソプラノ部門を担当している。



**健康のために心がけていることは何ですか。**

生活のリズムをこわさないこと。  
三食少なくてもきっちり食べること。  
ストレッチ等、軽い運動を続けること。

**若々しさの秘訣は何ですか。**

毎日喜びの種を見つけるよう努力する。  
前向きな姿勢での生活を心がける。  
自分でできることは積極的にする。

**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。**

宇野千代さん、瀬戸内寂聴さん。高齢になってもおしゃれを忘れず、若々しさを保って明るく生きられたところが素晴らしい。

**これからの目標や挑戦したいことは何ですか。**

100歳まで生きられたらいいな。  
何事にも興味と感動を忘れず望みたい。  
体調管理が大切かな。

**若い人へのメッセージをお願いします。**

目の前の事に一生懸命取り組むこと。  
楽しいと思えばどんな仕事も楽々できる。  
継続は力なり。

**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。**

普通に生きてきた私。自分にできることで頼まれた仕事は断ったことはないし、それなりに地域の皆様の役には立っていると思っています。「貴女を目標に」と言われる方も何人かいて、何となく面映ゆい気持ちです。だからこんな素敵な賞をいただいて、思ってもいなかっただけに素直に嬉しいです。でも、これから賞に恥じないように生きなくてはと一寸プレッシャーも感じていますが、今まで通り普通に生活し、皆さんと一緒に楽しんで生きていけたらいいなと思っています。ありがとうございました。

おくむら さちこ  
**奥村 幸子 さん【活動奨励賞】**

(85歳：奈良市在住) ※年齢は令和4年12月17日現在

奈良市食生活改善推進協議会に参加し、平成18年より奈良市会長、県副会長として活躍。NPO法人奈良の食文化研究会理事・食文化講演会や調理実習に協力してきた。郷土料理の数々を地道に発掘・取材した「出会い・大和の味」の記事を本として共同出版する他、エコクッキングにも尽力している。

また、コロナ禍における活動として傾聴ボランティアに参加している。



**健康のために心がけていることは何ですか。**

フレイル予防と定期健診を受け、自立生活に自信あり。良たんぱく質と旬の食材で手づくり料理を食べる。無理せず毎日のスケジュールは行動的で外出も多い。

**若々しさの秘訣は何ですか。**

地域活動、研修会、旅行、文化同好会への参加。好奇心旺盛で、好きなことはとことん追求。それを趣味に変える貪欲さと人懐っこさを持ち合わせていること。

**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。**

心身ともに健康。話題も多く、数多くの体験と深い信頼・思いやりを持ち、損得抜きで困っている人には寄り添い、守り動ける事の出来る勇気ある人。皆が見習える事が多い人。

**これからの目標や挑戦したいことは何ですか。**

自信と信頼・存在感が大きくなれるような生き方を考えたい。大好きな歴史書を読み、フレッシュさを忘れず生き、可愛らしい年寄りになりたい。

**若い人へのメッセージをお願いします。**

親子ともに過ごす時間を大切に。人間の器、器量を養う体験の大切さ、知恵と度胸と学習を養って行く身の大切さ。豊かな体験は自分の武器につながる。

**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。**

「我が人生に悔いなし」「スバラシイ賞に乾杯！」  
前向きに自信を持ち、人とのつながりを大切にし、孤独にならず外部とのメール・電話での交流も楽しくでき、不自由なく暮らしている今、自分の参加できるボランティアは継続していこうと思う。継続することの価値を認めてくれた人がいる事に感謝しています。自信と安心感・幸福感に満足しており、この度の受賞は自分に勇気を与えてくれました。ありがとうございました。

くろとび ふみこ  
**黒飛 文子 さん【地域活動賞】**

(80歳：大和郡山市在住) ※年齢は令和4年12月17日現在

平成16年に地元老人会を設立して以来、地元の老人クラブや県老連の運営に携わっている。地元の老人会では、「ラジオ体操部」で100名を超える参加者に指導し、「お困りごと応援部」では植木の剪定や清掃活動を行うなど、中心的に活動している。  
また、県老連では副会長並びに女性部会長を務めている。



**健康のために心がけていることは何ですか。**

週に3回朝のラジオ体操と日中のペタンク、夕方のウォーキングを続けています。頑張ります。

**若々しさの秘訣は何ですか。**

お人好しな性格と「為せば成る為さねば成らぬ何事も」の精神で、人との争いも避けて笑っていること。

**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。**

人に頼らず、できることは何事も自分でやりとげ、リハビリ施設等を楽しく利用し、人生100年時代に健康第一を目指し頑張っている方。

**これからの目標や挑戦したいことは何ですか。**

これと言った趣味等がないので、一昨年からはじめている月2回の「写経」で精神統一を続けていきたい。

**若い人へのメッセージをお願いします。**

自分自身の行動目標を持ち、地域にも目を向けて高齢者や他世代の方と交流を図り、みんなが住みよいまちづくりを目指してください。

**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。**

人に恵まれ、健康に恵まれ、こんな素晴らしい賞をいただき大変光栄です。これからも感謝の心を忘れず、健康第一で老人クラブの一員として、できることをやり切り、充実の人生を進んでいきたいものです。