

たけだ かよこ
武田 佳代子 さん【最高感動賞・文化芸術賞】

(97歳：奈良市在住) ※年齢は令和5年12月16日現在

独居高齢者の居場所づくりを目的とした交流会「あしびサロン」を立ち上げ、毎週火曜日に活動を実施している。サロンではクイズ係として1時間の担当を持ち、テレビ等でクイズのネタを探すほか、自らも問題づくりに励んでおり、使用後の資料は地域包括支援センターに寄贈して再利用されている。

問題づくりは「生きがいであり脳トレになる」と生活の一部になっている。



健康のために心がけていることは何ですか。

三食、特に朝食のバランスを大切にし、夕食は軽くと心がけ、間食（甘味）はしない。

入浴は昼のうちに済ませる。

若々しさの秘訣は何ですか。

若いときから好奇心が旺盛で、何事もまず実行する。読書好き、物作り大好き（他に無いような小物などの工夫）、廃物利用大好き。

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。

高齢を理由に必要以上に他人に迷惑をかけず、地域の活動などに参加し仲良くなること。できるなら社会貢献すること。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

体力の現状維持を第一に、近隣と仲良くすること。あしびサロンへの協力。スマートフォンの活用。

若い人へのメッセージをお願いします。

常識が大切。自我のままの行動は危険。人の意見も取り入れ、他に感謝を忘れず、若々しく色々なことにチャレンジしてほしい。

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。

あしびサロンでの活動は15年ほど続けておりますので、特別なことをしているとは思っていませんでした。考えることは好きですし、色々な情報を集めるのも楽しく、何よりも嬉しいのは「ありがとう、面白かった。また頼むね。」と皆さんの喜ぶ顔が見られることです。このたび、ありがたい賞をいただき身に余る光栄です。感謝します。

たかはし ひろし
高橋 寛 さん【健康増進賞】

(88歳：御所市在住) ※年齢は令和5年12月16日現在

高校生時代に野球部として甲子園に出場した経験から、令和4年に母校野球部OB会からマスターズ甲子園への参加を依頼され、55年ぶりに試合に出ることを決意。毎日練習を重ねた結果、試合当日は大会最年長者として参加し、勝ち越しとなる安打を放つ。

その他、地域活動として「市民憩いの広場」にてボランティア活動に携わり、草刈や花の世話をしている。



健康のために心がけていることは何ですか。

まずは食事のこと。満腹になるまで食べないこと。腹八分目で止めましょう。腹八分目だと、体が軽く動きやすい。

若々しさの秘訣は何ですか。

年を経ていく過程において、技術面を優先するより、精神面を鍛えること。何をすることも全て前向きに考えること。

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。

いつも均整のとれた姿勢、出腹はマイナス面が多い。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

私は終身現役を宣言しているので、常に頭を養うために新聞をよく読むことと、何事にも好奇心を持ち、物事を前向きにとらえること。

若い人へのメッセージをお願いします。

失敗を恐れず、常に前向きに物事をとらえること。

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。

日常のボランティアをやっていることに対し、思いがけない表彰をしていただき、一段と身の引き締まる思いです。今後も高校生時代に応援していただいた市民の方々に対し、恩返しをし、また地域社会発展のために寄与する所存です。

ながおか ただやす

長岡 忠保 さん【活動奨励賞】

(85歳：奈良市在住) ※年齢は令和5年12月16日現在

高齢者が家に閉じこもることなく気軽に参加できる居場所として、「健康体操クラブ」や「よってって茶論」を立ち上げ、活動している。今年度からは年齢に関わらず誰でも参加できる交流の場「なごみの森」を開設した。

その他、地域の団体役員を務め、子供の登下校の見守り活動を行っており、これらの活動を継続するため週3～4回スポーツジムに通っている。



健康のために心がけていることは何ですか。

1. 食事の改善（バランスのとれた食事）
2. 適度な運動（週に3回はジムに通い汗を流している）
3. 規則正しい生活（6時起床、22時30分就寝）

若々しさの秘訣は何ですか。

外出するときには、特に身なりに気をつけている。地域の人たちといろいろな活動をしていること。友人とお茶を飲みながらしゃべること。

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。

地域や社会の中で長年培ってきた知識・経験を生かしながら前向きに考え、しかも健康で活動的な高齢者。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

今までは高齢者を対象とした地域活動が主でしたが、これからは若年層にも目を向けた見守り活動をやりたい（例えばヤングケアラーに関すること）。

若い人へのメッセージをお願いします。

人生は山あり谷あり、自分の思い通りにはいかないことが多い。苦しいことや辛いことを経験して成長する。目標を決めてチャレンジすること。

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「ならビューティフルシニア」に選んでいただきありがとうございます。長年活動を続けてきたことを認めていただけたのは、今後の活動を続けていくことに大変勇気づけられました。何事も一人ではできません。一緒に支えてくれる方がいてこそやれることです。それらの方に感謝しながら頑張っていきます。

あべ かずお
阿部 和生 さん【活動奨励賞】

(83歳：奈良市在住) ※年齢は令和5年12月16日現在

2001年「奈良・人と自然の会」設立に参加し、2代目会長や顧問を務めた。森林インストラクターとして里山整備を推進し、平成29年には地区老人会「神功いちよんクラブ」を設立。地域の景観整備や親睦会、文化作品展などを実施し、代表世話人として基礎を固めた。

現在も機器扱い指導や実践活動を行い、企画書作成から実施に至るまで担当するなど世話人として活躍している。



健康のために心がけていることは何ですか。

良い姿勢で日々歩くこと、そして読書。十分な睡眠をとることなどに注意しています。

若々しさの秘訣は何ですか。

朝、鏡の自分に笑顔で挨拶。動きやすい衣服で朗らかに楽しい一日を過ごせるよう努めます。

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。

健康寿命を維持し、自己管理ができる状態で暮らすこと。長寿ですが「一病息災」医者アドバイスを大切に暮らすこと。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

地域老人会への新しい参加者を増やすこと。仲間と共に古都奈良の歴史探訪を深めることです。

若い人へのメッセージをお願いします。

友人や仲間は良き教師です。学び取ろう！
山あり谷ありの人生、明るく楽しく元気で頑張ろう！

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。

定年後のボランティア活動は、多くの友人・知人を得た豊かなことでした。平均寿命を超え、守りに入ろうという矢先にこうした栄誉を受けました。健康寿命維持を心がけつつ、これからも多くの仲間と共に「積極的に」を加えてさらに生きると背を押されました。「無理せず」が加わりますが、日々を大切に充実させて過ごしたいと考えています。

ひがしぐち よしこ
東口 芳子 さん【地域活動賞】

(78歳：田原本町在住) ※年齢は令和5年12月16日現在

田原本町母子寡婦福祉会の繋がりを継続できるよう、年間行事として趣味と学びの集いや、町道の花壇の世話等を行う他、いきいき百歳体操の世話役や、いきいき百歳体操の交流会実行委員を務め、介護予防の推進に尽力。

また、一人暮らしの高齢者に手作り弁当を届ける「ふれあい給食」活動や、特別養護老人ホームでのパート勤務を行っている。



健康のために心がけていることは何ですか。

目が覚めたら何をおいてもウォーキングに出かけること。いきいき百歳体操に参加して体を動かし、皆さんと出会うこと。会話を楽しむこと。

若々しさの秘訣は何ですか。

一日一日を大切に思い、スケジュールをいっぱいにすること。仕事をさせていただく場所があるということ。健康であること。

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。

心身ともに健康で、あの方なら気楽に会話できる、相談に乗って下さるだろうと感じられる方。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

会の発展を望み、後継者に引き継いでいけるような年齢にふさわしい行事を計画し、実行していきたいです。

若い人へのメッセージをお願いします。

苦しさを乗り越えた後は、喜びがある。継続していれば成果は実る。

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。

今回の受賞は、これからの励みしであったと感謝します。この機会を大切に自分のできること、また、したいと思う新たな希望を見つけ、人に迷惑をかけない年齢まで、笑顔を忘れず周りを明るくする人になりたいと強く思います。