

なかじま まもる  
中嶋 衛 さん（82歳：香芝市在住）

※年齢は、令和2年12月12日現在

健康増進賞



野球を生きがいとし、少年野球や社会人野球のチームを立ち上げ、現在も市審判員顧問を務めて後進の公式審判員育成にも尽力。野球のほか県体育協会役員としてわかき国体や奈良マラソンにも関わりました。また、地域の役員や子どもの見守りなど温かい地域づくりに役立ちたいと今も頑張っておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

朝の健康体操と就寝前の腹筋・ストレッチを毎日欠かさず続けています。また、ウォーキングや家庭菜園も楽しんでいます。

若々しさの秘訣は何ですか。

いろんな世代の人と接することだと思います。今でも野球連盟や自治会の行事には、できる限り参加するようにしています。

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。

相手の年齢に関わらず、耳を傾けられる高齢者でありたいと思います。アドバイスが押し付けにならないよう心掛けています。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

せっかく奈良に住んでいますので、歴史を偲んで古墳や古寺・仏閣・城跡などを巡ってみたいと思います。

若い人へのメッセージをお願いします。

「和を以て貴しと為す」、聖徳太子のことばは現代にも通ずると思います。人との和を大切にしてください。

最後に「第11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。

私のような一県民が、このような立派な賞をいただいて良いのかと、只々驚いております。これまで私の人生を豊かなものにしてくれた大勢の人たちに感謝の気持ちでいっぱいです。これからも少しでも恩返しができるよう、感謝の気持ちを忘れず、健康に気をつけて頑張りたいと思います。

おか よしみち  
**岡 嘉道 さん（80歳：平群町在住）**

※年齢は、令和2年12月12日現在

活動奨励賞



平群町長寿会連合会（老人クラブの町組織）会長。高齢社会の中、比較的元気な高齢者がそうでない高齢者を支援する必要性を訴え、互助組織としての老人クラブ活性化に尽力。老人クラブ連合会の役員をつとめ仲間と親しく交流を図ることが生きがいとなっています。

健康のために心がけていることは何ですか。

6年前より実行している「おでかけ健康法」の継続、80歳の今でも「1日7,000歩、うち中強度15分」を実行中です。

若々しさの秘訣は何ですか。

何事にも高齢を理由に逃げないで取り組むよう心がけていること。

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。

思いやりの心を忘れず、地域で多勢の人達と交流し、その人たちに生きがいを与えているリーダー的存在の人。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

現在挑戦中の「高齢者相互支援事業部」の5つの事業目標を達成し、裾野を拡大すること。

若い人へのメッセージをお願いします。

人生百年時代、定年後の人生は余生ではありません。考え次第でいかようにも変えられます。バラ色の、自分のための余生を勝ち取って下さい。

最後に「第11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。

身に余る受賞にあずかり、大変嬉しく思っております。これから先も受賞に恥じない生き方を心掛けてまいります。80歳になるまで、元気に、生きがいを持って生きてこられたのは、町長寿会と永く関わり、多くの会員と交流できたことによるものと深く感謝し、これからも後進の育成に努めてまいりたいと思います。

やまもと

# 山本 いち子さん(79歳:大和高田市在住)

※年齢は、令和2年12月12日現在

文化芸術賞



40年以上前から、寮母、婦人会、海外の女子学生の里親、大和高田市姉妹都市のホストファミリー受入など多くのボランティア活動を行い、日本女性会議や結核予防会報告会などに参加するなど幅広く活躍。平成12年には介護事業を設立し、主任ケアマネージャーの資格を取得し、困っている人を支えることを使命と考えて現在も奮闘を続けています。

## 健康のために心がけていることは何ですか。

毎日早寝早起きを実践。ラジオ体操を行う。栄養バランスをきちんと考慮し塩分糖分を控え、三食の食事をきちんと摂り、ストレスを作らない。

## 若々しさの秘訣は何ですか。

毎日入浴をし身体を清潔に保ち、化粧・身だしなみに気をつけ、ショッピング・美食・旅行を楽しみ、おしゃれをし、ボランティアをする。

## 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。

品格知格人格を鍛え、老いることを受け止め、不快感や悩みを持たず、趣味・レジャー・旅行・ショッピング・美食を楽しみ、笑顔でいること。

## これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

健康に留意し自助互助共助公助を実践し健康寿命日本一を目指す奈良県民として、近隣の人たちの困りごとを傾聴し、ストレスを作らない。

## 若い人へのメッセージをお願いします。

働かざる者食うべからずの如し。日本が豊かすぎ労力思考力が減少。IT、AI時代は進化するが、愛と誠実と真心は忘れてはならない。

## 最後に「第11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。

予期せぬ受賞に恐縮しております。ありがとうございました。人生の半分以上の歳月を奈良で過ごせることに感謝しつつ、自分の今ある幸せを振り返り、残りの人生何ができるか考えながら、コロナ感染拡大の中、介護の支援をさせてもらっている人や関係者の皆様の予防がきちんとできるよう努めていきます。

いわい たかお  
岩井 孝夫 さん（78歳：生駒市在住）

※年齢は、令和2年12月12日現在

地域活動賞



10年前に、60歳以上を対象にしたハイキングクラブを立ち上げ、現在40名の会員を擁し毎月活動する安定した団体に育成。生駒市緑の市民委員など、環境保全のため数々の活動をこなしてきました。今後も、地域の環境整備・環境教育、体力の維持向上、これまでの人生に感謝し後進に引き継いでいくことを目指しています。

健康のために心がけていることは何ですか。

早寝早起きを心掛け、毎朝血圧測定をします。歩数計を使って、一日平均一万歩の歩数を記録しています。

若々しさの秘訣は何ですか。

自分より若い人とのお付き合いを大切にすることと、時の話題に乗り遅れないように心掛けています。

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。

歳をとっても気持ちが明るく笑顔を絶やさず、話すことばが美しい人です。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

”花と緑が好き“な私は、体力を維持し向上させる活動を続け、自発的（ボランティア）な生き方をしたいと思います。

若い人へのメッセージをお願いします。

若い人の特権で、“失敗を恐れず”何でも果敢に挑戦されることをお奨めします。必ず喜びが生まれます。

最後に「第11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。

推薦者からのお声かけで自身の気持ちが高まり、応募を決意しました。この度の受賞にこれまで支援・協力してくれた先輩、友人、妻に感謝します。たまたま結婚記念50周年の金婚が近づき、受賞が何よりも記念になりました。ならビューティフルシニア受賞を皆でお祝いいたします。皆様、本当にありがとうございました。

もりた はるみ  
**森田 春海 さん（77歳：奈良市在住）**

※年齢は、令和2年12月12日現在

地域活動賞



地域の民生児童委員から福祉活動が始まり、社会福祉協議会に関わるようになり、高齢者の居場所づくり、子育て支援、児童の登下校見守り活動など安全安心な地域づくりに活躍中。万年青年クラブの役員など歴任。県・市より表彰を多数受賞。24時間テレビの募金のための毎日の貯金箱募金は42年間継続中です。

**健康のために心がけていることは何ですか。**

暴飲暴食をせず、毎日規則正しい生活をする。適度に体を動かすこと（ラジオ体操、ヨガなど）。

**若々しさの秘訣は何ですか。**

老若男女問わずたくさんの人たちとふれあうことによってエネルギーをもらっている。様々な状況で頭を使うこと。

**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。**

何事にも感謝できる喜びの多い人。他力本願ではなく自分でできることはできる限り自分でできる人。

**これからの目標や挑戦したいことは何ですか。**

何事に対しても前向きに、プラス思考で、心豊かに人様のお役に立てること。

**若い人へのメッセージをお願いします。**

物事の善悪を正しく判断でき、正しいことは指示待ちではなく勇気を持って実行できる人に。日本の良き伝統文化を継承してほしい。

**最後に「第11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。**

この企画に携わって下さった皆様に心より感謝と御礼を申し上げます。地域社会での活動が認められたことを嬉しく思います。これからも「元気の源」となる輪を広げ、たくさんの方々に喜んでもらえる活動を、元気で、明るく、楽しく、笑顔を絶やさず、生き生きと輝いた人生を送れるよう、受賞に恥じぬよう努力をして参りたいと思います。