

国内最高齢者が語る長寿の秘訣とは？

今年7月に114歳で国内最高齢者となられた大和郡山市の賀川滋子さんを、同市の上田清市長と共に訪問し、記念品を贈り長寿のお祝いをしました。賀川さんは、1911年(明治44年)に生まれ、80歳を超えるまで同市内で産婦人科医を務めていました。現在は、デイサービスに通いながら、ご自宅で過ごされています。驚くことに、何も持病は無く、薬もほとんど服用していないそうです。耳は少し遠いものの、会話もしっかりとすることができます。

私が「長寿の秘訣は」と尋ねると、賀川さんは「歩くことと頭を使うこと」と返答。現役時代、医院に電話や訪問があると、下駄を履いて数キロ歩き往診に行っていたそうです。また、デイサービスでは、漢字や間違い探しのテストをして頭を使い、ほとんど満点を取られているとか。現代人は、近距離でも車で移動し、分からないことはインターネットやAIで簡単に答えを得る習慣が身につけていますが、不便だからこそ得られるものもあると改めて思いました。また、現役時代はほとんど休みを取らず、働き詰めだったものの、街中でかつての患者さんから「あなたに助けられました」と声を掛けられたことが何よりの喜びと語っておられ、仕事に打ち込むことの意義も再認識しました。



奈良県知事
山下 真

毎月11日は人権を確かめあう日

人権 コーナー



人権週間が始まります

～人権に関わる困りごと相談してみませんか～

12月4日から10日までの1週間は「人権週間」です。昭和23(1948)年12月10日、国連総会において「世界人権宣言」が採択され、その日を「人権デー」と定めました。

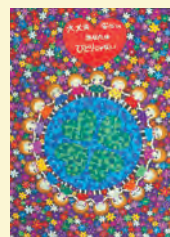
世界人権宣言には、基本的人権尊重の原則が定められており、この宣言をもとに多くの人権条約が制定されています。わが国では、毎年12月10日を最終日とする1週間は「人権週間」と定め、人権意識を高め、人権への理解を深めてもらうためのさまざまなイベントが全国各地で開催されています。

しかしながら、部落差別をはじめ、いじめや児童虐待、ネット上の人権侵害、偏見による差別やハラスメントなど、日常生活の中にも人権問題が依然として存在しています。

誰にも相談できずに、じっと我慢したり、一人で悩んだりしている人はいませんか。県人権施策課の人権相談窓口では、相談員がお話を伺って、少しでも気持ちが軽くなるようにお手伝いをしています。必要に応じて、他の相談機関への紹介や、臨床心理士によるカウンセリング「こころの健康相談」(要予約)を受けていただくこともできます。

一人一人が大切な存在です。相談内容に関わる秘密は守られますので安心してご利用ください。

☎0742-27-8726(開庁日の8時30分～17時15分)

今月の
ポスター

いのうえ
井上 ゆかりさん

テレビ番組(奈良テレビ)



ならフライデー9
毎週金曜 20:57～21:57



県政フラッシュ
毎週火曜 21:55～22:00



Origin～私の原点、奈良～
11月8日(土) 21:00～21:15

●ゲストは阪神タイガース投手 村上 頌樹さんです
奈良県公式
総合チャンネル



過去の放送番組はYouTubeチャンネルからご視聴いただけます。

YouTube

県政ラジオ番組 ～県政NEWSなら～

ならどっとFM
(78.4MHz)
毎週月・木曜 11:15～
[再]18:20～

FMハイホー
(81.4MHz)
毎週月・木曜 13:00～
[再]翌日13:00～

FM五條
(78.0MHz)
毎週月・木曜 11:30～
[再]18:00～

FMヤマト
(77.5MHz)
毎週月・木曜 11:55～
[再]18:55～

FMまほろば
(79.5MHz)
毎週月・木曜 10:55～
[再]16:55～

SNS

Facebook
まるごと
奈良県



X
奈良県
公式



LINE
奈良県
公式



奈良県広報担当
VTuber
『奈々鹿』



県民お役立ち
情報コーナー

パンフレットなどを配置しています

県庁舎食堂(奈良市)

県立図書館情報館(奈良市)★ 市町村会館(橿原市)

★印のある場所および県庁舎1階受付横・屋上階には、専用用紙で県政に関してのご意見・ご提案をお寄せいただく「県政ポスト」も配置しています。

県産業会館(大和高田市)★

県橿原総合庁舎(橿原市)★

吉野町中央公民館(吉野町)★



県広報聴課 ☎0742-27-8325 FAX 0742-22-6904