

くわはら ひでお

桑原 英雄さん（75歳）



自治会長や民生児童委員を歴任され、現在は老人会の会長、地域生活安全委員、県安全・安心まちづくりアドバイザーとして、また警察庁から地域安全ステーション事業の指定を受け、子ども達の見守り活動等に取り組むほか、防犯活動、防災活動に取り組んでおられます。住民のコミュニケーションづくりのためサロン活動や環境美化活動にも取り組んでおられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

規則正しい生活を送る。検診を毎年受診する。  
健康習慣を心がける。（適度の運動、バランスのとれた食事、睡眠や休養を十分とる。心にゆとりをもたせる。）

若々しさの秘訣は何ですか。

社会貢献、生きがい—上手に年をとろう。自分に合った1日の生活リズムを作る。  
定期的に外出する。（好きなこと、興味のあること、趣味を大切にする。）

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。

年齢を重ねたからこそわかる楽しみや喜びをもつ人。  
生活態度が前向き（生活にハリがある人）

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

前向きに新しいことにチャレンジしたり趣味を続けること。  
IT技術の習得。サークル活動に励む。

若い人へのメッセージをお願いします。

規則正しい生活をする。趣味や習い事に力を注ぐ。  
いろいろな運動をする機会を持つ。運動を続ける。

最後に「第2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。

身に余る賞をいただきとてもありがたく心より感謝申し上げます。ささやかながら永年にわたりつづけてきたボランティア活動を評価していただきうれしく思います。これからもこの賞を励みに1日の日課をきっちり決めて、くらしの中で生活にメリハリをつけ、“今できること”、“今しかできないこと” 自分のできるボランティア活動をさらに続けていく所存です。  
いつまでも健康に留意し上手に年をとろうと考えています。

いわい ちよこ  
岩井 千代子さん（79歳）



高卒後「美」を生涯の仕事と決意して単身上京、美容研究家のもとで修行をされました。開業以来今日まで多くの花嫁さん、着物着付け教室の卒業生を送り出されています。中国等での花嫁さん紹介の国際親善大使も務められました。常に明るく美しく歳を重ねる生き方を考えておられます。「神武さんパレード」の大和檀原舞妓の創作、地域老人会長として清掃活動や文化活動のほか、日本舞踊と社交ダンスを趣味とされています。

健康のために心がけていることは何ですか。

運動（ダンス、日舞）、前向き志向、苦にしない。

若々しさの秘訣は何ですか。

たえず心身を動かし、老醜を取り除く努力。

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。

元気はつらつ、社会活動に貢献、尊敬される高齢者。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

伝統衣装（和服）の良さを広めること。

若い人へのメッセージをお願いします。

物事に対する思考力、行動、様式等すべてにおいて、服装と共に若さを保つ努力を常に心掛けてほしい。

最後に「第2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。

各方面からお祝いの言葉をいただき大変うれしく思いました。今後もこの荣誉に恥じないよう「ビューティフルシニア」として頑張りたいと思っています。

ひとみ みちこ  
人見 美千子さん（81歳）



「かしば女性会議」で長年教育文化部長として活躍されています。ハーモニカ愛好家の会「エーデルワイス」を立ち上げ指導者として、各所で出前演奏をされています。香芝市の健康運動普及推進協議会の初代会長として会の運営に当たり、それから現在まで14年間健康維持のためのイベントに参加されています。グリム童話館での読書指導や、福祉センターでの子育て支援活動にも取り組んでおられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

食事はバランスよく3食きちんと食べる。常に体を動かすこと。（運動をする）音楽を通して、暖かく広い心を育てる。

若々しさの秘訣は何ですか。

くよくよしないで前向きに考える。良いと思うことは即実行する。ボランティア活動を通して、社会の役に立っている喜びを感じる。

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。

健康になるための努力を怠らず、探求心を忘れない人  
幅広い年齢層の人と交流し柔軟な心を持ち、欲を出さない人。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

21年間続けてきた体操を今後も続け、地域の人達の健康増進に役立てる。  
子育て支援活動を通して若い親の援助者となり若い命を守り育てる。  
香芝女性会議の一員として住民の生活向上につながる活動を続ける。

若い人へのメッセージをお願いします。

食事は3食きちんと食べ、人に迷惑をかけない（常識を知る）言動をしましょう。  
権利を主張する前に義務を果たしましょう。  
若さを大切にし若い時しかできないことを積極的にしましょう。

最後に「第2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。

20年間のボランティア活動が認められたことを嬉しく思っています。今の感激を忘れず健康に留意して、地域住民の心身両面の健康増進に向けて、仲間と共に体操と音楽のボランティア活動を続けていきます。これが私自身の健康の糧であると感謝しています。

なかつた きゅうじろう  
中田 久次郎さん（83歳）



定年退職後「一生涯学ぶ姿勢に老いはなし」の心で書道、詩吟、水墨画等を習い始め、そのうち、自らが先生となって自宅で教室を開いておられます。ラジオ体操を60年以上続けるなど健康にも留意しておられます。カラオケ同好会の活動も長く続けておられNHKのど自慢への挑戦の傍ら、奥様の介護もされています。

健康のために心がけていることは何ですか。

NHK午前6時30分からのラジオ体操を毎日すること。  
奈良市主催の「元気はつらつ」教室にも参加し、その後もストレッチを続けています。

若々しさの秘訣は何ですか。

いつも明るく人に接することです。そして自分の好きなことをすることです。そうすると家族や知人も協力してくれます。特にカラオケ同好会は25年目、知らず知らずに女性の会員さんが若々しくしてくれます

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。

いつも笑って暮らし、オシャレして美しい高齢者を意識すること。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

今年で65年目となる結婚記念日であり、私の道楽といいますが妻の面倒を少しでも楽になるように看護したいです。

若い人へのメッセージをお願いします。

実父は43歳、実母は47歳で亡くし、青春時代は働け働けで職業もありましたが、自分に負けずに頑張りました。

最後に「第2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。

先ず驚きました。好奇心で応募、83歳での人生の道を歌の詩ではありませんが、喜びも悲しみもあり、それを乗り越えてこそ夢があり、世間に認められと嬉しく思います。  
いい勲章をもらったと自分をほめてやりたいです。ありがとうございました。

たまい みちこ  
玉井 道子さん（87歳）



30代の頃から踊りを習い始め全国レクリエーション大会、国民体育大会等多くの場で踊りを披露されています。87歳になられた今でも舞踊の指導に月2回行っておられます。詩吟に合わせて舞う「詩舞」の総師範になられ、詩舞コンクールの審査員も務めておられます。いつも明るくお元気な姿に生徒さんからも目標とされておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

自分の足で良く歩くことです。

若々しさの秘訣は何ですか。

孫、ひ孫達と同じく何でもよく食べます。

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。

森 光子さん

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

やはり踊りで進みたく思っております。

若い人へのメッセージをお願いします。

好きで始めた事は最後までやり通して下さい。

最後に「第2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。

今日のこの年齢まで好きな道を一筋にやり通せて県からこんな立派な賞を頂きこんな嬉しい事はございません。  
ありがとうございました。

どえ ふみこ  
土江 文子さん（91歳）



十数年にわたり三宅町老人クラブ、民生児童委員として一人暮らしの方への訪問活動をされています。三宅町母子寡婦福祉会の会長として研修会や、ひとり親家庭の子どもを連れての日帰り旅行にも毎年参加されています。三宅町の文化祭では、おでんの炊き出しや、陶芸作品を出品されています。現在も自動車免許の更新も続けておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

食事はいろいろな物を食べ、体を動かしています。ストレスをためないことです。

若々しさの秘訣は何ですか。

いろんな勉強会に行きます。趣味をもつことです。  
外へよく出て行きます。

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。

健康で長生きすることだと思います。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

もう1回6月に自動車免許を更新します。  
いこいの家の月2回の生け花教室を続けます。

若い人へのメッセージをお願いします。

健康で長生きしましょう。

最後に「第2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。

この度の受賞ありがとうございます。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。これからも健康で少しでも人様のお役に立つように心掛け又いろいろな勉強会にも出席したいと思っています。頑張ります。  
ありがとうございました。