

まえだ いつこ
前田 伊津子さん（79歳）



定年後から老人クラブ活動に参加し、平成14年からは高取町老人クラブ連合会の女性部副部長及び部長として活躍されました。とくに女性部長のときに、高取町の特産物を作りたいという思いを持った有志10人によって設立された「高取町ふれあい加工部」では代表を務められ、現在も10種類以上の商品を作り地域の活性化に貢献しておられます。また、老人福祉施設で喫茶のコーナーをされたり、目の不自由な方が入所する施設で外出や買い物、旅行、外食のお世話などのボランティアも積極的に行っておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

1日の疲れは、その日の内に解消するよう、10分～20分ヨガを夜におこない、自分の体と対話することで疲れがとれ、明日もよろしく感謝をする。（声に出す。）

若々しさの秘訣は何ですか。

あまり何事もくよくよしない。努力に敵なし。何事も一生懸命に取り組む。どなたとでも会話を楽しんで、指導していただく。

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。

体の不自由な方でも誰でも楽しく前向きに挑戦される方。
何事も継続して頑張っていていらっしゃる方。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

昔からの技術を追求しながら体にやさしい地域の特産品を作り続けながら現在の新しい商品開発が出来たらと願っています。

若い人へのメッセージをお願いします。

自分のやりたい事を計画を立て挑戦していただきたい。失敗した事は必ず達成できるので、努力してください。強い力になる。

最後に「第3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。

今回このような素晴らしい賞を頂き特技もない平凡な私は大変責任を感じておりますが、今後地域の方々から憧れのシニアにふさわしい私になれるよう努力してまいります。高齢者の方々と助け合い、笑いと対話のある仲間づくりと高齢者の知識を結集して若者と共に特産品を開発しながら日常生活に目標を持てるよう、仲間の和を広げ努力してまいります。生きがいづくり、目標に！！

やまなか きくこ
山中 規矩子さん（81歳）



曾祖父が建てられた築120年の農家にひとりで住み、先祖から受け継がれてきた山林10町歩、水田1反半、畑1反を管理し自給自足の生活を送っておられます。加えて、社交ダンス、フラダンスのサークルに参加されたり、京都まで表装を習いに行ったり、古い足踏みミシンで洋服のリフォームをするなど多様な趣味をお持ちです。また、あると便利と思うものを形にして発明協会主催の「アイデアくふう展」に出展し多くの賞を受賞されています。

健康のために心がけていることは何ですか。

毎回食事をおいしく食べて、特に肉や魚等動物性蛋白を多く、野菜・野草も自分で料理します。百姓仕事は年寄りには最適の運動だと思います。社交ダンスやフラダンスも楽しみながらの運動になります。

若々しさの秘訣は何ですか。

毎日、朝一番にお化粧をします。夏には日やけ止めも兼ねますし、くすんだ肌は自分でも嫌だからです。背を伸ばし歩幅を大きく歩きます。

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。

死ぬまで一人で身のまわりのことが出来て、身ぎれいで人の役に立てる人。私の祖母（92歳没）が手本です。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

社交ダンスやフラダンスがもっと上手になること。日常生活で色々な工夫をすること。山や耕地を良い条件で次世代に渡すこと。

若い人へのメッセージをお願いします。

若い人達は困難に打ち勝つ経験が少なく、すぐにキレたり、負けると自殺したりします。どんなに辛くても先には良いことがあるから楽天的に生きて。

最後に「第3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。

自然にやっていることをこんなに評価していただいたというのが不思議でなりません。これからも今まで通りに仕事や好きなことを毎日面白がりながらやって行きます。世の中、色々変わったことや興味あることがいっぱい現れて種が尽きません。

いぬい しげたろう

乾 繁太郎さん（87歳）



若い頃より医者にはほとんど掛からず、薬の服用もなく健康で農業に励んでおられます。一方で、自治会や老人クラブの会長を務め、平成2年から始めたゲートボールでは、平成17年に審判2級を取得されました。平成22年の奈良県スポレク祭ゲートボール大会では1位の成績を収め、平成23年に栃木県で開催された全国スポレク祭に主将として出場されました。現在は磯城郡及び三宅町ゲートボール協会の会長を務めておられます。その他にも詩吟や陶芸、書道、絵画などを嗜んでおられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

自己の体質を知り、暴飲・暴食をさける。栄養のバランスを考えた妻の手料理に慣れています。更に進化した娘の料理に大変満足。くよくよしない。心豊かに。

若々しさの秘訣は何ですか。

毎週4回のゲートボール。友人との交流が楽しい。陶芸20年の精錬された能力を発揮して素晴らしく自己満足の作品。年を忘れて一寸とおしゃれもこれが大切。

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。

私の信条とするのは「優悠以卒歳」。若い中に為すべきは為し老後はゆうゆうと心の余裕を以て歳を卒える。生活力のある人。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

現在夕食後2時間のパソコンは継続。郡の会長が引退できるなら、絵画に再度取り組み自分の人生が一層有意義なものでありたいが、野望かな。

若い人へのメッセージをお願いします。

人と生まれて遣り甲斐の有る仕事に就く。趣味や習いごとは進んでやる。適度の運動は続ける。余力ができれば人生は楽しく生きるもの。

最後に「第3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。

平成19年春の叙勲に続く、今回は知事表彰を拝受致しまして、心から感謝、感激に耐えられません。今後は受賞に恥じぬ行動は元より、私の体力続く限り、ますます元気で社会に貢献してまいり所存でございます。ご推薦頂きました方々には厚くお礼申し上げますと共に、引続きご厚誼の程を。100歳を目標に微力ながらお役に立ちます。

ありやま やすひこ
有山 八洲彦さん（88歳）



平成3年に「朱雀俳句会」を創立され、俳誌「朱雀」を創刊主宰し、作品の選句、選評、編集業務、発送業務をひとりで行っておられます。現在も俳人協会の評議員や奈良県俳句協会の理事、奈良県音楽芸術協会の常務理事を務める傍ら、要介護3の認定を受けておられる奥様のために炊事・洗濯・家事を行っておられます。1日5,000歩を目標に奈良公園などを尋ね、ご自身では6作目となる句集「麒麟」のあとに「寧楽」を奈良を詠んだ句のみで編みたいと考え、現在も活動を続けておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

何事も自然体であること。何でも食べ、運動は歩くことだけ。多くの人と会話して脳のリフレッシュ。

若々しさの秘訣は何ですか。

長生きは人生のロスタイムではない。新しい人生への始まり。新しいことへの挑戦の時間の心算。

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。

日野原重明さん。聖路加国際病院名誉院長。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

主宰誌「朱雀」に毎月俳句を30句発表。2～3年に1冊の句集の出版。

若い人へのメッセージをお願いします。

今日より若い日は存在しない。日々老いに近づくのだから覚悟をもって人生を設計すること。

最後に「第3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。

非常に有難く光栄に思い感動しました。唯、応募者、推薦者が意外に少ないことに驚いた。各種の文化団体にPRが必要ではないか。

きむら
木村 シヅさん（97歳）



54歳の時から書道を志し、「日本の書展」や「東方展」などへ出品、展示されています。「御所市美術展覧会」には、第1回から平成22年の第38回まで書道部門で欠かさず出品、展示されています。また、日本舞踊も習い名取りの免状を受け、着付け教室でも助教授の免状を受けられました。地元自治会の婦人会の役員を約30年務め上げられました。現在も大正琴を続けており、御所市主催の「はつらつ元気教室」にも参加しておられます。そして毎日必ず1,000歩は歩いておられます。

健康のために心がけていることは何ですか。

食事—日々の献立に留意 運動—徒歩、体操、家の掃除等

若々しさの秘訣は何ですか。

外出して多くの若い女性又は男性の方達とも話す機会があるから。
趣味—美しい曲の響きを聞きながら大正琴の練習

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。

正々堂々と生活している人。
勇猛心があってやさしい人。いろんな面で指導してくれる人。

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

百歳までと思って楽しく、皆と仲良く強く、くじけず美しく生きて行こうという目標。難しい大正琴を頑張ること。

若い人へのメッセージをお願いします。

確信、正直、愛の心、思いやりの心をもって、国の為、社会の為、人々に万象を見つめ、勇気をもって人生を歩んで下さる事を願う。

最後に「第3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。

今回偶然表彰の榮を賜り、大きな喜びを一生の宝として常に胸に秘め、しっかり楽しく生きて行こうと思っています。選考して頂いた諸先生方に涙して厚く厚く御礼を申し上げます。素晴らしい記念品を頂きいろいろとほんとうにありがとうございました。現在は好きなように暮らしていますが、お世話になった方々や友達にプレゼントして喜んでくださる顔が一番私のうれしい時です。人様が喜んで下さる事は私に大きな喜びとなってかえってくる事を悟ることが出来ました。思考力を身につけてしっかり生きて行きます。