

こいけ きしお
小池 喜四雄さん(78歳:奈良市在住)

※年齢は、平成26年12月6日現在



健康増進賞

「他人へのサポート」という考え方をもち、「健康と生きがい」に的を絞って、自己啓発と資格取得にチャレンジされました。「行動心理学」等の習得と「シニアライフアドバイザー」「健康生きがいづくりアドバイザー」「楊名時健康太極拳師範」等の資格を取得し、活動の幅を広げ、(一社)奈良県健康生きがいづくり協議会を仲間と立ち上げ、高齢者を対象とした定期的な勉強会や、様々なイベントを開催されています。その他、15年間、健康太極拳のボランティア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。

次の5項目について、バランスよく活動するよう心がけています。
①丹田腹式呼吸 ②玄米菜食 ③ウォーキング、ランニング ④プラス受・発信
⑤場の力を大切に

若々しさの秘訣は何ですか。

毎日感謝して、ときめいて過ごすこと。

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。

昇地 三郎さん(2013年107才で没)
日野原 重明さん(2014年103才)

これからの目標や挑戦したいことは何ですか。

約10年後の米寿に向けて「大感謝イベント」をすること。

若い人へのメッセージをお願いします。

- ①常に前向きに、プラスイメージを持ち続けて下さい。
- ②豊かな感性を持ちワクワク人生を過ごして下さい。

最後に「第5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。

今回受賞させて戴きありがとうございました。
「シニアライフアドバイザー」として、「健康生きがいづくりアドバイザー」として、奈良県が目指す「健康寿命日本一」に向けて、これからも各種の活動を通して、共に協力して、目標達成に向けて頑張っていきます。