

# 東 奔 西 走

生活習慣病予防指導士、シニアライフ・アドバイザーなど「健康」「生きがい」をテーマにさまざまな資格を持つ。県健康生きがいづくり協議会理事長の活動を中心に、高齢者を生き生きと輝かせる支援に力を注ぐ。

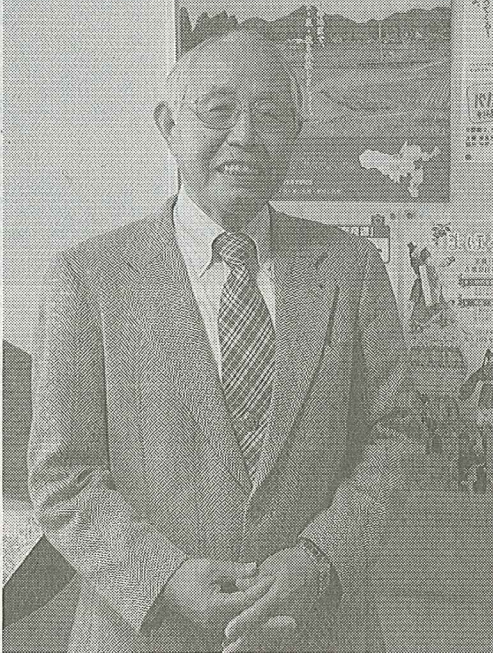
定年後の生き方を見据えて行動を起こしたのは50歳の時。当時、社会の最前線で働き「仕事が面白くて仕

方がない」時期だった。だが、50歳で病没した父親のことが常に頭にあった。「のんびりしてはいられない。自ら健康に生き、皆さんをサポートができるように」との思いで、米国で自己啓発セミナーに参加する

など、内面から自身の生き方を変革していった。一連の活動で、県が「県民のあこがれとなるようなシニア(高齢者)」5人に贈る「第5回ならビューティフルシニア」の表彰を受ける。

表彰式は6日。当日は「最高感動賞」が決まる活動発表もある。「皆さんが健康で生きがいを見つげられるよう、後押しできることが一番の幸せ」。

(こいけ・きしお 奈良市西千代ヶ丘)



第5回ならビューティフルシニア表彰を受ける 小池喜四雄さん(78)