

令和6年度 山口市健康づくり表彰

やまぐち元気いきいき大賞 受賞者活動概要

市民の健康づくりの意識高揚と活動促進を図るため、健康長寿の方の健康づくりに向けた自主的な取り組みをたたえ、表彰するものです。

山口市

石井 昭江（82歳） 嘉川地域

地元のごみ収集場や御旅所、自宅周辺道路の清掃を、日々の状況を見ながら行っている。百歳体操やサロンに参加し、元気に活動する。外出は原動機付自転車を颯爽と運転し、フットワーク抜群。積極的に人と関わり、誰とでも友達になれる。

伊藤 洋子（81歳） 嘉川地域

フォークダンス部に所属し、シニア山口の総会や嘉川体育祭、文化祭に出演。詩吟の練習にも励み、仲間と一緒に健康体操にも参加している。早寝早起き、3度の食事、読書等、規則正しい生活を心がけている。自分で作った野菜を使って料理を作る。

清水 春治（83歳） 大内地域

長年、大内っ子まもり隊の会長を務められ、毎朝大内中学校前で立哨し、中学生に「喝」をいれている。毎朝の1時間以上の散歩を健康長寿の秘訣としている。

壽賀 順子（81歳） 嘉川地域

週3回ジムに通い、体力づくりに励む。地域のフォークダンス部の代表者として、明るく楽しい運営ができるよう努めている。できるだけ多くの人と関わることを健康長寿の秘訣とし、早寝早起き、バランスのよい3度の食事を心がけている。

杉山 春枝（82歳） 佐山地域

週1回の地元の公園のトイレ清掃を、15年間継続して行っている。週2回グラウンド・ゴルフに参加し、楽しく活動している。3食しっかり食べること、地区シニアクラブ連合会主催の旅行に友人と一緒に参加することを健康長寿の秘訣としている。

砂井 昭（83歳） 大殿地域

朝は交通立哨を行い、明るい笑顔とあいさつで、子ども達の通学の安全を見守っている。市民スポーツ大会では、ソフトボールの監督を務めている。2008年から町内会長を務め、2020年より町内連合会会長として地区全体を盛り上げている。

周布 節子（83歳） 嘉川地域

毎日 6,000～7,000 歩歩く。週 1 回 2 時間、仲間たちと卓球を楽しむ。3 食自分で調理し、欠食はしない。手作りの野菜をたっぷり入れ、肉や魚等とのバランスを考えて食べている。様々なことに興味を持ち、催し物に参加することが多い。

田中 逸夫（80歳） 嘉川地域

大学の非常勤講師他複数の仕事を続け、自治会活動や地域活動も積極的に行っている。地域の様々な活動クラブに所属し、現在も継続中。「頭脳と体を適度に使う」「体力維持活動を続ける」「趣味を大事にし続ける」ことを健康長寿の秘訣としている。

中村 清江（84歳） 名田島地域

おもち作りを趣味とし、かきもちにして友人へ配る。手作りしたものを人にプレゼントできることを健康である証としている。スマートフォンで歩数を記録しており、一日 5,000～10,000 歩歩く。日々何事も自分で考え行動する、元気な 84 歳。

福重 順子（81歳） 嘉川地域

75 歳まで、若い人に交じり、バレーボールやソフトバレーボールを楽しんでいた。ストレスをためないこと、出来る限り歩くこと、体操することを健康長寿の秘訣としている。

藤岡 保（87歳） 嘉川地域

旧宅地と裏山に、サカキと香芝を植え、手入れをする。JA グリーンコアにて販売。食事は 3 食きっちりとり、間食はしない。朝と昼食前にコップ一杯の牛乳を飲む。

増田 輝夫（84歳） 佐山地域

グラウンド・ゴルフ同好会のメンバーとともに、週 2 回グラウンド・ゴルフを楽しむ。大会が開催される際には市内外問わず積極的に参加し、自己の技術向上に努める。平日毎日 1 時間、妻と一緒に散歩をすることを健康長寿の秘訣としている。

松崎 俊子（80歳） 嘉川地域

スクワットと足指の開閉運動で一日が始まる。詩吟を趣味とし、文化祭や各行事へ参加する。月3回英会話カフェに行き、異文化交流を楽しむ。バランスのとれた食事と、自分に合った運動を無理のない範囲で継続することが健康長寿の秘訣。

松原 千耶子（82歳） 嘉川地域

毎日散歩とラジオ体操をし、テレビは立って観る。好き嫌いなく、3食自分で作って食べている。音楽を聴いて心を軽くし、ストレスなく過ごすことを心がけている。年に4、5回は旅行に行き、楽しく過ごすことも健康長寿の秘訣。

村上 美代子（88歳） 阿知須地域

1日5,000～10,000歩を目安に、散歩する。手芸やピアノ、ハーモニカを趣味とし、人との交流を大切にしている。野菜作りを「明日への生きがい」としており、作った野菜は道の駅きららあじすへ出荷する。

門出 征代（81歳） 嘉川地域

毎日5、6人の仲間たちと、山の入り口までおしゃべりをしながら楽しく散歩をしている。雨でも傘をさし、30分歩く。良く食べて笑い、おしゃべりをして、くよくよしないよう心がけている。

山縣 一登（80歳） 嘉川地域

規則正しい生活を送る。自宅近くの斜面に、挿し木した紫陽花を植えて世話をしており、毎年約200mにわたって色とりどりの花を咲かせ、周辺住民の心を癒す。子ども会花壇を引継ぎ「原条ひろばの会」を立ち上げ、主導で盛り上げている。

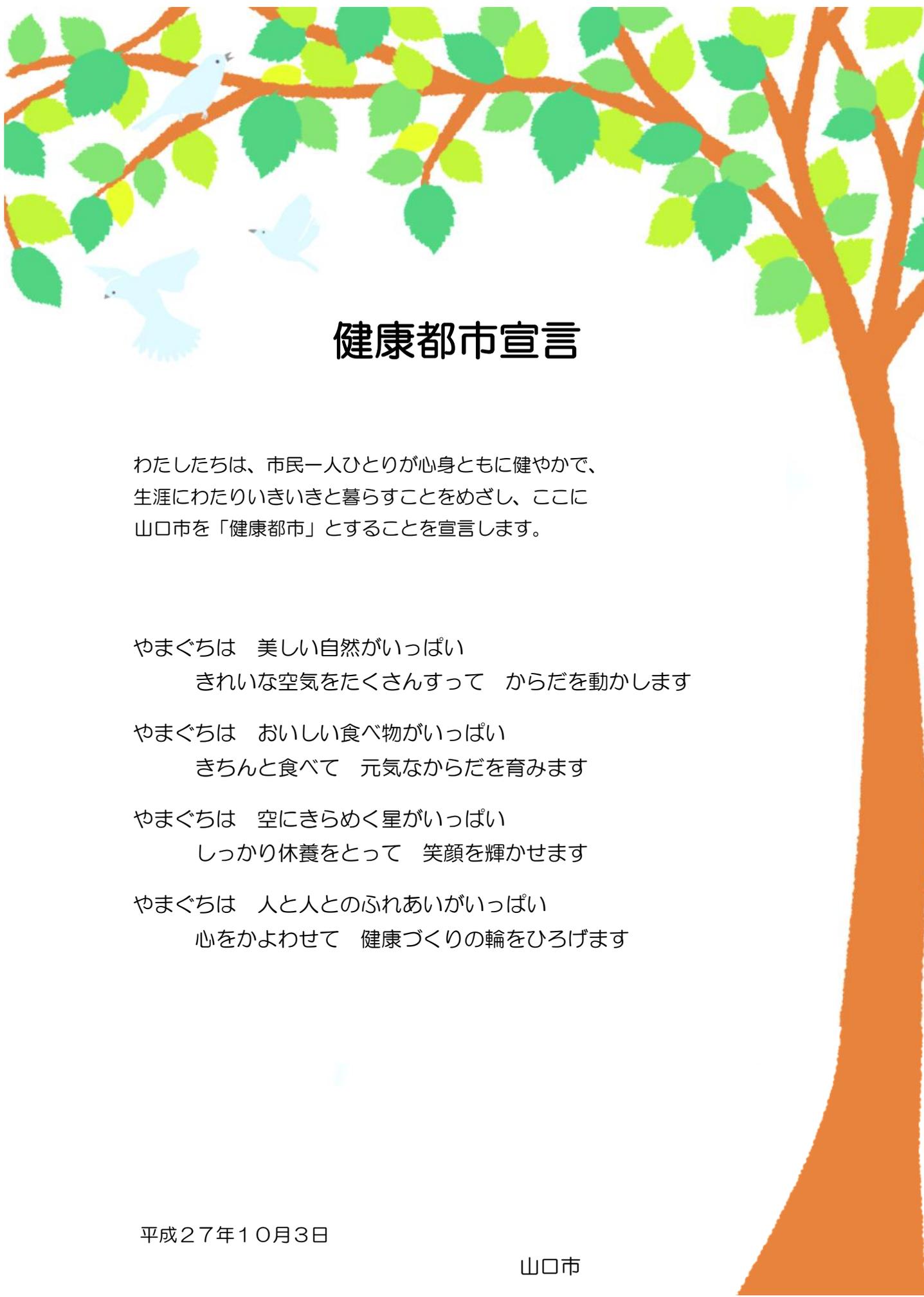
山崎 積（81歳） 大内地域

地域の田んぼの草刈りや、小学5年生の地域学習の田植えや稲刈りの指導、幼稚園や保育園、地域のおまつり等への参加、老人ホームや老人クラブの慰問等、広く地域に貢献している。物事を深く考えないことを健康長寿の秘訣としている。

山中 三男（80歳） 嘉川地域

毎朝嘉川八幡宮へ歩いて行き、境内の清掃をした後、ラジオ体操をすることを日課としている。週2回室内プールで遊泳をしたり、ゴルフをしたりと楽しむ。なにごとにも好奇心を持って取り組み、体力の向上や脳の活性化に励んでいる。

（※五十音順、敬称略、年齢は12月2日時点）



健康都市宣言

わたしたちは、市民一人ひとりが心身ともに健やかで、生涯にわたりいきいきと暮らすことをめざし、ここに山口市を「健康都市」とすることを宣言します。

やまぐちは 美しい自然がいっぱい
きれいな空気をたくさんすって からだを動かします

やまぐちは おいしい食べ物がいっぱい
きちんと食べて 元気なからだを育みます

やまぐちは 空にきらめく星がいっぱい
しっかり休養をとって 笑顔を輝かせます

やまぐちは 人と人とのふれあいがいっぱい
心をかよわせて 健康づくりの輪をひろげます

平成27年10月3日

山口市