

令和4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

粟屋 輝子（95歳） 白石地域

近所の子の世話や食事を提供し、人望がある。毎日、体操とウォーキングを行う。汁に具を沢山入れ、野菜やたんぱく質をしっかりと食生活を充実させているのが自慢。コーヒー屋でソフトクリームを食べるのが楽しみで、知人と話す憩いの場としている。

市川 環（81歳） 徳地地域

洋服や小物を作る仕事をし、注文も多く忙しくする。若い頃の交通事故の後遺症が脚にあるが、夫に手助けしてもらいながら殆どの家事をこなす。積極的に運動する機会に参加。週1回の「元氣いきいき広場」には必ず参加し、体操や手芸、ゲームをする。

上野 初江（82歳） 嘉川地域

50歳から月2回、大正琴をやり毎日練習に励む。息子が経営する家業の事務、作業の補助等手伝う。夫と週3～4回散歩を楽しむ。四季に応じた様々な野菜作りをし、家庭菜園を楽しむ。暇を見つけては家の周りの草取りをし、綺麗にする。

沖永 安子（88歳） 嘉川地域

週1回百歳体操、月2回健康体操、20年以上陶芸教室、10年前から卓球をする。野菜を中心とした食生活。毎夕30分ウォーキング、買い物も公共機関を使用。庭の手入れ、部屋の模様替えを定期的に行う。洋裁やちぎり絵、陶芸等楽しい時間を作る。

兼坂 恭子（83歳） 佐山地域

月1回うぐいすの会で、お年寄りに手作り弁当を届ける。健康体操を月4回、ハーモニックコーラスを月2回、茶悠の会といきいきサロンを月1回している。自分らしく楽しむ。人が好き、お花が好き、料理が大好き、食べることが好き、何でも好きな“幸” 齢者。

河合 幸子（84歳） 徳地地域

夫の介護もあり、忙しくしているが、ウォーキング、グラウンドゴルフをし、楽しく過ごす。右腕を骨折したが、リハビリや体操を頑張り、ほぼ元通りに動かせる。できる運動を続け、しっかり食べて、よく寝る。時間を見つけ趣味を継続する。

河崎 孝子（91歳） 吉敷地域

5時に起床し、ヨガ体操、掃除、洗濯をする。野菜を育て、庭の掃除や草取りをする。生け花を教えていた。夜はラジオの深夜便を聞き歌う。水墨画を描く。ヨモギ茶、バランスのとれた食事、ヨガ体操、人としゃべり、よく笑うことが健康長寿の秘訣。

河村 春代（86歳） 徳地地域

野菜作りを続けている。できた物はほとんど猿に取られてしまい、猿が野菜を屋根の上に持って行き、食べかすを下に投げる話をし、皆を笑わせる。庭の花や木の手入れもしており、株を分けている。好き嫌いせず、よく食べよく寝てよく動く。

藏田 タカコ（89歳） 徳地地域

家の周りに田畑があり、米や野菜作りを手伝っており、頼りにされている。猫が好きで、10数匹飼う。週1回の「元気いきいき広場」に必ず参加し、体操や手芸、ゲームをする。すべての体操をビデオ通りにできる。皆と談笑し広場を明るい雰囲気にする。

小林 須磨子（85歳） 佐山地域

昭和62年に安来節と出会い、グループ同好会を立ち上げる。月2回、銭太鼓を教える。地域イベントでの披露や老人福祉等への慰問も行う。「いつも人のため、世のため、やがては自分のため」をモットーに、無理せず、身体の続く限り頑張りたい。

徳地 幸枝（81歳） 嘉川地域

嘉川の老人クラブ副会長兼女性部長、コーラス部部長等を務める。楽しく花や野菜を育てる。毎日5000歩～7000歩歩く。食事に気をつけたたんぱく質が豊富な食品を食べる。毎日1時間読書し、日記を書く。川柳やはがき随筆を新聞に投稿する。

永松 昭子（80歳） 徳地地域

体を動かすことに気をつけており、色々な情報を取り入れ、積極的に取り組む。友人と会話したり散歩したり楽しく過ごす。人形の洋服や袋等を縫い、皆に見せて楽しませる。好き嫌いせず何でもよく食べ、よく寝る。歩いたり体操したり体をよく動かす。

中村 和夫（83歳） 小鯖地域

平成30年から小鯖豊寿連合会会長を務め、毎月定例会を開催し、コロナ禍でも会員が活動できるよう会を引っ張る。長年「竹馬づくり講習会」で子ども達に作り方を教える。若い頃は野球やテニス、現在はゴルフ、ペタンク、グラウンドゴルフを行う。

中村 信子（80歳） 大歳地域

全国お手玉遊び大会で3段の認定を受け、「むかしなつかしお手玉会」を立ち上げ18年目。お手玉を通してぬくもりを届けたい、手から心へ。手書きのお手玉だよりを月1回発行。朝日を浴びながら歩き、ラジオ体操をする。好き嫌いなく何でも食べる。

中村 浩美（85歳） 佐山地域

22年間、無農薬、無化学肥料の「有機野菜づくり」に、夫婦で取り組む。害虫、雑草対策等苦勞が多いが、年間で約30品目を栽培。野菜は、自家消費やスーパーやレストランに販売、知人にわける。日々、目標を決めた仕事をし、有機食品をとる。

林 悟郎（90歳） 徳地地域

妻が文具店を営んでおり、昔からの知り合いが多い。毎日散歩する。囲碁・将棋が趣味。週1回の「元気いきいき広場」に参加し、体操を自分なりに工夫してこなす。初めてする手芸も楽しむ。昔の地域の様子や草花について話し、楽しい雰囲気にする。

平中 壽江（83歳） 嘉川地域

「コール川西」で合唱を楽しみ、発表する。「みをつくしの会」で作品を作り、ごみ拾いにも参加。毎夕散歩。野菜や花を栽培し、食材にしたり、家に飾り楽しむ。移動は、公共機関と歩くこと。食事、生活リズム、外出して談笑する機会等考えて生活する。

廣橋 ツル子（82歳） 阿知須地域

米作り、野菜作り（かぼちゃやイチゴ）の農作業をし、軽トラックやトラクターを運転する。週2回ふれあい市場での当番で、野菜販売をしながらおしゃべりをして元気をもらう。早寝早起きをし、好き嫌いなく食べる。お米や野菜を子や孫に送り喜んでもらう。

福嶋 定子（85歳） 佐山地域

子どもの布絵本作成に参加。お手玉の作り方や遊び方を伝承するため、学校や施設等に訪問し、お手玉をしながら歌ったり、踊ったり、作り方などを教える。銭太鼓、フラダンス、ヨガ体操、物作りが趣味で、楽しく参加している。

藤田 壽美（83歳） 徳地地域

夫や妹達が葱等を栽培しており、手伝っている。隣家が遠いが、姉妹と定期的に集い楽しく過ごしたり、機会があれば出かけたりと積極的に人と交流する。小物の手芸が好きで、続けている。食事に気をつけしっかり食べ、運動することが健康長寿の秘訣。

藤津 悟（81歳） 嘉川地域

長年パークゴルフ、グラウンドゴルフの会長を務めた。現在は一会員として練習に励み、立派な成績をあげ、会への協力、フェアプレーの態度は会員に信頼され尊敬され頼りにされる。早寝、早起きを心がける。好き嫌がなく、三度の食事もしっかりと食べる。

藤津 則人（80歳） 嘉川地域

毎日ウォーキングを行い、1日に10000歩以上歩いている。雨の時も休まず、雨ガッパを着用し歩いている。寝る前に腹筋運動を行っている。食べるものに好き嫌いはなく、何でも食べることが健康長寿の秘訣。

藤津 美智子（83歳） 嘉川地域

週5～6回、1日3000歩以上ウォーキングを行う。10年余りフラダンスと編み物教室に行っている。毎日体重測定し、1日の食事の過不足の状態を記録。コロナ禍で、周りの一人暮らしに副食を届けた。時々外で友達とティータイムを楽しむ。

藤本 幡子（84歳） 白石地域

20年間、週1回太極拳を行う。週4～5日はウォーキングを実施。白石のJR実行委員として活躍と協力している。車で家業の配達をしている。毎日忙しく身体を動かす、沢山のサークル活動をし、友人が沢山いる、身だしなみ・おしゃれに心がけている。

松田 公子（81歳） 徳地地域

体に気をつけ、手作りの野菜や肉、魚、カルシウムを摂っている。月1回保健センターにて友達と、栄養相談を受ける。左耳が聞き取りにくいので、マッサージ等行う。自転車で買い物に行く。よく食べ、良く寝て規則正しい生活を心がけている。

宮崎 久子（83歳） 嘉川地域

朝5時に起きご飯を作り、9時に嘉泉荘にお風呂に入りに行く。昼ご飯を食べ、畑の草取り、近所の仲の良い友達とおしゃべりをして過ごす。夕方7～8人と散歩する。買い物等は近所に住む娘が連れて行ってくれるため、不自由なく暮らせ感謝している。

宮田 普代（87歳） 徳地地域

家の周りが田んぼで、水回りや田の草引きを全部する。若いころからの趣味も多く、続いている。週1回の「元気いきいき広場」には必ず参加し、40分の体操や手芸、ゲームをいきいきとこなす。ごはんをよく食べ、集まりに参加し、人との交流を楽しむ。

村田 多喜子（81歳） 徳地地域

田や畑を一緒にしていた夫に先立たれ、一人暮らしになり寂しいが「頑張らんとしようがない」と笑顔で話す。近所の友人との交流を続ける。週1回の「元気いきいき広場」に必ず参加し、体操や手芸、ゲームをする。自分でできることは、自分でする。

安田 純郎（83歳） 宮野地域

平成21年に宮野明朗会に入会し、平成23年からはスポーツリーガーとしてグラウンドゴルフ、ペタンクの週3回の練習に必ず参加し、楽しく、厳しく、和気あいあいと楽しむ。適度な運動、規則正しい食生活、笑顔を絶やさないことを大事にしている。

山田 スエ子（87歳） 佐山地域

色とりどりの花をきれいに咲かせ、道行く人を驚かせたいという気持ちを持ち、佐山の玄関口となる国道190号線沿いの花壇づくりに参加する。花壇づくりの活動を通して、地域の方との交流を楽しみ、また健康長寿の秘訣でもある。

山田 フサ子（81歳） 白石地域

15年間、週1回の太極拳やコーラスの活動を行う。食生活改善推進員として食育を学び、活躍する。週4～5日ウォーキングをする。毎日出かける行事があり、人と会う、身だしなみ、おしゃれに心がけることが健康長寿の秘訣。

山本 實（81歳） 嘉川地域

退職後趣味の菊作りに熱心に取り組み、昨年度まで嘉川菊花・花木同好会会長を務めた。パークゴルフ、グラウンドゴルフに毎月参加。近所の人と朝の散歩を行う。その日の事はその日で解決し、翌日に持ち越さず、心に余裕を持つことが必要。

横田 ハツ子（86歳） 徳地地域

田畑での水回りなどの管理をずっと続けている。野菜作りについて皆にコツを教える。週1回の「元氣いきいき広場」に足や腰の痛みがあるが必ず参加し、体操や手芸、ゲームをこなす。よく働き、できることを続ける。自分で作った野菜をしっかり食べる。

吉松 澄子（88歳） 徳地地域

野菜作りを続けており、苗をたくさん作って、人に分けたり野菜の作り方を教える。息子達が米作りをするので手伝ったり、食事の世話をする。家の周りの草刈りをする。よく食べ、よく仕事をし、できることを続けて、人との会話を楽しむ。

渡邊 一夫（84歳） 秋穂二島地域

家庭菜園で毎日体を動かしている。百歳体操を結成し5年間実施。草刈り作業や道普請等のボランティア活動を行っている。連合自治会副会長、集落自治会長、地区防犯対策協議会会長を務めた。認知症サポーターとして認知症予防に努めている。

渡邊 通章（86歳） 佐山地域

平成23年にグラウンドゴルフ同好会を立ち上げ、幹事長として活躍。市老連健康増進体育部長、同山口支部副会長を務め、各種大会、行事等の企画、運営を行う。感染対策を行い、大会を実施。三食自炊する。何でも相談できる主治医を持つ。

（※五十音順、敬称略、年齢は11月4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