

令和5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

石原 榮子（８２歳） 佐山地域

太極拳の指導者として活躍している。日々鍛錬し、特別研修会や大会に参加している。日本手工芸指導協会に所属し、様々なところに作品を出品。その他グラウンド・ゴルフや卓球を趣味とし、人生を楽しむ“元氣いきいきスーパーレディ”である。

石原 博司（８５歳） 佐山地域

市グラウンド・ゴルフ協会会長、県グラウンド・ゴルフ協会理事、佐山囲碁同好会会長。その他、週２回高齢者生きがいセンター佐山ふれあい館の管理人として勤務している。早寝早起き朝ごはんを健康長寿の秘訣とし、好き嫌いなくバランスよく食べる。

井関 恵（９０歳） 徳地地域

４８歳から現在まで、カラオケの音楽活動を指導者の立場で続けている。地区の自治会長としても活動している。歌の指導者として、若々しい声でいきいきと周囲に元気を届けている。元気の源は「声を腹の底から出す」こと。

五十部 紀（８１歳） 白石地域

登山やウォーキング、水中ウォーク等、体を動かす活動を仲間達とともに楽しんで行っている。週４日、県や市立図書館へ行き、読書をしている。山口大学の開放授業を受講したり、地域の講演会にはできる限り参加している。多くの人との交流を楽しむ。

宇都宮 宏（８１歳） 平川地域

自らの陶芸技術を生かし、手書き陶芸皿を製作している。食事は適量になるよう意識し、塩分や油等の取りすぎにも注意している。食後は丁寧に歯の手入れを行う。徒歩や自転車での移動を心掛け、体をよく動かすことを意識している。

浴井 浩（８４歳） 嘉川地域

所有している山を整備し、子ども達が遊べる公園を制作。手作りの遊具を設置し、子ども達を楽しませている。ドライブや旅行、パークゴルフ等多趣味で、地域の仲間たちとの交流を大切にしている。遊び心を失わず、チャレンジ精神を持ち続けている。

沖 功（93歳） 白石地域

日々歩数や体重、血圧を測定し、記録している。出かける際には遠回りをして歩数アップを心掛けたり、2〜4時間海釣りを立ったまま行ったりと、足腰のために努力している。3食何でも種類多く食べており、特に海藻と大豆類を取るように意識している。

川野 チドリ（82歳） 嘉川地域

娘と一緒にヨガに取り組んだり、外に出て庭の草取りをしたり、毎日犬の散歩をしたりと、積極的に体を動かしている。料理が好きで、メニューを工夫しながら楽しく作り、1日3食きちんと食べる。早寝早起きをし、規則正しい生活を心掛ける。

久保 實（91歳） 嘉川地域

27年間興進教育会理事を務め、現在も同窓会理事及び福寿会会長との役員兼任を引き受け、自治会活動に大きく貢献している。よく歩き、よく食べてよく眠ることを健康長寿の秘訣としている。

厚東 保子（87歳） 徳地地域

畑仕事やウォーキング、グループ活動等戶外活動に努めている。特に老人クラブや小古祖いきいき百歳体操には進んで参加し、多くの人と交流を深めている。野菜類は自給自足し、食事は自分で作り、好き嫌いせずよく食べる。

佐伯 清美（94歳） 小郡地域

29年間里山体験宿泊施設の管理人を務める。自然の中で生活し、清掃や土木修理、山歩きなどよく体を動かしている。人との交流を大切にし、遊びに来た子ども達にターザンロープ等の遊び方を教え、趣味のマジックで訪れた人を楽しませている。

佐能 隆二（86歳） 嘉川地域

嘉川消防後援会長として活躍中。地域行事にはできる限り参加し、毎朝自治会の有志メンバーとラジオ体操をしている。ウォーキングや畑仕事等、体を動かすことを大切にしている。毎日血圧測定をし、体調管理に努めている。

新谷 富幸（90歳） 大内地域

町内会各種行事へ積極的に参加。神社の清掃日にはもちろんのこと、清掃日以外も自主的に清掃活動をしている。市内グラウンドゴルフ大会に指導者兼選手として参加し、何度もチームを優勝に導いた。家庭菜園を得意とし、知人に野菜を提供している。

福田 武夫（82歳） 嘉川地域

地区の老人クラブ会長として、4年間に渡り活躍している。地域行事やボランティア活動にも積極的に参加。南部地区パークゴルフ会長として、交流活動に取り組んでいる。多くの人と交流し、楽しく体をよく動かすことを健康長寿の秘訣としている。

藤津 久恵（82歳） 嘉川地域

地区百歳体操に無欠席で参加している。自宅の畑仕事はもちろんの事、近所の畑仕事の手伝いや庭の清掃も行っている。自転車で移動し、小郡にも買い物に出かけている。地元のお地蔵様の清掃等をボランティアで実施。旅行や人とのふれあいが好き。

松崎 浩司（82歳） 嘉川地域

写真を趣味とし、「どんぐりの会」という写真クラブを立ち上げ、会長をしている。年に1回写真展を開催。カメラを片手に一人旅行等を楽しみ、折々の季節の変化等を撮りSNSに投稿している。何でもよく食べ、1日7～8000歩の散歩をしている。

松崎 恒雄（82歳） 嘉川地域

毎朝5時前に起床し、ストレッチ体操と30分のウォーキングをしている。嘉川八幡宮にて仲間とともに境内を清掃し、ラジオ体操をすることが日課。地域活動に参加し、8年間自治連合会長を務めた。多趣味で多くの人と交流し、3食何でもよく食べる。

右田 友宏（83歳） 佐山地域

佐山里山たんけん隊支援ボランティアのメンバーとして、子ども達が地域の自然や文化を体験する活動を支援している。小学校の課外授業に、れんげ畑散策、田植えや稲刈り、川遊び等で協力。子ども見守り隊として登下校の見守り活動も実施している。

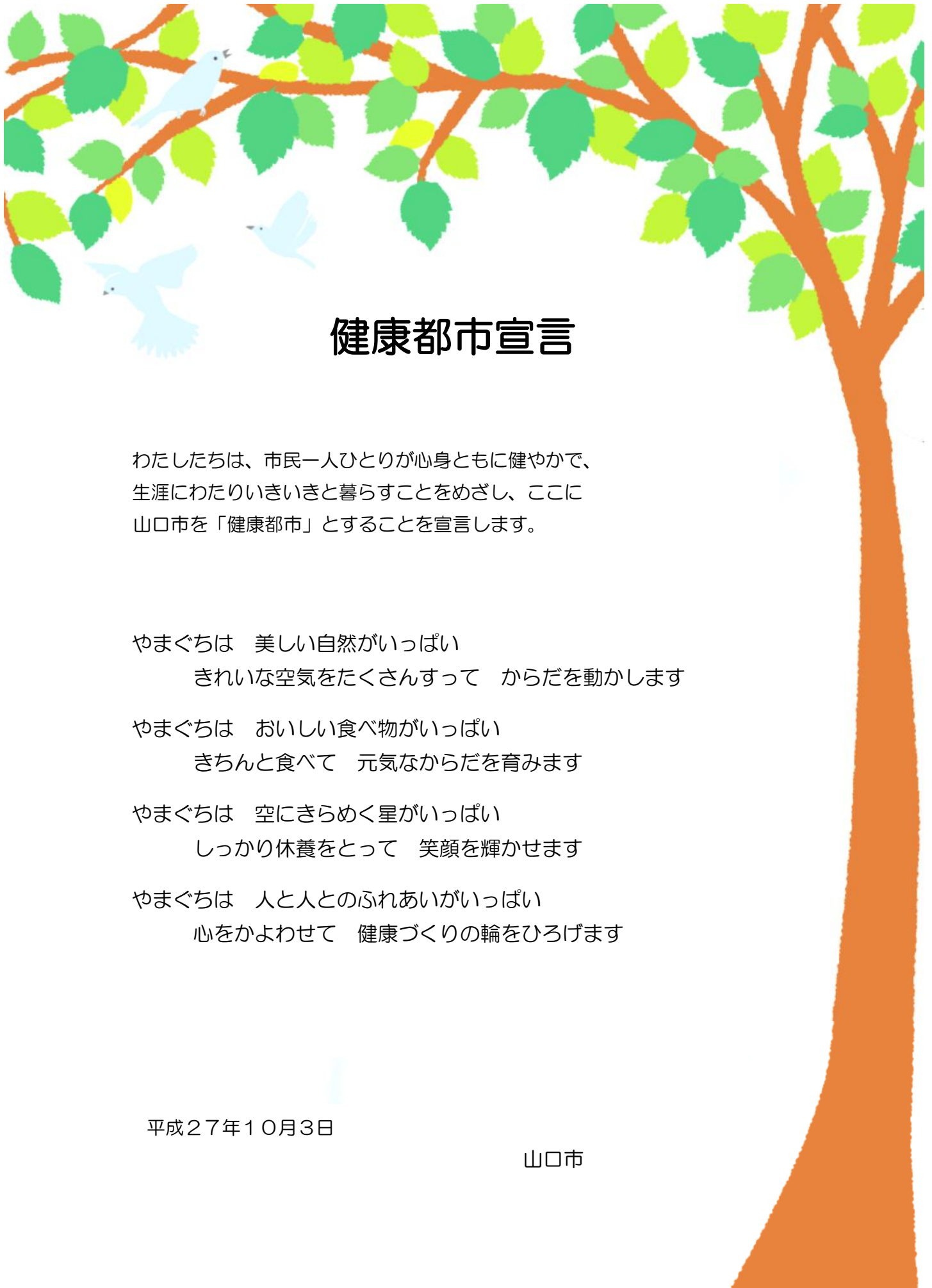
光岡 三郎（82歳） 嘉川地域

毎月1日嘉川八幡宮を参拝している。畑仕事や毎朝の散歩、ラジオ体操を日課として続けている。地区の清掃行事にも毎年参加。できる限り外に出て体を動かすようにしており、規則正しい生活習慣を心掛けている。3食きちんと食べている。

横山 静枝（91歳） 嘉川地域

草が一本もないぐらい庭の草取りを丁寧に行っている。通院や銀行、クリニックへは徒歩で行っており、帰りも徒歩。記憶力が抜群で、快活で笑顔が素敵。肉体的、精神的健康の維持のためにも、自分の事は自分で行うように心がけている。

（※五十音順、敬称略、年齢は12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