

昭和39年、中学卒業後に九電工へ入社。16歳という若さで社会人となり、雲仙市小浜町をはじめ県内各地へ赴任。20歳のころには技能五輪の電気工事部門で県代表となる腕前に成長しました。赴任先では、気さくで温厚な島崎さんの周囲には自然と仲間が集まり、交友の輪が広がりました。

昭和46年の小浜営業所勤務の時、島原市男子ソフトボール「トータスクラブ」へ入部。平成3年まで活動を続けた後も、気の合う仲間同士でチームを作り、69歳まで年齢や体力に応じた楽しみ方でソフトボールを続けました。

平成21年に長年勤めた九電工を定年退職。2年後に市の特定健診を受診した際、「メタボリック症候群」と診断されました。定期的に運動し、健康には十分注意していたので、この結果には驚きを隠せませんでした。そしてこの時から、島崎さんの健康を目指す取り組みが始まりました。



コロナ禍でも健康維持のため、自宅で「しまばら元気湧くわく体操」を実践する島崎さん

「人生の達人」

しまさき ゆたか
島崎 豊さん(73)

昭和23年、島原市宮の町で生まれ、育つ。中学卒業後、株式会社九電工へ入社。定年退職後に受診した特定健診がきっかけで健康づくりに対する取り組みを始める。さまざまな活動を通して、自身の健康維持はもちろん、健康の大切さを多くの人に伝える活動に尽力している。

島原スクエア代表 (H23～H27)、さるいてみゆう会代表 (R1～)、島原市ウォーキングサークル代表 (R2～)。新田町在住。

輝く島原人

THE SCENE Vol.53 島原に生きる

健康がくれた宝物

～できることを1歩ずつ～



マイペースで人生を楽しむ

市の健康指導を受け、有酸素運動と脳トレの二環としてスクエアステップを実践。続けてウォーキングサークル「なごりてみゆう会」を結成し、令和元年からは代表を務めながら活動を続けています。「健康指導やイベントなどへ積極的に参加し、特定健診を毎年受診して体の不調を先取りすることを大切にしていきます」と、健康維持のポイントを教えてくださいました。

コロナ禍で満足に活動できない中、ウォーキングサークル3団体が1つになり「島原市ウォーキングサークル」を結成。自宅で1人で出来る「しまばら元気湧くわく体操」を開発し、県から健康づくりの優良事例に認められ、昨年「ながさきヘルシーアワード」を受賞しました。

「人生を楽しみ、マイペースで頑張り過ぎないことを目標に、これからも会員の体調維持・管理に努めながら活動していきます」と、今後の抱負を語ってくれました。