

## ラジオ体操を始めて 13年目になりました

— 妙泉寺公園愛好会 —



それぞれのボランティア活動などの後、みんなで集まってラジオ体操をしています。笑い合える楽しい雰囲気になりました。

### 妙

泉寺公園ができたのをきっかけに、平成15年から毎日続けています。地域の健康づくりの手伝いできればと思って始めました。

ラジオ体操は、「笑顔と健康に出会える場所」として誰でも自由に参加してもらっています。現在は、地域内外から約30人が参加。体操の前に公園や神社の清掃、花壇の



西須屋団地  
小平幸夫さん (79)

### 人が出会い つながる場

ラジオ体操が健康づくりにつながるのはもちろんですが、顔見知りや会話する人が増えれば、毎日がより楽しくなるのではないのでしょうか。

一人暮らしの高齢者に参加してもらえば、毎日声を掛け合うことで安否確認や異変の早期発見につながることもできます。夏休み中の子どもたちと一緒にいけば、地域の中で子どもたちの顔が見え、幅広い年代の交流や見守りの役割を担うことができます。

### スタートしたら、次は続けてみる

「早起きはつらい」「知り合いがないから不安」「興味はあるが参加を迷っている」など、二の足を踏んでいる人も少なくないでしょう。でも、想像してみてください、早朝のすがすがしい空気、近所の人と笑顔で交わすあいさつ、運動後の体の軽さと気持ちよさ。

少しでも興味がわいた人は、もう始めの一步を踏み出しています。かたつかまえず、軽い気持ちで始めませんか。そして行動を起こしたら、次は続けてみることに。それはやがて習慣になり、あなたの生活をよりよく変えます。ラジオ体操は続けてこそ効果が得られるのです。



指導者講習会  
も計画中!

年度末に、本市で指導者講習会の開催を計画中です。ラジオ体操のそれぞれの運動の目的や効果を確認し、正しい体操を学べる講習会です。各地区で体操を教える人、学校の先生、ラジオ体操についてもっと詳しく知りたい人など誰でも参加できます。(詳しくは今後の広報や市ホームページなどでお知らせします)

●問い合わせ先  
生涯学習課(ヴィーブル)  
☎(248) 5555

市では、市内全域にラジオ体操の輪が広がるよう、市職員を地区ごとに配置し、役員をはじめとする地区の皆さんと一緒にラジオ体操の推進に取り組んでいます。また、CDラジカセ(地区に1台ずつ)やラジオ体操のCD、ラジオ体操を行なう場所の目印になるのぼり旗などの貸し出しも行なっています。

ラジオ体操による健康づくり、この活動を市全域に広げ、「健康都市こうし」の実現に向けて市民総参加で取り組んでみませんか。

## 毎日のラジオ体操を 新しくスタートしました

— 黒石原区自治会 —



「できなくてもいいから来てみなっせ」と周りに声を掛ける佐藤堅さん。ラジオ体操の指南役として、地域の健康づくり・コミュニティづくりに一役買っています。



黒石原区長  
高来正人さん (65)

とし3月に市役所からの勧めがあり、4月に区の役員会・総会で検討し、ラジオ体操による健康づくりに取り組み始めました。毎日でなくてもいいのでまずは始めてみないかとのことでしたが、ラジオ体操は毎日行なうことで効果が得られるものです。区の方針として

コミュニケーションを第一に考えており、住民交流にも役立つと思って毎日続けてみることにしました。5月に区内各世帯にチラシを回覧。スタートにあたって特に苦労はなく、興味のある人が自然と集まり、現在は約25人が参加しています。普段、公民館で健康体操を教えている佐藤さんがみんなの指南役です。

世帯数も多く面積も広い地区なので、無理せず近所でもできるように小さい規模で集まってもいいと思います。回覧したラジオ体操のチラシに気づかなかった人もいたので、これからまた少しずつ声をかけて輪を広げていきたいと思います。

ヴィーブルから  
ラジオの全国生放送

## 夏期巡回ラジオ体操 みんなの体操会



とき **7月23日(木)**  
午前6時~

ところ **ヴィーブル ふれあい緑地**  
(雨天時はヴィーブルメインアリーナ)

- 運動のできる服装でご参加ください。
- 雨天時は、屋内用シューズを持参してください。また、会場の都合で入場を制限する場合があります。
- 駐車場は合志中学校を予定しています。係員の案内に従ってください。

- 5:30 開場
- 5:50 参加者集合 (整列)
- 6:00 開会式
- 6:10 体操講師紹介  
リハーサル (歌・実技)
- 6:30 ラジオ体操  
(NHKラジオで全国生放送)
- 6:40 閉会、参加記念品配布
- 6:50 ラジオ体操ポイントレッスン
- ~7:30

※放送は、NHKラジオ第1 (756kHz) で午前6時30分から10分間です。