

Z A K K A N 雑感

ラジオ体操の効用

私は、ときがわ町の大字番匠第一区、世帯数120戸余りの行政区に住み、豆腐店を営んでいます。当地もご多分に漏れず高齢化が進んでおり、地元医療機関の待合室が地域コミュニティの場になっていると聞きます。私は、以前より「毎日習慣となつて健康にもよく、また茶飲み話のできるようなことはないだろうか」と考えておりました。そんな時、鶴ヶ島市の知人に「鶴ヶ島市が取り組んでいる健康づくり運動に朝のラジオ体操があるから一度来てみないか」と言われ、さっそく見



学に行きました。後日、地区の会合に提案すると皆さんに承認され、実施することになりました。毎日は無理だから、当面週2回（土曜・日曜）に、8月は子どもの夏休みもあるから毎日やろうということになりました。会場は、（有）とうふ工房わたなべ（私の店）の駐車場に決まり、体操終了後、搾りたての温かい豆乳を提供するという企画で始まりました。毎回15人ほどの方が集まり、時には鶴ヶ島市から指導員の方をお呼びして正しいラジオ体操ができるように練習しました。何といつても好評なのは、体操が終わってからのひととき。豆乳を飲むためにマイカップを持参して、豆乳を飲みながら世間話をしたり、地区の行事予定を確認したりしております。もちろん、健康の話は毎回誰かが提案者となつて話

題に上ります。

昨年度、ときがわ町も「健康づくりのためにわずかなことから始めよう」という合言葉から「スモールチェンジ活動」を提唱したこともあり、おかげさまで朝のラジオ体操は毎回参加人数も増え、今では30人程度の集いになりました。こんな情景を歌に詠んでみました。

ラジオ体操
健康を気遣う仲間集いおり
朝の広場のラジオ体操
歳かさね互いの健康願いつつ
妻と朝なのラジオ体操
親よりの賜びし体に感謝して
こころも整う健康体操

私はラジオ体操を通じた健康づくりをさらに深めるため、毎日就寝前と起床後に軽い体操を取り入れています。このことにより体調も整い、医療機関へ通う機会も少なくなりました。健康づくりとコミュニティづくりを目的に始めたラジオ体操が、地域の人々の生活習慣として定着することを心から願っています。



ときがわ町国保運営協議会長
渡邊 一美