

ラジオ体操♪で 地域の健康とコミュニケーション

芸濃町椋本第3部地域では、毎月、「1・2・3」と「6・7・8」のつく日、朝7時になると(7~9月は朝6時半)、商工会駐車場に近隣の住民が集まります。「チャンチャカチャン♪」と音楽がこだまし始めると、ラジオ体操の始まりです。



1・2・3・4♪
(仔・ニ・ガ・シ♪)



5・6・7・8♪
(ゴ・ウ・ナ・ハ♪)



生活支援
コーディネーター通信

※生活支援コーディネーターは
地域のみなさんとともに地域
での支え合いの仕組みづくり
に取り組んでいます。

Vol.19 令和3年
11月1日

「家から近いから参加しやすい」、「15分くらいでも継続することに意味がある」、「自宅から会場までの、往復だけでも良い運動になる」等、参加者からは様々な声が聞かれました。ラジオ体操が終わった後の談笑の時間も、住民同士がつながる大切なひと時となっています。



「この活動は、平成18年から開始し、15年以上継続しています。みんなの様子や変化を確認できるため、安否確認にもなっています。」

←参加者から絶大な信頼を
うける、幹事の横山さん



「この活動を継続する目的は？」と聞くと、みなさん声をそろえて「健康維持！！」と答えてくれました。ラジオ体操を続けることはフレイル(※)予防になります。さらに、この活動の良いところは、一人ではなく、近所の人たちと集まり、みんなで一緒に体操を続けているところです。健康長寿の秘訣は、社会性の維持といわれており、コロナ禍においても、3密を避けつつ、開放的な空間で、住民同士がつながり続ける活動であり、何より、誰でも気軽に始めることができるおすすめの活動です。 ※フレイルとは、加齢とともに筋力が弱り、運動機能や認知機能等が低下し、「健康」と「要介護状態」の中間にある状態のこと。



↑生活支援
コーディネーター