

2026 年 8 月 19 日

ラジオ体操 ― 騎塚町内会

林 但

私が一番多くラジオ体操に訪問しているのが、隣の町内会である「一騎塚」です。移動近いこと、地域のいろいろな情報が得られる、町内会みんなで取り組む体制になっているなどがあります。19 日も伺いましたら、隣の町内会から朝行っている「ラジオ体操」について、取り組みたいので色々教えて欲しいと役員の方が 2 日前に来られた(のぼり旗、ラジカセ、カードやゴム印他 健康増進課への連絡他を伝授)ことを話をしたことを伺いました。

会場である公園のごみ拾いや落ち葉拾いもされている。この日はペットボトルが一つ落ちていた。きれいな公園には、花壇を作り四季折々の花が咲いている。もちろん事前に公園管理課に許可を得られている。その際花の苗を少し提供受けたが以降は自分たちで持ち寄ったりして整備されている。

<参加の方に伺いました>

- ・朝一番のラジオ体操で、今日も元気にスタートが切れる
- ・コミュニケーションの場だよ！
- ・ここに来ると笑顔でみんなに会える(90 歳 この会場の最高齢 登山家)
- ・困りごとがあればみんなに相談できる
- ・以前により健康になった気がする、規則正しい生活もできる

18 日 市の「健康推進プランよこすか専門部会」で武山地域のラジオ体操の状況を紹介したら、市全体でもラジオ体操を行っている人が増えていると伺いました。

私も健康維持に努めながら近隣の公園ほかに出かけみなさんに交じってラジオ体操を行っていきたいと考えています。また、体育振興会の行事情報の連絡や地域のひとり暮らしの方への声掛けも行っています。

