

「運動習慣」と「顔の見える関係づくり」で健やかに

朝夕、過ごしやすい季節になりました。からだを動かすには打ってつけ。
そこで、多くの方がラジオ体操に集われると聞く、白鳥公園へ出かけました。



「朝の散策」



まずは、早朝の熱田神宮公園へ。散歩やジョギングを楽しむ多く皆さん。

6時20分

赤い彼岸花に導かれながら「熱田記念橋」を渡り、白鳥公園へ。

橋の上から見回すと、ざっと30人ほどがストレッチや和やかな談笑をしている。

「続々、集合」



参加者のおひとりに声をかけると、「30年以上、毎日、参加している。当番を決めなくても何人かが自主的にラジオを持ってきてくれる。」とのこと。

6時25分

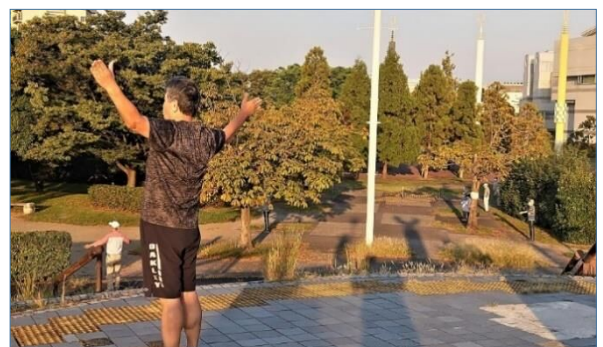
お世話役さんを探し、写真撮影、ウェブへの掲載をご相談するとともに、「**みんなで のぼそう、健康寿命**（説明は次ページ）」事業をご紹介します。

お返事は、「一緒に体操してって頂戴。この活動を区がウェブ発信してくれるんだったら、どなたも歓迎！特に、**若手、60代の参加、大歓迎！！**」を強調して書いてね。」

「ラジオ体操開始」

木と木の間に、人、人、人。

写真ではお伝えしきれないものの、あっという間にお集りの方の数が2～3倍に増。間隔をしっかりとって、気持ち良くおからだを曲げ伸ばし。



写真左手奥は国際会議場

6時30分

「ラジオ体操終了」

開始の時と同様、三々五々、解散。

ラジオ体操は、一日も休むことなく同じ場所で続けているそうです。例外は雨天時に国際会議場の騎馬像前へ移動することだけ。



雨天時の場所

コロナ禍において、出掛ける機会やコミュニケーションの減少による影響が心配されます。その中、毎朝、出掛けることで、新鮮な空気を吸い、日に当たり、生活のリズムがつく。

あいさつや言葉を交わすことで人の縁がつながる。互いに会うことが楽しみになり、お休みが続けば心配し合う。

みんなと一緒に取り組むことで、気づいたら継続できており運動が習慣になる。

10 分間のラジオ体操が起点となって良いことが好循環する、そして誰に対してオープンで素敵なコミュニティだと感じました。

～「みんなでのぼそう! 健康寿命」事業について～

現在、熱田区で展開している「みんなでのぼそう! 健康寿命」の内容は次の通りです。

ご自身が目標に掲げた運動をしたり、老人クラブやボランティア等の社会活動に参加すると、「チャレンジカード」にポイントを貯めることができます。ポイントが貯まったら、景品が当たる抽選に応募できます。景品は特産品はじめ熱田区内の協賛事業者さんから提供を受けました。外れの場合も参加賞がありますので、お楽しみに。ご応募お待ちしております。



●応募できる方

熱田区在住の 60 歳以上の方

(令和 5 年 4 月 1 日までに 60 歳の誕生日を迎える方)

●応募方法

チャレンジカード付リーフレットを熱田区役所福祉課、熱田保健センター保健予防課の他、区内の福祉会館、生涯学習センターなどで入手してください。

60 ポイント貯めたら応募できます。

●応募先、応募期限

熱田区役所福祉課または熱田保健センター保健予防課に持参または郵送

令和 4 年 12 月 31 日(消印有効)

問合せ 熱田区役所福祉課 Tel683-9406 FAX682-0346

★景品の発送をもって抽選結果をお知らせします。