

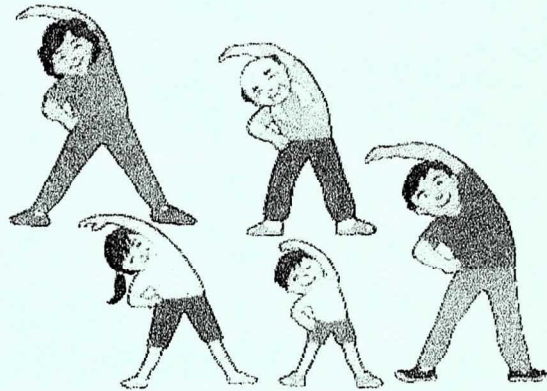
東地域まちづくり協議会だより 第2号

ふれあいラジオ体操で東地域のつながりをより強く
老若男女 心と体を一つにできるものはラジオ体操

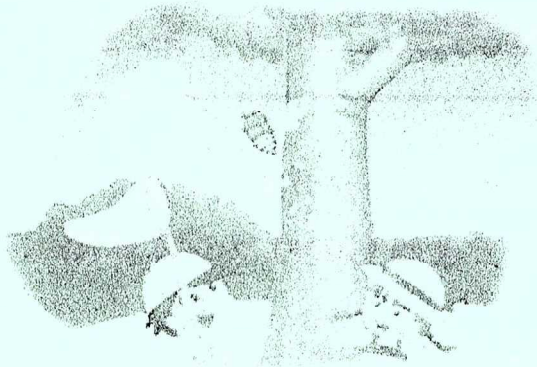
東地域まちづくり協議会では、東地域夏季ふれあいラジオ体操を8月6日(日)ひみまつりの次の日に、計画しております。ご承知のとおり、ラジオ体操は体力づくりをし、人とのつながりを深めると共に、運動不足や体力低下・生活習慣病を予防することができます。

近年、家庭では電化製品やコンピュータの普及、さらには情報技術・科学技術の発展が進む中、私たちの生活はますます便利で快適になってきました。

一方、生活が便利になることで、日常生活において体を動かす時間が少なくなってきました。その結果、運動不足や体力の低下、生活習慣病の増加など、悪い条件が重なり、人間が本来持っている様々な機能や免疫力が低下し、体に悪影響を及ぼしていると言われて
ています。また、高齢社会を迎え、健康寿命をより延長する予防対策の実行が強く求められ、自立した生活を過ごせるよう生活習慣病の予防・寝たきり予防への取り組みが広く実行されています。東地域においても健康、医療、介護などの問題が大きな課題になっています。



生活を通して、心身ともに豊かな生活を過ごすことは、みんなの願いであります。そこで、東地域の健康づくりの取り組みの一つとして、老若男女誰もが知っているラジオ体操を実施することになりました。幸いにも、この運動に適する施設「比美乃江公園」が本地域に存在することも有難いことです。



ご承知のとおり、ラジオ体操は国民の健康増進を目的に、昔の逓信省簡易保険局により明治3年に制定されました。現在、私たちが親しんでいるラジオ体操ができたのは、昭和26年で、「いつでも・どこでも・だれでも」気軽にできる優れた健康法として全国的に定着しています。夏休みの風物詩として、日本中

どこでも行われています。今年も、NHKの巡回ラジオ体操が、8月5日(土)に魚津市大町小学校で実施される予定となっております。来年は、是非「比美乃江公園」で行っていただくことを皆様と共に要望し、実現に向けて働きかけていきたいと思っております。

実施日 平成29年8月6日(日)

日 程 5時50分までに各町内別にラジオ体操場所である比美乃江公園芝生広場に集合(雨天の場合は、比美乃江小学校体育館)

- ◇6時00分から6時05分・・・開会式
- ◇6時05分から6時25分・・・清掃活動(ひみまつりの後のごみひろい等)
- ◇6時30分から6時45分・・・準備体操、ラジオ体操、整理体操
- ◇6時50分から7時10分・・・○×ゲーム等簡単なゲーム
- ◇7時10分から7時15分・・・閉会式
- ◇7時20分・・・・・・・・・・・・・・解散

※ 暑さが厳しい季節なので、水分の補給など体調の維持にご配慮され、参加いただきますようお願い申し上げます。

<お知らせ>

9月3日(日)に中央地区防災研修会があります。それには北部地区もオブザーバーとして参加させていただくことになっております。

(文責 大嶋 充)