

健康 やっぴみょう!
むなかた
21
第89回

地域の健康づくりの一環として、大島地区コミュニティ運営協議会を取り組んでいる朝のラジオ体操を紹介いたします。
健康づくり課 ☎(36) 1187



ラジオ体操で始まる 元気な一日

朝7時、大島の「子どもの広場」にラジオ体操第1の音楽が流れ、集まった20人ほどが元気にラジオ体操を始めます。昨年の9月から続けている活動で、毎週月・土曜日(年末年始や盆の時期は除く)に実施しています。

始まりは、夏休みのラジオ体操

きっかけは、昨年の夏休み。「小学生が実施する朝のラジオ体操に地域の人も参加しよう!」と、大島地区コミュニティ運営協議会の呼びかけが始まりました。「夏休みが終わり、子どもたちが来なくなっても、ずっと続けてほしい」というみんなの声を受け、コミュニティ事務局がカセットデッキやテープを準備して継続してきました。

現在は、世話役でコミュニティ副会長の里口一男さん(63歳)が毎朝、カセットデッキとテープを持って準備をしています。「毎朝、『みなさん、



みんなで元気にラジオ体操第1



朝のラジオ体操を楽しみにしている丸井さん(右)と本田さん

元気の素は「おしゃべり」

参加している丸井道子さん(80歳)は「朝の体操は気持ちがいいし、体調もいい。脳もさえるようです」。本田フサ子さん(80歳)は「ここに来て、終わってからおしゃべりをするのが楽しみです。笑うことも多くて、一日元気でいられます」と笑顔で話していました。

保健師からの一言

ラジオ体操で健康づくり



豊福保健師

全身を動かすラジオ体操は、普段の生活ではあまり使わない筋肉や関節も動かし、柔軟性が向上して、体全体の血流が良くなります。その効果は、1回の体操で得られるのではなく、続けることで、肩こりや腰痛の予防や回復が期待できます。骨に刺激を与える運動もあるので、骨の成長や活性化を促し、骨密度低下の予防や回復も期待できるでしょう。

大切なのは「継続」。毎日できなくても、週に3回ぐらいのペースで始めてみるのはいかがでしょうか? 自分ができるペースで取り組むことが、長続きの秘訣です。

【ラジオ体操情報を教えてください】

市内で、毎朝ラジオ体操を実施しているところは他にもあると聞いています。市では、ラジオ体操を実施している団体や地区を把握して、市民の健康づくりのために情報提供をしたいと考えています。情報提供に協力できる団体や地域は、健康づくり課に連絡ください。

- 情報提供内容 ①活動日 ②活動場所 ③問い合わせ先 ④代表者名
- *提供された情報は、一覧表にして健康づくり課窓口や健診会場、健診結果相談会などで配布し、みなさんの健康づくり活動支援に活用します

宗像サニックスブルース 市民応援団

入会費・年会費無料

会員募集

ラグビーチームのサニックスブルースは、4月29日にチーム名を「宗像サニックスブルース」に変更。市では、市民応援団をつくり、市をあげてチームを盛り上げたいと思っています。

応援団の主な活動は、公式戦への応援バスツアーや応援団相互の交流会を企画しています。「おらがまちのおらがチーム」のサニックスブルース。みなさん、一緒に応援しましょう。

- 申込必要事項 ①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤メールアドレス
- 申込先 文化・スポーツ推進課(同応援団事務局)
- ▽FAX (36) 0270
- ▽E-MAIL bunka-sports@city.munakata.fukuoka.jp
- 問い合わせ先 同事務局 ☎(36) 1540



おでかけ

むなかた岬まつり 2014「海とヒトをつなぐ一日」

日時 8月10日(日) 午前10時~午後5時
*悪天候で中止の場合あり

- 場所 鐘崎上八浜
- 内容 市内の飲食店など16店舗が実施する、海洋体験のできるバーベキューイベント
- ▽漁船クルージング、シーカヤック、地引き網など
- 前売券 大人≪3000円 中・高生≪2500円

玄海夏まつり2014「ふれあう三つの輪」

日時 7月26日(土) 出店≪午後5時~ 舞台≪同5時30分~同

わくわく釣りキャンプ 参加者募集

- 日程 8月23日(土)、24日(日)
- 場所 大島
- 対象 小学3年~中学3年生
- 定員 先着20人程度
- 参加料 1500円
- 申込締切日 7月31日(木)

- 申込必要事項 ①住所②子どもと保護者の氏名③子どもの年齢(学年)④電話番号
- 申込先 福岡県青年の会宗像ブロック(高嶋)
- ▽郵送≪〒811-3423/野坂2698-1
- ▽E-MAIL nineg-breaker@spj-no.6@docomo.ne.jp

- 同時にボランティアスタッフも募集
- 問い合わせ先 同ブロック(高嶋) ☎090(2509)7365
- 前売券の販売・問い合わせ先 同まつり2014実行委員会(山田) ☎080(6464)1406

- その他、抽選会などあり。小雨決行
- 場所 玄海コミセン駐車場
- 問い合わせ先 玄海地区コミュニティ運営協議会 ☎(62) 1642

編集後記

幼いころから早起きが苦手な、夏休みのラジオ体操に継続して参加できた初日は張り切って参加するのだが、なかなか続かないのだ。最近、ダイエットを兼ねて親がラジオ体操を始めている。年々、肩こりもひどくなってきたので、運動不足解消のために私も始めてみようか。(ま)

もうすぐ夏休み。今年も市内の各地で、子ども対象のイベントや体験活動が盛りだくさん。「夏の課外授業」「子どもプリーパーク」「世界一歩きたい科学広場」他。夏休みの宿題にも役立つ。私も、子ども時代に戻りたいと思いつつ、いろいろな目線で、市の情報をたくさん発信していきたい。(か)

四季折々それぞれの風景や匂いを感じられる季節の一つである夏。自然現象とはいえ、先月末から大雨や雹(ひょう)の被害のニュースを目にする。4月に配布された「防災マップ」に再度目を通したり、先月開設された「防災ホームページ」を確認したり、災害に備えて知識を増やそう。(ひ)