

青空の下で毎日笑顔に ～ラジオ体操と歌謡体操でフレイル予防～

令和5年8月、ふれあいサロン「大谷田ラジオ体操の会」が誕生しました。

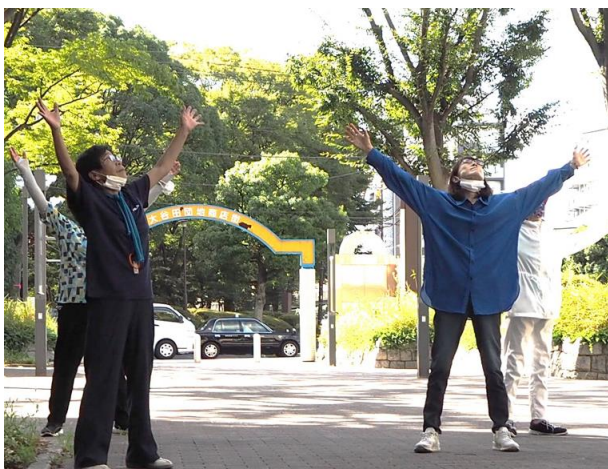
元々は大谷田住区センターの事業の一環として実施していましたが、改修工事のため令和7年まで休館に。「他の会場には遠くて行けない…」と声が出る中、大谷田一丁目団地でサロンを新たに立ち上げることにしました。

活動は20分程ですが日曜祝日を除く毎日朝9時から、雨天でも屋根がある場所で活動。ラジオ体操と、歌謡曲に合わせた体操を行っています。

サロンを通じて別の輪もでき、次々と繋がりが広がっているそうです。



「体を動かしたり、声を出したりすることでフレイル予防になる。健康寿命を延ばしたい」と代表の重富さんは話します(後列右から5人目)。



体を動かしながら声を出すことも、筋力アップには有効です。青空の下でたくさんの酸素を吸いながらの運動は、とても気持ちがよさそうですね。



音楽に合わせてステップ♪「サロンに来るようになって生活のリズムができた!」との参加者も声も。団地内外を問わず、参加者を募集中です。

取材日 : 令和5年8月31日 参加者数 : 18名

取材メモ : 朝9時が近づくと、自然とメンバーが集まり笑顔の花が咲きます。近所で毎日顔を合わせることができる場所が地域にもっと増えたらいいなと思いました。(足立社協 高井理紗)

問合せ先 : 地域福祉課 ☎6807-2460 FAX5681-3374