

男衾コミュニティセンターで隔週行われている体操会。講師を務める坂本さんの合図で参加者が輪になり、ふるさと健康体操の自主活動がスタートします。
坂本さんは、2級ラジオ体操指導士の資格を持ち、町内さまざまな地区で体操会の指導に関わっています。
「赤浜地区の体操会を立ち上げることからスタートしました。回覧板を見たり、口コミで広まったりと参加者はどんどん増えていきました。それから、町の事業の一環として男衾コミュニティセンターで自主活動を実施することとなり、より健康体操サポーターとして当初から携わりました」
町の広報誌や友人からの紹介などに

Interview

体操会に参加していただくことで人間関係ができて、仲間意識を持つことも健康に良いと思いますよ

全国ラジオ体操連盟公認
2級ラジオ体操指導士・
より健康体操サポーター
坂本 喜久男さん
(赤浜)



より健康体操サポーターとは？

各地区の自主活動で「ふるさと健康体操」や「ラジオ体操」「みんなの体操」等を実施し、町の健康づくりの担い手として活躍。

気軽にラジオ体操を始めましょう！

健康づくり課長 **木元 佑輔**



町内では、より健康体操サポーターの方を中心に体操の自主活動が盛んです。会場では、音楽に合わせた健康体操のほか、筋力トレーニングやストレッチ、リズム体操等を実施しています。

ラジオ体操を3年以上、週5日以上実施している方々を対象とした、全国規模の調査、研究によると、体

内年齢や血管年齢、骨密度など、健康状態を示す数値が良好であることが明らかになっています。ラジオ体操を実践している方々が、より健康であることが科学的にも裏付けられているのです。

今こそ、手軽に「いつでも、どこでも、だれでも」できるラジオ体操で健康づくりを始めましょう。

表紙の人

奥 直先生(立原)



とびきり元気な方がいると聞いてやってきたのは城南中学校。人一倍大きな声でソフトボール部を指導する奥先生。先生は現在部活動の監督を務め、城南中ソフトボール部を県大会優勝へ導いた実績を持ちます。健康の秘訣について先生はこのように話します。

「子どもたちと一緒に毎日活動すること、それから地域の仕事に関わって自分のやりがいを見つけていることです。身体を動かすことももちろん大切。時間があるときは走って鉢形城公園まで行き、運動を30分ぐらいやっていますよ」
生徒の皆さんは「部活動の監督や運動を続けることはすごいことだと思えます。先生にはいつまでも若々しくいてほしいです」と笑顔で話してくれました。



城南中ソフトボール部の皆さん

特集 フォーエヴァー・ヤング
FOREVER YOUNG

ラジオ体操で
いつまでも元気！元気！

健康づくり課 ☎581・2121内線213・214



ふるさと健康体操の自主活動
(男衾コミュニティセンター)

2028年で **知ってる？**
ラジオ体操100年

ラジオ体操は、昭和3年(1928年)に通信省簡易保険局(現在の株式会社かんぽ生命保険)が「国民保健体操」として制定し、ラジオ放送を通じて普及しました。国民の健康増進を目的に実施されたもので、その後、時代に合わせて体操の内容やイベントが変化しながらも、現在も多くの人々に親しまれています。

寄居町の健康寿命※(女性)は令和2〜4年の統計によると埼玉県内63位でワースト1。令和5年の速報でも、女性が53位、男性が47位と、女性は最下位を脱しましたが、決して良い順位とは言えない状況となりました。寄居町も例に漏れず、健康に関するさまざまな課題に直面しています。
生きていくうえで、誰もが切に願うことは、家族や友人、恋人、そして自分自身が「いつまでも若々しく」あってほしい、ありたいということでしょう。
そのためには、運動習慣といった日々の積み重ねが大切です。
今回の特集のテーマは
「フォーエヴァー・ヤング」
健康づくりのために町内で実施されている体操会や職場で体操を導入する町内企業などに足を運び、話を聞きました。さらにはラジオ体操の専門家の方へインタビューを行い、健康への効用や体操の魅力について伺いました。

※健康寿命とは、介護保険制度の「要介護2」の状態になるまでの期間です。