

# 毎朝のラジオ体操10年

取手市戸頭地区の戸頭町会が毎朝のラジオ体操を始めて9月で丸10年を迎えた。高齢化する住民の健康づくりを目的に始まり、正月も休まず、回数は3千回を超えた。朝の日課は「コミュニティ」の場にもなっている。

## 取手・戸頭町会

戸頭地区は1970年代に戸頭町会が毎朝のラジオ体操を始めて9月で丸10年を迎えた。高齢化する住民の健康づくりを目的に始まり、正月も休まず、回数は3千回を超えた。朝の日課は「コミュニティ」の場にもなっている。

戸頭地区は1970年代に戸頭町会が毎朝のラジオ体操を始めて9月で丸10年を迎えた。高齢化する住民の健康づくりを目的に始まり、正月も休まず、回数は3千回を超えた。朝の日課は「コミュニティ」の場にもなっている。



ラジオ体操に励む住民たち＝取手市戸頭

## 延べ8万人超、交流の場に

00日間を除くと、10年間で3千回を超え、参加人数は延べ8万人超に上った。同町会によると、これまで参加者から寄せられた感想は「肩こりが緩和された」「腰の痛みが緩和された」と健康面の効果に加えて、「朝一番で友人とおしゃべりすることで1日楽しく過ごせる」などとコミュニティの場にもなっている。家庭菜園で収穫した野菜をお裾分けする参加者も見られる。

今年5日の朝、会場の一つ「えのきど公園」に約40人の住民が集まった。最年長の入江一司さん(91)はラジオ体操が始まった時の呼びかけ人の一人。入江さんは「参加者同士であいさつすること、気軽に話し合える仲になった。ラジオ体操は1日の楽しみ」と話す。

ラジオ体操の音源を流す機器を持ち寄るなど「世話人」代表の小笠原祥二郎さん(82)は「体力向上だけでなく、心の安らぎの場としても役立っている。次の10年に向かってこれからも続けたい」と意気込む。今後は世話人の後継者確保にも取り組んでいく。

(斉藤明成)