

きれいな秋空の下で

ラジオ体操を楽しく一緒にやりましょう

堂平健康ラジオ体操の会 2016. 9or10 月

顧問；神谷弘子、世話人；六車正道

場所；堂平第2公園

実施日；毎日、(土)(日)含め。風雨は休み …今年も元旦もやりました

参加法；当日来るだけです。事前申し込みなど不要です。お気軽にどうぞ。

※一度参加したからといって毎日出る必要はありません。都合の良いときにおいでください。

※ご意見などありましたら、顧問や世話人までお願いします。

※強制ではありません。健康管理は自己責任で。

現在参加の最年長
は83歳です

参加者のご意見

- ・自分の家でやっても長続きしないが、皆でやるので長続きする。
- ・午前中は元気が出なかったのが、最近は朝から力が入るようになった。
- ・最近歩く機会が減っていたが、体操のせいでまた元気に歩けるようになった。
- ・団地のみなさんの顔が分かり嬉しい、情報交換もできて楽しい。

市の健康づくり推進課や生涯学習課ではラジオ体操で市民の健康維持・増進を図っています。

以下、市の生涯学習課の資料を転載。

日立市では、皆さんで行うラジオ体操を
応援しています。

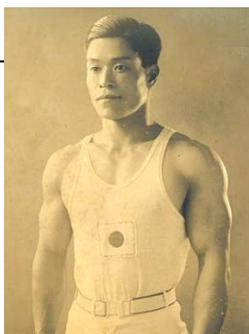
日立市教育委員会 生涯学習課

規則正しい生活習慣

朝ラジオ体操を行うと、眠っていた神経や体に刺激を与え、その動きが活性化します。また血液を脳や筋肉へバランスよく循環させ、寝ぼけていた体がスッキリし、気持ちよく1日をスタートできます。

体の機能を取り戻す

ラジオ体操は毎日続けることで、体のきしみを取り除き、私たち人間が本来もっている機能を元の状態に戻し、維持する効果があります。
例えば、風邪をひきにくくなった、血圧や血糖値が下がった、腰痛の症状が軽くなったなどの声があります。全身の血流がよくなり、筋肉に弾力性が生まれることで、このように体の不調が緩和されるようです。



ご存知でしたか？ ラジオ体操を作ったのは
日立市出身の遠山喜一郎!!

- ・明治42年、日立市水木で誕生
- ・ベルリンオリンピック体操競技に出場(26歳)
- ・千葉大教授、日本体操協会副会長など
- ・平成11年死去、89歳