

広報レポーターが気づいたまちの魅力

住ぶよさ 実感

Let's try 「いんざい健康ちょきん運動」

暖かな陽気となり身体を動かしたい季節になりましたね。でもスポーツは無理という方もいるのではないのでしょうか。皆さん「広報いんざい3月1日号」の「いんざい健康ちょきん運動」の記事を覚えていますか。ちょきん運動は、健康づくりと地域づくりを目的にした住民主体の活動です。

今回私は、この活動を1月から始めた原山地区の「すずらん会」さんを二度にわたって取材しました。1度目に伺ったのは初回の説明会の日。市役所の担当者から、ちょきん運動の目的や効果などの説明を受けた後、いよいよ運動の実践です。「花」「茶摘み」などの懐かしい唱歌に合わせて腕、膝、脚を順番にゆっくり動かします。



緊張ぎみの初回の様子

2度目に伺ったのは3回目の活動日。「こんにちは」と元気に集まってくる皆さん。初回は「なんとか続けられそうかな」と少し気後れぎみだったものの、会場に入ると各自椅子を出したり、血圧を測ったりすっかり慣れた様子。歌詞めぐりや音楽を流す人も決まっていて、進行係の愉快的な声掛けに沿って運動も記録もとても順調。運動する時の歌声の美しさにもびっくりしました。歌って運動してお話しして、身体と気持ちをほぐし、笑顔で帰っていく皆さんの姿が印象に残る取材でした。

まずは血圧チェック



8回目では進行係に合わせてハツラツソ



広報レポーター

塩田 幸子 (浦部)