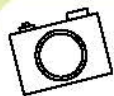


# 住みよさ実感

## いんざい健康ちょきん運動



広報レポーター  
美馬光実(戸神台)



「いんざい健康ちょきん運動」をご存じでしょうか？広報紙でも度々取り上げられているので、ご存じの人も多いかもしれません。現在76団体、約1,300人が登録し、30代～90代と幅広い年齢層の皆さんが毎週活動しています。今回は、活動の様子を千葉ニュータウン中央駅近くのマンション「センティス」へ取材に行きました。

この日は約20人が感染対策を講じながら参加していましたが、皆さん開始時間より30分も前に集まり、輪になって椅子に座りながら楽しくおしゃべり。会場ににぎやかな笑い声が響いていました。開始時間になると、一斉に椅子を移動させて「ちょきん運動」がスタート。準備運動から始まり、市から無償貸与されている「バンド・おもり」を着けて、童謡を歌いながらゆっくり手足の上げ下ろし運動や立ち上がり運動。私も一緒にやってみましたが、見た目以上にきつく、体が熱くなります。この日はとても寒い日だったの

ですが、開始30分後にはエアコンを消して外気を取り入れるほどでした。

皆さん慣れた様子で運動していましたが、参加者の平均年齢は80歳。なんと94歳の男性も。皆さん見た目年齢が10歳は確実にお若い！最年長の男性に話を伺うと「運動もですが、みんなとおしゃべりするのが楽しい」とのこと。和気あいあいとした雰囲気、一緒に運動しておしゃべり…健康長寿の秘訣かもしれませんね。

ちょきん運動は会場まで行くことができれば、どなたでも参加できます。興味のある人は下記へ。



▲市から無償貸与される「バンド・おもり」

☎高齢者福祉課包括支援係 ☎33-4593

ちょきん運動の  
詳細はこちら▶



今年度の各月の  
レポートはこちら▶



ちょきん運動の様子

