



スポーツで 健康づくり してみませんか

運動習慣がある人は、心疾患やがん、生活習慣病の罹患率や死亡率が低く、メンタルヘルスや生活の質が高いといわれています。気候の良いこの季節に、無理のない範囲で暮らしにスポーツを取り入れて、心も体もリフレッシュしませんか。

問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863



ラジオ体操をヒントに



三鷹市長 河村 孝

先日、久々にお会いした市民の方が、とても若々しく、健康そうだったので、秘訣を尋ねると「夫婦でラジオ体操を始めたんです」と答えが返ってきました。ご自宅から少し離れた公園まで散歩していたときに、ラジオ体操をしているグループを見つけ、仲間に入れてもらったのがきっかけだったそうです。体操の後に2人でモーニングを食べてから帰宅するのが楽しくて、ずっと続けたいと言っていました。何とも優雅で、うらやましいご夫婦ですね。

ラジオ体操をしてから、風の散歩道でごみ拾いをしているグループもあります。こちらは終わった後にカフェでお茶をしながら、最近の出来事を自由に語り合っています。その会話を楽しむために遠くから来ている方もいるようで、これもまた和気あいあいが良いですね。

外に出て人と会うことの楽しさと、負担にならない程度の運動を続けること。この2つが若さの秘訣なのかもしれません。ラジオ体操は、この2つを結び良き接着剤です。

YouTubeで配信中

