

中田かわら版 4月号

～中田地区の福祉保健活動をお知らせします～

発行：中田の福祉と保健を考える会
製作：中田かわら版制作編集委員会

協力：泉区役所 泉区社会福祉協議会
横浜市踊場地域ケアプラザ

「ラジオ体操」よコンニチハ



ラジオ体操をやって肩凝りや首筋の痛みがなくなった、すっきりした気持ちで仕事に行く、ストレス解消など。しかし、一番は爽快感だろう。1,2月の午前6時はまだまだ暗く寒い。そこを我慢すれば4月は桜だ。新緑から夏へ。そして紅葉の秋。元旦の休みもなく1年の四季を日々実感できる早朝ラジオ体操はそれだけで素晴らしいと思う。参加者は夫々の思いを持っているだろうが、共通しているのは自らの『健康』のためである。中田第5公園、しらゆり公園など早朝ラジオ体操の拠点になっているが、こうした環境がもって増えてくるといいと思う。

「継続は力なり」いつ、どこでも手軽な効果的健康法

統計では全国のラジオ体操の人口は約2700万人、ざっと4～5人に一人が参加している。第1体操、第2体操のいずれも13種類で所要時間は各3分15秒。「いつでも、どこでも、だれでも」がキャッチフレーズだ。古くは昭和3年(1928)に始まっているが、現在の様式は郵政省簡易保険局が昭和26年(1951)に一般向けに第1体操を、よく27年に職場向けに第2体操を制定し、以来広く国民の健康増進に寄与している。

第1体操・第2体操を通して行くと57キロカロリーの消費量となり、これはウォーキング(90～100m/分)と同じ運動量。一つ一つの運動を全力でやれば、うっすらと汗をかくくらいの量である。ところで、このラジオ体操だが、もとはアメリカ・メトロポリタン生命保険会社が同社内のスタジオから放送していた健康体操。平日の6時45分「グッドモーニング・エブリバディ」で始められていた。大正12年(1923)、欧米の保険事業の視察に行った逓信省保険局の猪俣貞治氏らがこれを知って、帰国後紹介した。

ラジオ体操の効用について日本体育大学の浅岡直美氏が論文『ラジオ体操についての一考察』でこう述べている。「13種類の運動によって全身を動かし普段の生活では使用しない筋肉や関節、骨に良い影響を与える。特に筋肉、関節を十分動かすことで柔軟性の向上、血行増進で肩凝り、腰痛の予防・回復につながる。さらに骨に刺激を与えることによって骨の成長、活性化を促し骨密度の低下の予防に効果がある。」(編集委員 宮田貞夫)

<参考資料>全国ラジオ体操連盟事務局発行の『ラジオ体操75年の歩み』(平成16年11月発行)を参考にしています。

5月のイベント

【中田希望会 参加者・ボランティア募集】

中田希望会は、脳梗塞などが原因で方マヒなどの障がいを持つ仲間が集まって、様々な活動をおこなっています。一緒に活動していただける仲間やボランティアを募集しています。

日時：毎月第2第4木曜日 13:30～15:30

場所：踊場地域ケアプラザ

費用：年間 1200 円

連絡：踊場地域ケアプラザ：生田 TEL801-2114

【中田かわら版編集委員募集】

中田かわら版の制作をお手伝いしていただけるボランティアを募集しています。毎月第2月曜日午前中に踊場ケアプラザにて編集委員会を開催しています。中田の地域活動取材したり、文章を作成したりなど、活動を通して中田のまちにもきっと詳しくなれます。経験は問いません。お気軽にお問合せください。

TEL801-2114 踊場地域ケアプラザ：生田

定期イベント情報

- 中田友遊会（高齢者サロン） 5月14日（木） 13:30～15:00 中田町会館
- 中田子育てサロン 5月8日（金） 10:15～11:45 踊場地域ケアプラザ
- 町ぐるみ健康づくり活動 5月2日・16日（土）10:00～11:30 立場地区センター
- 春日健康づくり教室 5月3日・17日（日）9:30～11:00 葛野コミュニティーハウス
- 白百合愛児園（連絡先 805-5911）・育児相談 月～金 9:30～16:00
・園庭開放 木・土 10:00～11:30・図書の日 水 10:00～11:00
- 中田社協子育てサロン 5月28日（木） 10:15～11:45 葛野コミュニティーハウス
- 二十日会（一人暮らし高齢者の食事会：要予約）5月20日（水）11:45～踊場地域ケアプラザ
- 憩いの会（宮の台サロン）5月7日（木）12:00～14:30 宮の台町内会館
- ひまわり（広町サロン）5月11日（月）13:00～15:00 広町自治会館
- 中田希望会（中途障がい者の会）5月14日・28日（木）13:30～15:30 踊場地域ケアプラザ
- にこにこパーク（親子の広場） 毎週月・水・金 10:00～15:00 白百合ベビーホーム
- 青少年居場所作り 5月16日（土） 9:30～11:30 立場地区センター

◆ 5月12日は民生委員の日

民生委員制度は大正5年5月に開催された地方長官会議の場で当時の岡山県知事笠井信一郎氏が、大正天皇から貧民の状況はいかにと質問をうけたことがきっかけとなりました。早速実情を調査したところ、貧困者が県民の10%にも達しており、事態の重大さを痛感した笠井知事は研究を重ね大正6年5月に「済世顧問制度」を創設しました。これが今日の「民生委員制度の始まりです。それから90年以上、最も身近な相談役として活動してきました。

現在泉区には12地区の民生委員協議会があります。中田地区は石井マサ子会長のもと、区内では最も多い民生委員児童委員30名、主任児童委員2名の計32名が活動しています。（長谷川公夫 編集委員）



このチラシの情報をより詳しく知りたい方は、踊場地域ケアプラザ 生田（いくた）まで問い合わせください。

TEL 801-2114

FAX 801-2923

～一人ひとりがCO₂を減らす努力をし、美しい地球を子どもたちに残そう！～