



取材日：令和2年3月12日(木)

発行／金沢市社会福祉協議会 〒920-0864 金沢市高岡町 7-25

TEL 076-231-3571

<http://www.kana-syakyo.jp>

浅野町下組ラジオ体操のつどい【浅野地区】 ラジオ体操で毎朝のコミュニケーション



【活動の様子】

昌永町にある浅野町下組町会では、毎朝6時30分になると近所のみなさんが町内の駐車場に集まって、ラジオ体操を行っています。

人数が多い日は9名が集まり、15分間一緒に身体を動かします。少々の雨でもカッパを着て取組むそうで、ラジオ体操がみなさんの毎朝の習慣になっています。



【活動の経緯】

初めの頃は駐車場の持ち主である片岡さんが健康のために一人で体操をしていたそうです。そのうちにご近所の方がひとり、またひとりと参加するようになり、6年ほど前から現在のメンバーで毎朝活動するようになりました。

特に取り決めや広報もしていない気軽な活動ですが、町内の大切な交流の場としてみなさんに知られています。



【参加者の声】

「身体を動かすためというより顔を見るために出てきているんや」「短い時間やけど、ここで世間話や体調の話をするのが習慣になっとるわ」「今年は元旦から体操したくらい、この町会に定着しとる活動やわ」みなさんにお話を伺うと、交流する大切さを話されていました。ラジオ体操がみなさんの心の健康づくりも担っていますね。

【活動の基本情報】

- ・開催日：毎日（荒天時以外）
- ・時間：6：30～6：45
- ・対象者：どなたでも
- ・会場：浅野町下組内駐車場（昌永町内）
- ・連絡先：担当 SC 水橋
080-4257-6662

【取材メモ / 取材者：水橋佑介】

＜取材でわかった活動の効果＞

- 居場所づくり
- 健康づくり
- 孤立防止
- 集いの場
- 情報交換の場
- 安否確認

※ …地域にとって …個人にとって

＜取材の感想＞

建物が無くても、人が集まり交流できる取組みとしてラジオ体操は良い方法ですね。他の地区にも紹介したいと思います。

