

北分譲ラジオ体操 「あさひの会」

ラジオ体操は一日の元気の源



発表者：宇久田ミヨ子
松 永 輝 子

北分譲の紹介

- 人口：719人
- 65歳以上：189人
- 高齢化率：26.29%

(令和3年5月末現在)

高台にある住宅地
北分譲が出来て
今年で50周年を
迎えます



1.活動内容

月曜日～土曜日朝6時半～

- ・ラジオ体操第1、第2
- ・リズム体操4曲

新しいリズムを取り入れ
2022年からは6曲に増えている



2.活動を始めたきっかけ

毎年夏休みに行われていた地域でのラジオ体操



2015年の夏休みの
ラジオ体操終了後、
参加者からの「続けて
ほしい」の要望で同年
9月から17人のメンバ
ーで朝の体操グループ
としてスタート！



3.活動の様子

毎朝、東の空から上る
朝日に向かいラジオ体操
で体を動かす喜びと
豊かな時間を共有する
ことが出来る場。





少しの雨ではほとんどの方が休まずに参加。
集会所の軒下を利用して体操



リズム体操は少し恥ずかしい！と
ラジオ体操だけ参加する男性



それぞれ自分の好きな場所
で身体を動かします

ラジオ体操後に行
うリズム体操は皆
リラックスしてと
ても楽しくて一日
の元気の源になっ
ています。

ラジオ体操
の後に6曲続
けても全然平気！



4.コロナ禍での活動

☆活動を続けようと思った理由

緊急事態宣言中はコロナ感染予防対策で活動自粛。でも・・・

いつまで続くか分からない状態の中で、
閉じこもりによる身体や気持ちの落ち込み
が気になっていました



☆活動を続けようと思った理由

緊急事態宣言が明けた時に、それぞれが気をつけながら距離を取り、マスクをしながら屋外の活動は出来るのではないか？
健康第一！



その思いを参加者に伝え
意見を聞きました。

☆活動を続けようと思った理由

話し合いの結果、参加は強制ではなく個人の考えを尊重して自由参加とし、活動を再開することになりました。



☆活動の工夫

①



☆活動の工夫

② 個人で体調管理に気をつける事

家族で体調が悪い人が出た場合は休むことを
躊躇しない事

③ 体操後に集まって行っていたお茶会は自粛する まずは健康第一を考える。



5.活動を通して感じる事

朝の挨拶が一日の始まり
全員が健康に感謝



地域の集まりでリズム
体操披露



地域のコミュニケーションがよかった



6.今後の活動について

あさひの会はこれからも今のまま続けていきたい
と思います。

一日でも早くコロナが落ち着いて安心して活動が
出来る事を願っています。



ご清聴ありがとうございました