

ふるさと小野町会 ふれあい通信



私の健康法「ラジオ体操」

会田 平四郎

埼玉支部・吉野辺出身

私の住んでいる浦和に、別所沼公園という比較的大きな公園があります。

その一角にある1周1キロメートルのランニングコースを3、4周した後、公園内で行われている朝6時30分からのラジオ体操に参加することが私の健康法です。

ここでは毎朝、老若男女そして子どもたち約300人以上の人たちがラジオ体操に参加しています。それまで歩いていたら、走っていた人、犬の散歩をしていた人までがピタッと止まり、幾重もの輪になり、いっせいに体操に励む姿は見ていてほほえましいばかりです。

公園全体がラジオ体操一つに集中する10分間で、終わると、お疲れさま、また

明日と笑顔で別れていく…

先日、たまたま居合わせた人生の先輩が「一人暮らしなのでだれとも会話がなく、ここへ来て周りの人と挨拶を交わすだけでも生きがいを感じます」と話していました。何回も会って顔見知りとなり、仲間となって「おはよう」と声を掛け、仲間となつて「おはよう」と声を掛け、会話がはずむ。夫婦で、仲間、友人で、それぞれが思い思いのペースで時を過ごす。人間の生きざまを感じました。

都会に限らず、人とのつながりや絆が薄くなってきたといわれる今日、同じ地域の人々がこんなたくさんラジオ体操でつながっていると本当は小野町の次に良い町です。

コロナ禍の中、フレール(虚弱)にならないように肉を食べ、適度な運動、社会参加をして高齢化社会を元気に乗り切りたいと思います。

小野町や小野町会の皆さんも、それぞれ健康に良いことをやっていることだと思いますが、ぜひ私の健康法も参考にしてみてください。



国民年金コーナー

いい 暮らし
～11月30日は「年金の日」です！～

ご自身の年金記録や年金見込み額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した

上で、年金見込み額の試算をすることもできます。

詳しくは、日本年金機構ウェブサイトをご覧ください。

◆日本年金機構ウェブサイト

(ねんきんネット)

https://www.nenkin.go.jp/n_net/