

## 朝のラジオ体操で毎日元気！

あびこ みやこ  
安孫子宮子 さん

かみぐち  
上口みつ さん



安孫子宮子さん

上口みつさん

### 無理せずラジオ体操から

昭

和 58年7月28日、あそ公園で、朝のラジオ体操が始まりました。今回はラジオ体操で健康を保っているというお二人にお話を聞きました。

**毎朝** 4時に起きて、布団の上で関節を伸ばしたりストレッチをするんです。そしてコップ1杯の水を飲み、りんご1/4個とバナナ1本、最近はやで小豆を少し食べてから、あそ公園の一番奥、プレイロットというところで声を出すんです。趣味が詩吟と民謡で、ここでは朝のすがすがしい空気を吸って気持ちよく声が出るんです。誰にも見られていと思っていたら、あちこちで、早朝、吟じていることがバレていますね（笑）。その後、「あその鐘」の前で10分間のラジオ体操です。

今日も皆、元気な姿で顔を合わせると嬉しくなります。毎日欠かさず来ているので、体操指導の方から子ども達にハンコを押すことをお願いされました。（安孫子さん）

**主人** の転勤で10年ほど当別を離れて、帰って来た時、主人のマージャン仲間が健康のために皆さんラジオ体操してたんです。翌日見学に行きまして、それから毎朝続いています。職場が郵便局でしたので、簡保の関係で郵便局と、町の体育指導委員の方とが多く参加していました。6年前主人を亡くした頃、転んでひざを悪くしました。座ることが困難になり、漢方薬も試しましたが、無理せず毎日体を動かすことが大事なんですね。体操の前と後では体の調子がぜんぜん違うのがわかります。今、歩けるのも、座ることができるのもラジオ体操のおかげだと思います。（上口さん）

**朝弱い** 人は気の毒だと思いますよ。ここに来ている人は皆さん気持ちよく体操しています。健康維持の方法は人それぞれと思いますが、私は今の方法が一番体にあっているみたいで、しばらく病気とも縁がありません。真冬以外は雨の日でも公園内の東屋の下で体操をやります。風が強い日は生垣の横で風を避けながらします。誰も来ていなくてもラジオが私ひとりのために鳴っているようで、そう思うととても楽しいのです。年を重ねると人と会うのが面倒になったり、外に出なくなりがちですが、毎朝、決まった時間に目がさめ、体操に行こうという気持ち、そういう規則正しい生活習慣が健康にいいんでしょうね。（安孫子さん・上口さん）

【8月10日取材】

あそ公園ラジオ体操会

5月～10月の毎朝6時30分から