

毎朝のラジオ体操10年



ラジオ体操に励む住民たち=取手市戸頭

戸頭地区は1970年代に関東鉄道常総線の戸頭駅の開業とともに住宅開発が進み、大規模な団地や一戸建て住宅が立ち並ぶ。首都圏のベッドタウンとして同年代に人口が急増し、同市の象徴とも言える地域の一つだ。ただ、半世紀が経過

して市内の中でも高齢化が進んでいる。同町会が2014年9月8日にラジオ体操を始めた。地区内の4カ所の公園で一斉に毎朝7時に実施している。荒天や新型コロナウイルス禍で中止した約4

取手・戸頭町会

取手市戸頭地区の戸頭町会が毎朝のラジオ体操を始めて9月で丸10年を迎えた。高齢化する住民の健康づくりを目的に始まり、正月も休まず、回数は3千回を超えた。朝の日課は「ミニティー」の場にもなっている。

00日間を除くと、10年間で3千回を超え、参加人数は延べ8万人超に上った。同町会によると、これまで参加者から寄せられた感想は「肩」が緩和された、「腰の痛みが緩和された」と健康面の効果に加えて、「朝一番で友人とおしゃべりすることで一日楽しく過ごせる」などとコミュニケーションの場にもなっている。家庭菜園で収穫した野菜をお裾分けする参加者も見られる。

今月5日の朝、会場の一つ「えのきど公園」に約40人の住民が集まった。最年長の入江一司さん(91)はラジオ体操が始まった時の呼びかけ人の一人。入江さんは「参加者同士でいさつする」とで、気軽に話しあえる仲になつた。ラジオ体操は「1日の楽しみ」と話す。

ラジオ体操の音源を流す機器を持ち寄るなど「世話人」代表の小笠原祥二郎さん(82)は「体力向上だけではなく、心の安らぎの場としても役立つている。次の10年に向かってこれからも続けたい」と意気込む。今後は世話人の後継者確保にも取り組んでいく。

(斎藤明成)