

早出町ラジオ体操会の特集号です

年頭の挨拶

浜松ラジオ体操連盟 理事長 加藤充男

新年あけましておめでとうございます。今年も皆様と一緒にラジオ体操が出来ることを楽しみにしております。連盟での行事も皆様のご協力のお陰で進めることが出来ました。心より感謝申し上げます。年齢は1日、1日の積み重ねです。皆様にとりまして毎日明るく元気に過ごされる事を願っております。

1. 会場の紹介『早出町ラジオ体操会』

代表 間淵要吉



創立は平成10年(1998年)4月1日からスタートし25周年を迎えます。

会員数約50名

会場は早出八幡宮境内の広大な広場です。

春は桜、夏は新緑、秋は紅葉が見られます。

体操終了後は西隣の馬込川堤防に集いウォーキングに参加します。

2.ラジオ体操会場西隣馬込川の大白鳥

3.馬込川堤防 満開の桜



4. 年間出席日数上位3名の表彰と 元気はつらつ高齢者(90歳)の表彰



早出町ラジオ体操会代表 間淵要吉さん(右端)

5. 研修旅行 山梨県さくらんぼ狩り



信玄会館前にて

6. 馬込川ウォーキング



7. ラジオ体操会場西隣 馬込川よりのご来光



8. 早出八幡宮



9. ラジオ体操の効果 間淵要吉

1. 健康寿命が伸びる
2. 地域住民とコミュニケーションがとれる
3. 自然の野鳥、草花、川の流れ魚等が楽しめます (境内や馬込川等)
4. 新しい友達ができる
5. 規則正しい生活ができる

10. 後書き

浜松ラジオ体操連盟 顧問 久島道夫

私は毎日ラジオ体操をすることと間淵代表の相談にのること、更に体操が終わってからの馬込川堤防を皆と一緒に楽しくウォーキングすることが日課となっています。ウォーキング中には春から初夏にかけては数羽のうぐいすの鳴き声が聞けます。又、大きな鯉の群れや緋鯉は年中見られ冬には鴨の群れが飛来します。先日は白鳥が10年ぶりに10羽程来ました。小生は現在89才ですが、体調のよいのは毎日のラジオ体操とウォーキングを長く続けたお陰と思っています。今後も出来るだけ長く続け元気で過ごしたい。