

～きたかみいきいき通信は、地域の元気づくりの情報を発信しています～

きたかみ いきいき通信



令和5年
10月

発行日／令和5年9月吉日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ／72-8221(直通)

詩歌の森は木々が少しずつ色づき、ようやく衣替えが始まったようです。この詩歌の森で、毎朝体操しているグループがあると情報が寄せられましたので取材してきました。

～活動歴 23 年間～

詩歌の森でゆるやかに続く活動紹介

グループ名：詩歌の森 ニコニコ体操会

- ◆活動日時：毎日 朝 6 時 30 分から
- ◆場所：詩歌の森公園
(詩歌文学館玄関前付近)
- ◆内容：ラジオ体操・ストレッチ等の
各種体操・歌・ウォーキング
- ◆参加について：どなたでも参加可能。
好きな活動のみも可能。
- ◆その他：料金無料。初めての方大歓迎
です。事前連絡不要。雨の日も雪の日
も活動しています。



～公園が見つないだ出会い～公園で体操をしていたご夫婦と、ウォーキングで通りかかった人との縁で体操を始めたそうです。



ラジオ体操から全身のストレッチ、脳トレ等でたっぷり身体を動かした後は、車から流れる音楽に合わせて♪そんな街、北上♪を合唱。

体操が初めての人には、やり方も教えますよ♪

体操後のウォーキングはおしゃべりの場♪笑顔があふれます。

ウォーキングや犬の散歩でにぎわう秋の公園。行き交う人同士が、爽やかに挨拶を交わしていました。



● 健康長寿のくらしのヒント ●

屋外での活動は、日光を浴びるという健康効果が期待できます。特に朝、日光を浴びると、体内時計がリセットされ、体調が整うとされます。また、日光を浴びることは骨を丈夫にするビタミンが体内で作られるのを助けるため、骨粗しょう症予防にも効果的です。秋は積極的に屋外の活動を楽しみましょう。