

# 『さわやか邑楽健康体操』が出来た!!

「住み慣れた土地で自分らしくいきいき暮らしたい」誰もが抱く共通の願いです。町では、元気で長生きを目指す健康・医療のまちづくりを、そして、町民が自ら取り組む健康づくりを支援しています。今回ここに、子どもからお年寄りまで誰にでも手軽に楽しんでもらえる健康体操が出来ました。ご家庭はもちろん、行政区の行事やイベントなどで使っていたら、皆さんの健康づくりに役立つことが町の願いです。



さわやか邑楽健康体操に取り組む(7月12日、12区・鶴上のふれあいサロン)

さわやか邑楽健康体操は、邑楽町歌のメロディーに合わせて行う健康体操です。元町職員で健康運動指導士の半田悦子さん(前原・4区)が考案してくれました。半田さんにお話を聞きました。

や高齢者学級といった機会に運動指導を行っています。運動することに慣れていない人や、そういった習慣がない人には、物を持ったり、立ったり、歩いたりなどの日常生活に必要な筋力をつけることができ、体が疲れにくくなると思います。

健康運動指導士 半田悦子さん(前原・4区)

「どうして邑楽町歌に体操を？」 町から「邑楽町歌を広く知ってもらうための一つの方法として、体操をつくりたい」と依頼がありました。最初は「邑楽町歌で？」って思いましたが、聴いてみると意外にテンポが良く「体操に合うかも」と感じました。それに町のためにお役に立てるならと考えていたので、「やります！」と。

「体操のやり方は自由自在!?」 基本は上半身の動きを中心としたプログラムです。自身の体力に合わせて座ってでも立ってでも運動できます。さらに全身を使って大きく動かしたり、手や足に重りをつけて行えば、運動量を高めることができます。今後、町の行事やイベント、教室・講座などさまざまな機会でお披露目ができるので、うれしいです。

「体操を考えちゃうなんて、すごい！」 役場に勤めながら小中学生のスポーツ指導をしていました。役場保険年金課現在の役場健康福祉課で仕事をしています。ときに、介護予防や健康づくりの大切さを知りました。そこで改めて勉強し直して資格を取りました。その後は、行政区のふれあいサロン

「体操をやるのは自由自在!?」 基本は上半身の動きを中心としたプログラムです。自身の体力に合わせて座ってでも立ってでも運動できます。さらに全身を使って大きく動かしたり、手や足に重りをつけて行えば、運動量を高めることができます。今後、町の行事やイベント、教室・講座などさまざまな機会でお披露目ができるので、うれしいです。

## 動きのポイント●考案者のこだわり



いつでもどこでも誰にでも手軽にできる体操にしたかったんです。そのために試行錯誤を重ねた動きは、とても簡単になりました。

「歌詞を表現すること」「曲のテンポのアップダウンに合わせて」を意識して考えました。だから、体操しながら邑楽町歌を覚えてもらいやすいと思います。



歌詞の最後「邑楽 邑楽 邑楽町」のところで「O」「R」「A」の動きを表現しています。せっかく邑楽町歌で体操するんですから、欠かせません!



## さわやか邑楽健康体操——いかに？

さわやか邑楽健康体操を体験した皆さんに、感想を聞きました。

### 仲間にも勧めてみたくなった



加藤 美枝子さん(鶴上・12区)

広報おうら7月号で見ました。邑楽町歌は邑楽町音頭と一緒にできたんですね。私はよさこいソーランを10年踊っていますが、この健康体操もおもしろいと思いました。よさこいソーランの仲間たちにも勧めたいです。音頭より有名になるくらい広まってくれたら、うれしいですね。

### 町歌も自然と体に馴染んで



佐藤 ツル子さん(鶴上・12区)

登山や水泳が趣味。運動はし慣れていますが、こうして皆さんと一緒に体操できるというのがいいですね。聞きなれない邑楽町歌には戸惑いましたが、これから覚えたいと思いました。曲が2分40秒位というのは体操にはちょっと短いでしょうか。3番までであるといいんですけどね(笑)。

### 行政区の行事など町民が集まる場所で



須藤 貞吉さん(鶴上・12区)

ラジオ体操を昔のようにようとしても体力的にきついです。その点、さわやか邑楽健康体操はそれぞれの体力に合わせてできそうです。邑楽町歌に体操を……なんておもしろいじゃないですか。行政区のふれあいサロンなど町民が集まる機会に、どんどん取り入れて欲しいですね。



## 3. 町民体育祭や町民文化祭で

町民の皆さんがたくさん集まる機会には、ぜひお披露目したいと考えています。

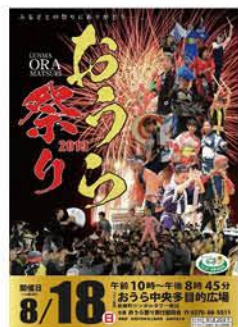
町民体育祭(スポレク広場)

日時 10月6日(土)午前8時15分～

町民文化祭(中央公民館)

日時 11月9日(土)、10日(日)

※開催日、時間は当日のプログラムで。



## 2. 2019おうら祭り

町民参加型の「記録より記憶に残るお祭り」を目指している、おうら祭り。恒例の邑楽町音頭に負けじと、さわやか邑楽健康体操がお祭りのステージに降臨。

期日 8月18日(日)

時間 午前11時25分～(10分間)

場所 おうら祭り特設ステージ



## 1. 動画を見てやってみよう

さわやか邑楽健康体操 検索 町ホームページから見るができます。インターネットが利用できない人には、動画のDVDを差し上げます。その他、各団体やサークル活動、ふれあいサロンなどへの出張講座も行います。お気軽にご相談ください。

仲間と一緒に、楽しい健康づくりしませんか。詳しいことは、お問い合わせください。

問 役場健康福祉課 ☎47-5021

体操したい!