



石狩市民 健康のアイデア

年をとると体が硬くなりますが、日々ラジオ体操で
筋肉を伸ばして いれば、
けがもしづらいし、転ばなくなりますよね。ラジオ体
操は子どものころやっていましたが、退職を機に
町内のラジオ体操にはできるだけ参加するように
しています。

(男性 78歳)

ラジオ体操は一番簡単に
ストレッチができると思います。
時間も短いので、
毎日やっても
そんな苦にならないですよ。
(男性 75歳)

市民の声で、
今を見つめる。

今回のテーマ

ラジオ体操の いいところ!

わかば地区地域会議
健康福祉部会による
「わかば公園ラジオ体操大会」の
参加者に聞きました!

ラジオ体操は

毎日 やっています。

体全体をできるだけ動かしたいとっていて、
ラジオ体操ならそれができるので、魅力ですね。

(女性 69歳)

ラジオ体操は子どものころ
ずっとやっていました。
なのでこの年になってやってみると、
なんとなく

子どものころを 思い出して。

いい感じなんですよね。

(男性 64歳)

公園でラジオ体操をするようになったのは、先に通っていた主人から、一緒
に行こうと誘われたから。今では
傘をさしてでも
出かけます。みんな来てるかな? と
気になるので出かけてみたら、やっぱり
みんな来てるんですよ!(笑)。
(女性 80歳)

ラジオ体操をやりよう!と思ったら

早起 しますから、
まずそれがいいですよ。

朝は空気が澄んで、

気持ちいいじゃないですか。
その意味でもやっぱりラジオ体操は
いいなと思います。

(男性 67歳)

ラジオ体操の出前講座

ラジオ体操は、ほとんどの人が知っている運動で
すが、正しい動きは意外とできていません。二つの
動きを理解し正しく行えば、うっすらと汗をかくほ
どの運動になり、体力づくりはもちろん、頭の活性
化にもつながります。

7月29日(水)、若葉地区の6町内会から組織され
る「わかば地区地域会議」が「わかば公園ラジオ体
操大会」を開催しました。それぞれの町内会で実施
している朝のラジオ体操を「年に一度は合同でやる
う」と、同会議の健康福祉部会が企画したもので、
この日は老若男女がわかば公園に集まり、ラジオ
体操をしながら地域のつながりも再確認するひと
ときとなりました。

この大会には、スポーツ健康課の資格を持った職
員が講師に招かれ、参加者の皆さんにラジオ体操第
1と第2のポイントを伝授。このように市では、要
望があれば職員を派遣したり、講習会も行いますの
で、希望する団体などがありましたら、ぜひお気軽
にご相談ください。お待ちしております!

問合せ スポーツ健康課 ☎72-6123



7/29(水)に行われた
「わかば公園ラジオ体操大会」

ラジオ体操は誰でも
できるのが魅力です。
多くの方にトライしてほ
らいたいですね!



スポーツ健康課 ラジオ体操指導員
岩脇 名生人

まちの話題



7/25(土) 場所／シーサイドみなくパークゴルフ場



家族パークゴルフ大会

こちらの開場記念として開催された初めての家族大会。大人と子どもがペアを組み、交互に打つというルールで、潮風の中、優勝を目指しました。

パークゴルフは今日で4回目だったけど、おじいちゃんと一緒に回ったのは初めてでした。大会に参加して楽しかったし、優勝もできてとてもうれしいです!



とりがた ゆう
鳥淵 悠くん
酒井 まる
酒井 優さん

7/30(木) 場所／(株)マテック、リサイクルプラザ



子どものエコ体験ツアー!!

「いしかりごみへらし隊」が小学生対象の「リサイクルを見て、さわって、考えよう〜子どもエコ体験ツアー」を企画。一緒にリサイクルやごみの減量について考えました。

4年生のとき、授業でゴミについて勉強し、今年はこのツアーでリサイクルについて知りたくて参加しました。パソコンに金などが使われていたり、ペットボトルにも種類があることが分かって、勉強になりました。



双葉小5年
さんのへ
三戸 なでし子さん

8/2(日) 場所／厚田総合センター前駐車場



あつた夏祭り 俺たちの2015

漁業青年部と農業青年部が一体となって初めて開催したイベント。食を通して厚田の魅力をPRしました。

地元内外から多くの方が来場し、厚田の農・海産物を味わってもらい、大成功に終わりました。今後も継続して、より多くの方に味わっていただけるよう、実行委員会では次回開催に向け検討中です。



あつた夏祭り実行委員会
木村 誠さん

8/6(木) 場所／B&G海洋センター、スポーツ広場



2015 ソフトボールフォーラム 北海道

元ソフトボール女子日本代表監督・宇津木妙子氏や元オリンピック選手、元プロ野球選手の稲田直人氏を講師に迎え、開催されました。

ボールを投げる時の力の出し方を教わり、少しボールが速くなりました。投球フォームのチェックを受け、肩が下がっていると指摘を受けました。捕球の時のグローブを出す角度なども習ったので、明日からの練習に生かしていきたいです。



(左から)花川中学校ソフトボール部
今井 舞美さん、遠山 虹海さん、
佐々木 みのりさん

8/12(水) 場所／花川北コミセン



自転車交通安全セミナー

わかば地区地域会議が麻生自動車学校から講師を招いて開催。市民47人が参加し、自転車の交通ルールや、交差点や横断歩道での注意点など楽しく学びました。

自転車シミュレーターを初めて見て、面白かったです。自転車はたまに乗るので、これからは気をつけて乗ろうと思いました。



双葉小2年
ひより
柴田 妃依さん

8/28(金) 場所／JA北いしかり浜益事業所前



女性部ミニ祭り!

JA北いしかり女性部浜益ブロックの主催で「女性部ミニ祭り」が開催され、夏の終わりに盆踊りやカラオケ、餅まきなどで盛り上がりました。

ここ何年も浜益区では盆踊りが行われていっていませんでした。そのため、子どもたちはもちろん、若い人たちも経験がありませんでしたが、最後の方では皆さん楽しく輪になって踊っていました!



JA北いしかり女性部浜益ブロック代表
くじでいこ
久慈 貞子さん