

大屋根の下でいきいきと



今月は、実際に体操をしている現場を訪ねます。1回目は、日立市役所の大屋根広場で行っているグループ。同コーナーでおなじみの及川謙治さん(62)もメンバーです。

ラジオ体操 実践編

12

ラジオ体操の後、この日は「脳トレ体操」に挑戦

昨年春に完成した日立市役所新庁舎の正面には、波状の大屋根に覆われた全天候型フリースペースがある。

そこで毎朝6時半、今の時期では、まだ薄暗い時間にもかかわらず、どこからともなく集まった人たちが、ラジオ体操を始める。伴奏を鳴らすラジオは、有志が持ち込んだものだ。

ラジオ体操を郷土の宝とする同市は、夏休み最初の日曜を「日立市一斉ラジオ体操の日」と設定し、さまざまなイベントを行う。昨年のこの日、同

広場でイベントを開いたことが毎朝の取り組みの始まりだ。参加は完全に自由。毎朝きっちり参加する人や、ウォーキングや犬の散歩の途中で、ちょっと参加する人もいる。平均で12、3人の参加になるという。

及川さんは、参加者に知られた存在。ラジオ体操を第2体操まで行った後に、日替わりの体操を毎回楽しむ。森哲也さん(64)、陽子さん(57)は約30分歩いてこの場にやってくる。とっても気持ちいいよ」と笑顔。