

カケハシ



【特集】

18歳はこう思う！

高校生 ^{ひと}女と^{ひと}男の本音トーク！

【いきいきライフに乾杯！】

行道山くものかけはしモノレール

～地元を照らす行道山の絶景を届けたい～

ラジオ体操で 元気いっぱい！



ラジオ体操 1級指導士

^{いわき}
岩木 ^{てるよ}
照予さん

背筋をぴんと伸ばし、指導する姿がとても美しい、県内第1号「ラジオ体操1級指導士」の岩木さん。

認知症となった母親の健康のために、少しでも体を動かして欲しいと願い、始めたラジオ体操。

ラジオ体操の音楽が流れると楽しそうに体を動かす母親を見て、この体操の素晴らしさをたくさんの人に知って欲しいと、資格を取りました。

現在はボランティアで、ラジオ体操の普及活動を福祉施設や小学校で行っています。

「多くの方が心身ともに元気になるよう、もっと仲間を増やし地域とのつながりを深めていきたい」と今後の目標を笑顔で語りました。

ラジオ体操は、13の動作からできていて、正しく行えば、全身にある400あまりの筋肉を動かすことができる優れた体操です。その為、腰痛や肩こりの改善、ダイエット効果もあります。

子どもの頃から慣れ親しんだラジオ体操は、実に奥深い、究極の全身運動でした。

さあ、岩木さんと一緒にラジオ体操で体を動かしましょう！