

市長通信 輝く! あげお

皆さん、運動しよう！

人生 100 年時代といわれている中、健康長寿には体力づくりが何よりも大切だと感じています。

先日、「アッピー元気体操」とセラバンド（ゴム製のトレーニング道具）を使った「アッピーせらばん体操」に参加してきました。転倒予防を目的に、柔軟性・バランス能力、筋力の向上を目指した体操です。市では、介護予防を目的に、公民館や集会所など 84 ヶ所でおおむね週 1 回実施しています。

参加者から体操のこつをアドバイスいただき、とても励みになりました。笑顔で楽しそうに参加している人々の姿が印象的でした。

市の事業の他にも、市内には、様々なスポーツやレクリエーションの団体、サークルなどがあります。これまでに、ペタンク交流大会やグラウンドゴルフ大会などにも参加してきました。体力づくりは、1 人では飽きてしまい、長続きが難しいこともあります。好きなスポーツに参加して、参加者同士の交流を図りながら行くと、自然と長続きし、心も体も元気になります。

市ではこれからも、スポーツの推進を図り、体を動かすことのできる環境づくりを通じて、活気ある上尾を築いていきたいと思えます。皆さんも是非、気軽に体を動かすことから始め、健康を維持しましょう。汗をかくと気持ちがいいですよ！



参加者から、こつを教えてくださいました

市長 畠山 稔