

# がんばる地域の取り組み紹介

## 憩いの場である公園でみんなでラジオ体操



団体名	雁ヶ音ラジオ体操会
住所	宮崎市雁ヶ音地区
連絡先	東大宮地区地域包括支援センター
参考情報	平成 26 年 11 月から雁ヶ音街区公園で週 1 回のラジオ体操を実施。現在では、毎回平均 80 名の方が参加しています。

### きっかけは

雁ヶ音地区は公民館はないが、地区の中心に雁ヶ音街区公園があり、以前から祭りを行ったりと、地域の拠点になっていた。地域包括支援センターの勧めもあり、手軽に行えるラジオ体操を実施したところ、地域内のグループホームからも参加があり、現在では定期的に皆が集える場として定着している。

### 活動状況

皆の憩いの場である公園で、なじみ深いラジオ体操を実施



週 1 回、木曜日の午前 9 時からラジオ体操第 1 と第 2 をやっています。開始 30 分前から音楽を流し、10 分前からは会長が声掛けを行います。音響等の準備は、雁ヶ音にある 5 つの団地と地域内にあるグループホームが当番制で行います。皆、体操が終わった後はおしゃべりしたり、花の世話や踊りの練習をしたり、自由に過ごします。

### 取り組みの始め方

音楽さえあればできるのがラジオ体操！

- ・機材の準備（ラジカセやスピーカー等。屋外では広い範囲に聞こえる音響機材が必要）
- ・毎回の準備をどうするか決める（当番制にする等）

### インタビュー

雁ヶ音ラジオ体操会会長 太田哲雄さん

ラジオ体操に難しいことは要らないので、自然体でまず始めてみることをお勧めします。人をたくさん集めようと思わなくても、音楽が聞こえれば集まってくれる人もいます。



### 参加者の声(ラジオ体操についてのアンケートから抜粋)

- ・散歩に行くようになった、回数が増えた
- ・地域の方と交流ができる
- ・団地内の人と会話したり挨拶したりして気持ちが明るくなった
- など