

知っていますか？ ステキ体操GO！GO！GOBO



とし5月に開催した市政報告会において、最初にお伝えしたかったのが、この体操を一人でも多くの市民の皆さんに覚えてもらい、健康づくりのきっかけにしてほしいということでした。

ということで、市政報告会が始まる前に各会場でこの曲を流してもらいましたが、「市長さん、この歌は何ですか？初めて聞いたよ」という声をいただきました。それで、まだまだ啓発不足だなあと感じました。

つい先日、とある会議で出席された皆さんに紹介しましたが、やはり知らない方が多かったので、今月は「ステキ体操GO！GO！GOBO」について、ご紹介します。

介護福祉課では、市民の皆さんの介護予防を目的として、平成28年2月に市役所内の各課が連携し「オリジナル体操制作ワーキングチーム」を発足しました。少ない予算で最大の効果を生むための方策を検討し、それぞれが関係機関に声かけし、平成28年8月に産官学協働の委員24名による「御坊市オリジナル体操制作委員会」を立ち上げました。

制作段階から普及啓発に至るまで、幅広い世代の方々に関わっていただき、子どもから高齢者まで市民に親しみやすく長く続けられるものを制作しようと約1年半、計7回の委員会や部会を開催し、完成に至りました。

全国から歌詞を公募したところ、22件の応募があり、その半数は市内でしたが、京都府や滋賀県、遠くは青森県など7府県からも

ご応募いただきました。歌詞の選考部会では、一つの作品を採用するのではなく、すべての応募作品からよい言葉を洗い出し、御坊らしさのフレーズを組み合わせる作業を行いました。

作曲・編曲は本市の職員が行い、体操の振り付けは「歌って笑って楽しい健康づくり研究所」のくわばらみ先生にお願いしました。

1番は花のまち、2番は海のまち、3番は祭りのまちで御坊らしさがうまく表現され、花が咲く様子や波の動き、ワクワクする気持ちなど、歌詞の内容を表現する振り付けがされています。

本市が主催する健康ウォーキングなどで活用しているほか、希望があればDVDを市民や団体の皆さんにお配りしており、また本市ホームページや本市公式LINE、県のアプリ等にも掲載しています。

また職員の健康づくりの一環として6月から毎朝、始業前に市役所ロビーのデジタルサイネージ（大型テレビ）で動画を流し、体操しています。市民の皆さんも健康増進のため、「ステキ体操GO！GO！GOBO」に一緒に取り組みましょう！

「ステキ体操GO！GO！GOBO」の動画はこちらから



入会金無料キャンペーン
実施中！



社会医療法人黎明会

メディカル&フィットネス アクオ

【うれしい4つのサービス】

- ・ジム
- ・スタジオ
- ・プール
- ・リラクゼーション

トレーニング方法をトレーナーがサポート
ヨガ・エアロビクスなど約40種類のレッスンを提供
自由に泳ぐ、歩く、水泳教室・水中運動教室も提供
お風呂・サウナ・マッサージ機も充実

見学・体験は随時受け付けております

0738-23-3333

〒644-0011

御坊市湯川町財部 728-4

HP



Instagram



リコール商品回収のお願い



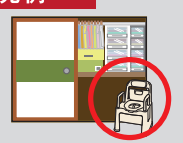
対象品の一例

1996年～2002年の
積水製品を今も保管されていませんか？
積水製ポータブルトイレをお持ちの方は
無料で改良品と交換します

!! 約10cmのすき間に
首などを
挟まれる危険あり

発見例

- ☒ 押入れ
- ☒ 倉庫
- ☒ 車庫



お問合せは
こちら



0120-011-578

受付時間／9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始除く）

積水化学工業株式会社
東京都港区虎ノ門2-10-4

積水ポータブルトイレ

検索

