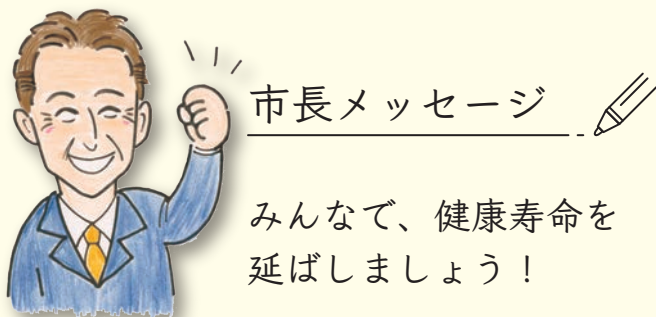




市制施行70周年の特別記念事業として「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を8月22日午前6時から御坊小学校の運動場で開催しました。当日は、早朝にもかかわらず850名を越す皆さんにご参加いただき、NHKラジオの生放送で全国や世界の皆さんに向け、御坊の元気をお届けしました。

ご参加いただきました多くの皆さん方、本当にありがとうございました。

さて、このラジオ体操ですが、約3分間に体を伸ばしたり、横や前後に曲げたりなど、13種類の体操が詰め込まれており、約650個あると言われる全身の筋肉のうち、約400個の筋肉を刺激することができます。体操の効果を最大限に高めるには、正しいやり方で行うことが大切であり、①動かす部分と固定する部分を意識する。②呼吸を止めないこと。③良い姿勢で行う。この3点に気をつければ、正しいやり方に近づくとのことでした。

その効果として、全身の血行が良くなり、継続することで血圧を下げる働きが期待され、高血圧予防につながるとともに、脈拍数が1分間に90～100拍になるようつくられており、有酸素運

動で心肺機能が高まり、いつまでも元気に動け、寝たきりを防ぐ効果があると言われています。

さらに、飛び跳ねる運動により全身の骨に適度な振動が加わり、これが刺激となり骨密度を高め、骨を強くする効果も認められています。

実際の調査結果でも、体内年齢は実年齢よりも10～20歳若く、骨密度などの数値も良好となり、ラジオ体操は、健康づくりに効果があることが明らかとなっています。

このようにラジオ体操は、体力の向上と健康の保持を目的に体の仕組みを基本に考案された体操であり、誰もがそれぞれの体力に応じ、無理なく、継続的に行うことで、世代を超えたすべての皆さんの「健康寿命の延伸」につながるものとなります。

本市総合計画では、市民の皆さん方が「健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を掲げており、各地域や職場で取り組んでいただけでも、大変嬉しく思います。かくいう私も毎朝、ラジオ体操をやっています。

このスポーツの秋、健康寿命を延ばすため、ぜひ本市のオリジナル体操「ステキ体操GO!GO!GOBO」と一緒にラジオ体操を始めてみませんか！

御坊市長 三浦 源吾

「ステキ体操GO!GO!GOBO」の動画は右の二次元コードから



自宅介護でお困りごとはございませんか？  
お気軽にご相談ください。 ☎ 0738-52-5217

社会医療法人 黎明会 ケアプランきたで・和佐の里

営業時間 8:30～17:30（月曜日～土曜日）※日曜日・12月31日～1月3日は休業



まだまだ人生これから

60歳以上のお仕事したい方に！

御坊市在住、60歳以上の方で  
健康で働く意欲のある方に！

◆ 平均年齢 73.1 歳 ◆

※お仕事内容はセンターによって異なります

※定期入会説明会 毎月1日/15日 午後1時30分～ 御坊市福祉センター1F(休日の場合は翌日)事前に予約連絡を

厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

生きがいづくりのステージへ!!

女性会員も活躍中!



事業主の皆様・ご家庭の皆様  
さまざまなお仕事お引き受けしています。  
お気軽にご連絡ください。

お問合せ先

御坊市シルバー人材センター

電話(0738)22-9999

御坊市園350-2

公益社団法人 和歌山県シルバー人材センター連合会

不動産の相続に  
お困りの方必見!!



空き地や農地、山林などの  
不動産相続について  
のお悩みをお聞かせください。

不動産の買い手がなかなか見つからない方、  
農林業の後継者がいない方、  
遺言・遺産分割協議・相続放棄・名義変更なども  
お気軽にお問い合わせください。

合同会社 赤山事務所

FP・相続・不動産

有田川町 上中島775-1

TEL.0737-22-3809 (3密を避けるため、ご来店の  
事前連絡にご協力ください)



御坊市公式LINE友だち募集中!!

御坊市では、市民の皆様方に市政情報を迅速にお届けするため、LINEを活用した情報発信に取り組んでいます。

次の二次元コードから読み込み、  
友だち登録をお願いします。

