

ラジオ体操を通して、さまざまな人と触れ合いたい

多くの人に親しまれてきた「ラジオ体操第一・第二」。今年94歳の杉田さんは、30年以上にわたり、町内で取り組むラジオ体操を通して地域の輪を広げ、一人一人との交流を大切にしています。

【思い立ったら実践】

杉田さんは、ちょっとしたきっかけが、会の誕生につながったと話します。

「ラジオ体操との出会いは、昭和60年頃のことです。当時、町内会長を務めていたこともあり、みんなの健康のために何かできないか考えていました。そんなとき、静岡ラジオ体操連盟（当時）の宣伝をたまたま目にし、早朝にラジオ体操をやってみようと思いました。そこで、まずは町内の愛好家と共にスタート。一緒に取り組む仲間がだんだんと増えたことで、今後も継続していきたいと思うようになり、平成2

年に『島田市毎日ラジオ体操会』を立ち上げました」

【ラジオ体操は海を越えて】

元気に活動を継続してきた杉田さん。県の交流事業の一環で、ラジカセを片手に中国

を記念する県民交流団の1つとして、連盟も交流事業を実施することになったからです。私たちは、宿泊先の杭州でラジオ体操を実演。現地の人たちから、大きな拍手とともにアンコールを頂きました

た。言葉が通じなくても、心を通わせることはできる。本当の意味での国際交流は、一人一人の絆にあると、実感しましたね。これからは、ラジオ体操を続けていきたいと思っただけでいいです」



島田市毎日ラジオ体操会 初代会長
杉田茂治さん(宮川町)

【みんなでやるから良い】
4年前に会長を引退した杉田さんは、後進に会を託した今も、毎日欠かさずラジオ体操に参加しています。

「ラジオ体操を始めたことで、早寝早起きの生活リズムが定着しました。今では、やらないとそわそわしてしまうほどです。でも、それ以上に地域の人と交流し、親睦を深めることが大切だと思っています。現在の参加者は、約15人。町内だけでなく、近隣から来てくれる人もいます。みんなとコミュニケーションを重ねることで、地域とのつながりを実感しますよ。夏休みになれば、地元の子どもたちも参加してくれます。最初は眠そうに取り組む様子でも、だんだんと様になっていく姿を見ると、とても嬉しい気持ちになりますね。気軽に始められるラジオ体操だからこそ、さまざまな年代の人が交流しやすいのではないのでしょうか。いつまでも、元気に取り組んでいきたいです」

杉田さんは生涯現役を motto に、今日も仲間たちと体を動かします。



で、まずは町内の愛好家と共にスタート。一緒に取り組む仲間がだんだんと増えたことで、今後も継続していきたいと思うようになり、平成2

を訪れたこともありました。「今でも鮮明に覚えている経験です。平成19年、静岡ラジオ体操連盟から招待され、シルクやお茶などで有名な中国浙江省へ行きました。静岡県と浙江省の友好提携25周年

た。言葉が通じなくても、心を通わせることはできる。本当の意味での国際交流は、一人一人の絆にあると、実感しましたね。これからは、ラジオ体操を続けていきたいと思っただけでいいです」

杉田さんは生涯現役を motto に、今日も仲間たちと体を動かします。



地域の人とラジオ体操をする杉田さん(左から2番目。昭和61年のコミュニティしまだ)

Shimadajin File #122

Story 島田人