

# 『一生歩行』の報告書

令和7年6月5日（金）実施

共催：西柴団地自治会 生活サポート部 / 西柴団地福寿会

日時 令和7年6月5日（金） 10:00 ~ 11:30 （受付 9:45 ~）

場所 西柴団地自治会館 1階 大広間

講師 鈴木 拓 先生（さくらメディカル株式会社 代表）

## 活動の様子



朝、10時前から30名近く方が参加され、西柴団地の健康に対する意識の高さを感じました。今回参加した健康講話では、まず先生の自己紹介から始まり、健康づくりに対する先生の思いや、日

頃から意識すべきポイントなどをわかりやすくお話しいただきました。

その後、実際の体操に入る前に、腕や肩を中心としたストレッチを行い、普段あまり動かない部分がゆっくりとほぐれていくのを感じました。

体が温まったところで体操に移りましたが、動きはどれも無理のないもので、会話ができる程度の軽い強度でした。それでも実際に続けると、しっかり筋肉が使われている感覚があり、終わった後には心地よい疲れと爽快感が残りました。これなら日常生活の中でも無理なく取り入れられそうだと感じました。

今回学んだ体操を習慣にし、今後も自分の健康維持のために継続して取り組んでいきたいと思えます。

### 一番心に残った言葉

「西柴団地は幸い坂が多いので、転ばないように気を付けてなるべく坂を上るようにするとよいですね！」

この言葉で、今まで平らなところを選んで散歩していた自分が恥ずかしくなりました。

「西柴の坂を元気に楽しもう！」が『一生歩行』への合言葉にぴったりだと思います。

## 3つの「ナイ」でできる体操

今回ご紹介いただいた体操は、どなたでも気軽に続けられる工夫が詰まっていました。

①

場所を選ばない

②

時間をとらない

③

お金がかからない

どこでも気軽にできる体操は、日常生活に取り入れやすく、継続しやすいのが何より魅力です。

今回学んだことを習慣にして、立って歩くことの大切さを忘れずに、毎日の生活に活かしていきたいです。

次回はぜひご参加ください！

次回開催日：令和7年9月4日（金） 10:00 ~ 11:30

以下は鈴木先生の紹介された YouTube 動画です。

[上半身のストレッチ](#)



[下半身のストレッチ](#)



問い合わせ：西柴団地自治会館 Tel. 045-701-4961 / nisisiba4@yahoo.co.jp  
共催：西柴団地自治会 生活サポート部 / 西柴団地福寿会