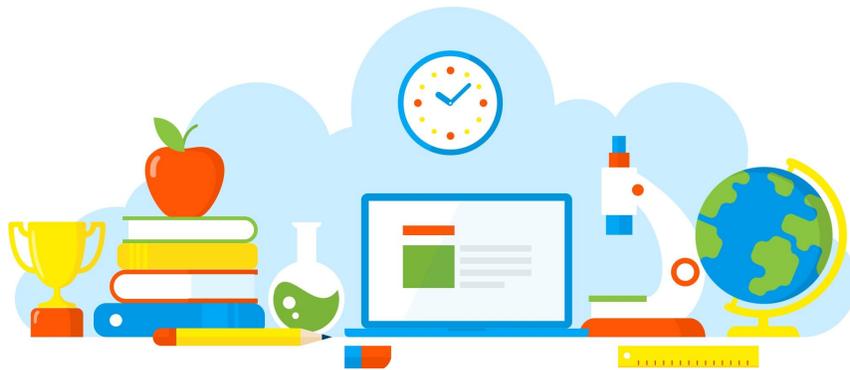


# 杜の会便り(第5号)

滝野6丁目自治会(杜の会) 令和5年9月



## ◆ 夏休みラジオ体操が無事に終了しました

今年は3年ぶりに、滝野地区連合会主催の夏休みラジオ体操が開催されました。7月21日から7月27日と、8月21日から8月27日の計14日間、朝6時半から、滝野小グラウンドで行われました。滝野6丁目からは毎日10～15人くらいの子どもたちが参加してくれました。

参加した子どもたちは、始まる時はみんな眠そうな顔をしていましたが、次第に元気になって身体を動かし、楽しそうに体操を楽しんでいました。「夏休みでも早起きができた」「ラジオ体操第2まで覚えたよ」といった声から、「蚊にさされたー」や「毎日大変だねー」という声まで...(^\_^;)。毎日スタンプカードを押し、最終日には、参加してくれた子どもたちに参加賞として、連合会から文房具が配られました。また、前に出て体操の

---

お手本と、スタンプ押しのお手伝いをしてくださった滝野6丁目の小学5,6年生3名に、自治会からの謝礼として図書カードをお渡ししました。

私も期間中は、毎朝少しでも早起きをし、校庭に行って子どもたちと一緒に体操をしました。そのお陰がこの期間中は、普段より調子が良かった気がします。朝の軽い運動や散歩は、心と身体の健康によいと言われています。血行を良くしたり、ストレスを和らげたり、代謝を上げたり、睡眠の質を高めたりと。簡単にできる運動を習慣にして、元気で快適な毎日を過ごして行けたら良いなと思います。



夏休みラジオ体操のために、毎日早起きにご協力頂いた保護者の皆様、横断歩道の監視をお手伝い頂いた自治会の皆様のご協力なくしては実現できませんでした。お忙しい中、ご協力頂き感謝申し上げます。

今後ともよろしくお願ひします。

---

## ◆ その他 ご連絡

- 滝野地区連合会主催の防災訓練が、10月29日(日)に滝野小学校体育館にて行われます。今年は、滝野6丁目からは自治会役員の5名で参加する予定です。HUG訓練という、図上訓練が行われます。参加してきましたら、ここで結果をご報告させていただきます。

以上