

令和 2 年 11 月吉日

## 毘沙門台町内会の皆様へ

毘沙門台南第一公園ラジオ体操会

世話人 上長者

毘沙門台早起きラジオ体操会

世話人 山 田

毘沙門台元気体操会

世話人 跡 野

### ラジオ体操(ポイント事業)への参加について(ご案内)

広島市が、平成 29 年 9 月から高齢者が行うボランティア活動や健康づくりのための活動などの実績に基づきポイントを付け、集めたポイント数に応じて、奨励金を支給する「高齢者いきいき活動ポイント事業(以下「ポイント事業」という。)」を開始して 4 年を経過しました。

当初、この事業の対象者は、70 歳以上の高齢者でしたが、本年 9 月から 65 歳以上の高齢者に年齢が引き下げられました。広島市の資料によると平成 29 年 9 月～平成 30 年 8 月の 1 年間、この事業に参加した対象者は、全対象者の 3 割弱と低調な現状であり、参加者の増加が望まれています。

ラジオ体操は、高齢者の皆さんが最も気軽に参加できるポイント事業の一つです。

毘沙門台町内会では、次の 3 団体がポイント事業としてラジオ体操を実施しています。

現在、ラジオ体操に参加しておられる皆さんは、

- ・ラジオ体操を続けると身体の調子がよく健康を維持できる。
- ・参加される皆さんと楽しい会話ができてうれしい。
- ・ラジオ体操に参加してポイントが付き奨励金が貰えるので有り難い。

などラジオ体操参加のメリットを実感し満足しておられます。

ポイント事業の目的、健康づくりの重要性、ラジオ体操の効用等をご賢察いただき、お誘い合わせの上、近くのラジオ体操会に参加して頂きますようご案内申し上げます。

私達は、皆様の参加をお待ちしております。

毘沙門台町内会は、第二次福祉のまちづくり実施計画に取り組んでいます。

その中の健康を維持するための取り組みに、上長者さまの協力を得て広報に至りました。

誰もが参加して健康増進に繋がりたいと願っています。

毘沙門台町内会 副会長 赤川里枝

## 1 ラジオ体操実施している団体

### ① 毘沙門台南第一公園ラジオ体操会

実施場所	毘沙門台南第一公園
実施日	月、火、水、木、金（土、日曜・祝祭日休み）
実施時間	午前6時30分～
実施内容	NHK ラジオ第1のラジオ体操放送に合わせて実施
参加人員	15人

### ② 毘沙門台早起きラジオ体操会

実施場所	毘沙門台南第三公園
実施日	毎日（土、日曜・祝祭日も実施・冬季休み）
実施時間	午前6時30分～
実施内容	NHK ラジオ第1のラジオ体操放送に合わせて実施
参加人員	25人

### ③ 毘沙門台元気体操会

実施場所	毘沙門台南第四公園
実施日	毎週火曜（月4回）
実施時間	午前9時～
実施内容	・NHK ラジオ体操CDを使用してラジオ体操実施 ・全身のストレッチ実施 ・「あいうべ体操」等
参加人員	25人

## 2 ラジオ体操に参加を希望される方へのお願い

ラジオ体操への参加を希望される方は、次により、参加して頂きますようお願いいたします。また、見学だけでも結構ですからご自由にお出で下さい。

- ・各ラジオ体操会の活動実施日・実施時間までに公園にお出で下さい。
- ・参加者は、ポイント手帳を持参して下さい。
- ・参加者及び見学者は、コロナ感染防止のため、マスクを着用して下さい。

## 3 参考事項

- ・ラジオ体操は、ポイント事業の「自らの健康づくり……」に該当し、ラジオ体操に参加された方は、1回につき1ポイント付与されます。
- ・年間獲得ポイント数の上限は、100ポイントで、奨励金1万円です。