



握力測定に臨む区民

区民が健康増進図り

プロジェクトで握力測定など

大岩3区

日曜ラジオ体操を展
開している富士宮市大
岩3区(浅原優志区長)
は今年、握力増強プロ
ジェクトを進めてい
る。重林寺駐車場と同
区内の子供から高齢者
までの幅広い世代の区
民が、早朝のラジオ体
操や握力測定などに参
加しながら体力・健康
づくりに励んでいる。
ラジオ体操は、大岩
3区まちづくりプロジ
ェクト(松田壽久代表)
が主体で、6年前から
毎週日曜日を基本に午
前6時30分から同寺駐
車場で実施。9月下旬
からは握力測定を取り
入れて、さらなる健康
増進に努めている。

4日は区

民をはじ
め、区外の
市民も参
加。参加者
はラジオ体
操に取り組
んだ後、握
力を測定し
て自身の筋
力などを確
認・記録し
健康増進の
目安とし



遠藤さん(手前)のミニ文化講座に耳を傾ける

た。参加した80歳の女
性は「この前の記録よ
り2キロ増上がった。鍛
えた成果が出ている」
と喜んでいた。
引き続き、区民の遠
藤彰さんによるミニ文
化講座を開催。今回は
「コスモス」をテーマ
に、同植物の由来につ
いて話した。お楽しみ
抽選会も行ったほか、
「ふじのくに健康いき
いきカード」を提示し
た参加者には景品を贈
り、参加者は楽しい時
間を過ごしていた。