

「挑戦」。この言葉が好きだ。

小浜健康一家（京丹後市網野町小浜区）の世話役

森 圭司さん
もり けいじ



「若く明るい歌声に 雪崩は消える…」

「これが小浜健康一家のオリジナル体操『青い山脈』です。歌詞を口ずさみながら手足を動かす体操を実演してくれた。「一緒にやりましょう」。誘われてやってみましたが動きについていけない。73歳のしなやかな体には、「参りました」。

「冬になると雪のため運動不足



♪若く明るい歌声に～

毎月2回、70～80代の地域住民約20人が地区の母子センターで健康づくりに取り組む。腹式呼吸で発声練習をした後、ナツメ口や童謡を、声をあげて合唱。続いて、「みんなの体操」や「ラジオ



になる。高齢者の転倒は寝たきりにつながるでしょ。こんな悩みを解消しようと、8年前に保健所の依頼を受け「健康一家」を立ち上げた。



／はい！／



体操第1。体がほぐれたところで認知症予防を兼ねた「脳トレ」に挑戦する。「グー、チョキ、パー」。右手と左手で違う動作をする。足踏みをしながら野菜や花等の名前を次々にあげていく。「脳に刺激を与えるんです」。こちらも実演だ。なかなかハードである。

毎朝、歯磨きをしながらの青竹踏みそして血圧のチェック、「ラジオ体操第1」、「青い山脈体操」で森さんの一日が始まる。万歩計を

身に着け、目標は「一日一万歩」。小学生児童らの登校時の見守り隊も続けている。

趣味も家庭菜園にカメラ撮影と多彩だ。訪れた時は、台風11号が近畿に接近中だった。「家庭菜園ではいつも気象に気をつけています」。これも脳トレ？カメラ撮影は奥さんとの旅行を兼ねて行くことが多い。今年は河口湖の「逆さ富士」を撮ったという。

「挑戦」。この言葉が好きだ。「もっと楽しい体操や脳トレゲームを考案したい」