



新緑のまぶしい季節になりました。

港区長に着任してから1カ月。地域行事にも伺わせていただき、様々な活動を展開しておられる地域の皆さんのパワーに驚き、その力を受けて自分もますます元気になっていくことを実感しています！

さわやかなこの時期は運動にも最適です。皆さんよくご存じのラジオ体操は気軽に体を動かすことのできるスグレモノ。港区のホームページではラジオ体操の正確な体の動かし方をイラストで解説しています（「[みなりん健康アップ](#)」で検索してみてください）。この解説は、全国ラジオ体操連盟の講習を受けた港区役所職員が作り上げた力作。私もやってみましたが、実はラジオ体操は正しく体操すると意外なほどハードな運動になります。慣れ親しんだ音楽を思い描きながらのラジオ体操やウォーキング、日常生活の中で出来る運動で健康維持に努めましょう！

港区長 筋原章博

