

2025
12月

アレコレ通信

アレコレ広場
年末年始のお休み
12/26~1/5

2026年は、1/6から
営業します!

福祉用具の卸会社「プライムケア東京」が運営するアレコレ広場からお届け♪

冬こそ元気に！ラジオ体操のススメ ～3分半で体ぽかぽか、免疫力アップ～

寒い日が続きますね。体がかたまりやすい季節こそ、少しの運動が大きな健康づくりにつながります。実はラジオ体操は、自転車こぎと同じくらいの運動量があると言われています。無理なく体を動かして、この冬も元気に過ごしましょう。

ラジオ体操は90年以上続く国民の体操

ラジオ体操は1928年（昭和3年）、郵便局が国民の健康づくりのために始めた運動です。朝の広場や学校、会社の朝礼などで親しまれ、今では世代を問わず取り組める「安心・安全」な全身運動として定着しています。短時間で体をしっかり動かせるのが魅力です。

ラジオ体操のうれしい効果

血行がよくなり
体がぽかぽか

肩こり・腰の
こわばりがやわらぐ

姿勢が整い
疲れにくい体に

足腰がしっかりし
転倒予防にも

気分が
スッキリ

毎日の
生活リズムが整う

冬に行うときのポイント

寒い時期は体がこわばりやすいので、以下を意識しましょう。

✓ 暖かい服装で
無理なく
スタート



✓ 最初は小さな動き
から、徐々に
大きく



✓ バランスが
心配な方は
椅子や壁を活用



✓ ジャンプが難しい時は
「かかと上げ」
でOK!



できない動きは半分の角度で十分です。「無理なく続ける」がいちばんの健康づくり!

豆知識 似てるけどちがう! 「伸びの運動」と「深呼吸」

ラジオ体操の最初と最後に登場するこの2つ。見た目は似ていても、始まりと終わりで体を受ける効果はまったく別なんです。

最初 伸びの運動

腕をよく伸ばして、
ゆっくり高く上げ、
背すじを伸ばす



これから動く準備だよ!
体をぐーっと伸ばしてスイッチON

最後 深呼吸

腕の動きにとらわれず、深い呼吸を
意識する

ゆっくり息を整えて終了♪
使った体をクールダウン

3分半でも“ちりつも”効果!

ラジオ体操は約3分半。
短い時間でも、続けるとこんな積み重ねになります。

ほぼ丸1日!



1日約3分半



1カ月約105分
(1時間45分)



1年約1260分
(21時間)

毎日のちょっとした時間でも、積み重ねれば大きな力に。

お問合せは
☎お電話またはLINEから

046-204-4530

公式ラインのご登録を
よろしくお願いします♪

プライムケア東京の社員です!



@699uznps

アレコレ広場

営業時間 9:30~12:30 / 13:30~17:00
※金のみ16:30 (定休日: 土日祝)

〒243-0438 海老名市めぐみ町 3-1 ビナガーデンズパーチ 6 階

ラジオ体操開催場所一部をご紹介します(アレコレ調べ)

1 上今泉五丁目自治会 テラスさろん公園体操

2024年
かんぽ生命
優良団体

期間：毎週 月・金

(12月19日～1月9日は休み)

時間：10時頃から開始

参加：誰でも参加OK

ラジオ体操に加えて、30分間のストレッチやコグニサイズを含めた多くの種類の体操を行っています。10時からの開始なので、家事等がひと段落してから参加ができます。金曜日はアコーディオンに合わせた歌唱も♪

2 緑苑ラジオ体操同好会

2024年
かんぽ生命
優良団体

期間：4月～11月まで(月～土)

時間：6時30分頃から開始

参加：誰でも参加OK

ラジオ体操をきっかけに、顔を合わせて挨拶をすることで人とのつながりができています。朝起きることで規則正しい生活も身につきます。女子会では料理の情報交換を楽しんでいます。毎年恒例の懇親会が楽しみ！！



一人だと続かないけど、みんなでやると自然と続けられますね。



ラジオ体操をきっかけにみなさんと会えて人間関係がひろがった。

主治医の先生にラジオ体操を続けていることを褒められました！



子どもたちが来てくれると元気をもらえます。

犬の散歩のついでに朝からみんなでラジオ体操をするのが楽しいです。



3 国分北一丁目南自治会

2024年
かんぽ生命
優良団体

期間：4月～11月まで

時間：6時30分頃から開始

参加：誰でも参加OK

ラジオ体操がメインですが憩いの場になっています。ラジオ体操のあと、女子グループは輪になってストレッチを行っています。庭でとれたたくさんの野菜や果物を分け合い、話題がふくらみます！体操後には食事に行くことも！



4 相模国分寺ラジオ体操クラブ

NPO法人
全国ラジオ
体操連盟

期間：毎日(365日)

時間：6時30分頃から開始

参加：誰でも参加OK

今年の7月1日で10周年を迎えました！広大な芝生の中、大きな円になってラジオ体操を行っています。朝のきれいな空気を吸いながら自然の中での体操は最高です。暑い夏は桜の木陰で実施。年末年始も休まず体を動かしています！



店舗情報

アレコレ広場でのサービス内容の紹介です。

※都合により時間を変更させていただく場合もございます。

雀荘

12月・1月のスケジュール

12月 3日 水 10:00 ～ 12:00

12月 17日 水 10:00 ～ 12:00

1月 7日 水 10:00 ～ 12:00

1月 21日 水 10:00 ～ 12:00



工房

12月・1月のスケジュール

12月 10日 水 10:00 ～ 12:00

12月 24日 水 10:00 ～ 12:00

1月 14日 水 10:00 ～ 12:00

1月 28日 水 10:00 ～ 12:00



今月の役：純チャン(純全帯么九)

門:3 | 鳴:2



《純チャンとは》

- ・1と9に絡んだ数牌だけでつくる役です
- ・アタマは必ず「1」か「9」牌になります
- ・ポン、チー、カンしてもOKですが、その場合は1点下がります

豆知識

正式な読み方は「ジュンチャンタイヤオチュウ(純全帯么九)」です。

- ・純(ジュン)：字牌を使わない、数牌だけ
 - ・全帯(チャンタイ)：全ての面子に端(1・9)を含む
 - ・么九牌(ヤオチュウ)：1・9の牌
- 3つに分けるとわかりやすいですね！

コミュニ毛糸 & 編みにケーション



みなさんの作品

