

健康づくりの伝承者

○：はまちゃん体操ひろんな功績が認められて今年11月、市からボランティアとコメント。はまちゃん体操はこれまで6年活動活動功労表彰を受けた。こした操とは主に高齢者を対象とした中で指導してきた人れに対し「社会奉仕の第三した、身体の機能を改善・向上させるために考案された数は一万人を超える。そ者への働きかけが公に認め

人物風土記

題字は
林文字 横浜市長



●高齢者の元気づくりに貢献する「はまちゃん体操ひろめ隊」の代表を務める

上田 隆一郎さん

原宿在住 74歳

た体操。ケアプラザや地区センター、町内会の行事や行政の講演会などで活動している。プログラムは、はまちゃん体操に加え筋力トレーニング、ストレッチ、ウォーキングなどを年齢、団体などの構成によって柔軟に組み立てる。

○：数々の資格を取得しており、ADL対応型高齢者体操公認指導員、ノルディックウォーキングインストラクター、健康生きがいづくりアドバイザーなどとさまざまな健康を第一に考える前に心の健康を第一に考える」と言うように、心の健康を重視した資格も数多い。

○：趣味は「動くのが好きだから」とテニスにゴルフ、俳句、音楽鑑賞、ビデオ作成と多岐にわたる。「趣味を持つときに屋内と屋外、動きがあるもの、静か

○：「はまちゃん体操」を育て、「はまちゃん体操ひろめ隊を広げたい」と話す。課題は、ひろめ隊のスキルにまだバラつきがあることだとい、リーダーとしてプログラムレベル向上にも取り組む。そんな生活が続く、「家で一日ゆっくりできるのは3カ月に1回くらい」とか。まだまだ働き盛り。活躍の場は広がるばかりだ。

■戸塚区版 / No. 500 2014年(平成26年) 12月11日(木)号