



よしだつうしん

吉田通心

第131号
【2025年8月】

〒950-1475 新潟県新潟市南区戸頭1347-1 TEL:025-372-1138 FAX:025-372-1155

■■この吉田通心は私とご縁のあった方、ご縁をいただきたい方に差し上げている月一個人通信です■■

◆この夏、個人的にはじめました！◆

こんにちは。お世話になります。吉運堂の吉田竹史です。吉田通心第131号をお送りいたします。よろしくお願いいたします。

さて、8月の夏休み、子ども時代にやっていたことのひとつが、ラジオ体操です。きっと読者の皆様も子ども時代に朝から学校のグラウンド等に集合して、ラジオ体操をした記憶があるのではないのでしょうか？

どうも最近は、夏休みのラジオ体操の実施が少なくなっているようです。共働きが増えたことや、2020年からのコロナ禍、はたまた、熱中症の心配があるといったことなどから実施するところが減少しているようですが、実は私自身、この夏から一人で毎朝ラジオ体操をしています。厳密には、テレビ体操です。

朝起きて6時台にテレビをつけたところ、NHK で体操がやっていました。これは「テレビ体操」というもので、一度や二度は皆さんも目にしたことがあると思います。あれはラジオ体操をもとに、より多くの人が気軽に体操ができるようにと、1957年に始まった歴史ある番組です。

私自身、これまでそれを見ても何もしなかったのですが、何気なく一緒に体操をやってみたところ、わずか10分にもかかわらず、自分の身体が動きやすくなっていると感じました。

実は最近、夜寝て朝起きたときに自分の身体が硬くなっていることを感じていました。また、慢性的な腰痛も抱えていたのですが、この朝のテレビ体操を試しに続けてみたところ、身体が動きやすくなっているだけでなく、ずっと抱えていた腰痛も（完治はしませんが）だいぶ楽になっていることがわかり、効果が実感できると、もっと続けていこうと思えて今も続いています。



まだまだ元気に働いていかなければならない立場として、健康が一番大事です。朝のテレビ体操はこのまま続けていこうと思っています。

身体がちょっと硬くなってきた方、慢性的な腰痛をお持ちの方、ぜひテレビ体操を試してみてください。おすすめです！

◆発行者コラム◆

今回もまた最後までお読みいただきまして、どうもありがとうございます！さて、下のプロフィール欄にありますとおり、8月21日が誕生日の私は、今月で60歳の還暦です。今年の新年会の時に知人がお祝いをしてくれまして、そのときに赤いちゃんちゃんこを着て赤い帽子をかぶり、写真も撮りました。私が子どもの頃にイメージしていた60歳はおじいちゃんですが、今は60歳でもバリバリ働いている人がほとんど。健康に気をつけながら、これからもがんばります！吉田竹史

■吉田通心を今後ご希望されない方は、大変お手数ですが025-372-1138 までご連絡をお願いいたします。■

【発行者プロフィール】

名前：吉田 竹史（よしだ たけし）
生年月日：昭和40年8月21日（O型）
出身地：新潟県白根市（現・新潟市南区）
経歴：都内の学校を卒業後、証券会社（水戸 & ニューヨーク）の4年間の勤務を経て吉運堂へ。

趣味：上手くないゴルフ、強くない将棋
（NHKの将棋対局を見ることは好きです）
家族構成：妻、娘、息子



吉運堂



吉田 竹史