



私の健康法 28

組合員の皆さんが日々実践されている健康法を毎月一つずつ紹介します。



3B体操「弓削会館教室」の活動風景。現在は約20人のメンバーで、第1・第3火曜日に弓削自治会館で行われています。

ストレッチ (3B体操)

話——久保美智子^{くほ みちこ}さん(60歳)
●京都市右京区京北下中町



3B体操
ボール、ベル、ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、全ての動きを音楽に合わせて集団で行う健康体操。

参考:社団法人日本3B体操協会ホームページ



京北商工会女性部の役員だった時に3B体操教室への参加の呼びかけがあり、私も始めました。18年も続けられたのは、会場が家から近いこと、練習日が理容室の定休日だったこと、講師の先生や会員さん、そして家族の協力があってのことでした。

月に2回の教室以外にも毎晩とはいきませんが、3B体操に含まれているストレッチを、大好きな韓流ドラマなどテレビを見ながらしています。若い頃から腰痛で悩んでいましたが、ストレッチをすれば和らぎます。また、体操を続けてきたおかげか更年期障害の症状に悩まされることもなく、いつの間にか肩こりもなくなっていました。

3B体操は年齢を問わずできまし、演歌から若い人の曲まで幅広い音楽に合わせて行うので楽しいですよ。年に1度、京北文化協会の「いきいきサークル発表会」に参加するほか、夏祭りなどにも踊ります。JA京都の支店でも3B体操教室を始めてもらえるとうれしいですね。