

## 地区 SA だより

### ◆SAいけだ

#### 大盛況 中之島イベント 小谷憲治

早朝の小雨で残暑のやや和らいだ 9 月 12 日午後 1 時、中之島中央公会堂大ホールに 800 人余の参加者を迎え、「生活習慣病撲滅国民運動 in 関西」の幕が切って落とされました。

96 歳のマラソンランナーとして、幾多のメディアに登場中の馬杉次郎実行委員長が、力強く開会宣言。

講演のトップは、「良い肥満 悪い肥満」と題して、住友病院院長松澤佑次先生。「飽食と車社会の影響で肥満が増え、高血圧・糖尿病・脳梗塞などの患者が激増しています。悪いのは内臓脂肪であって、体重増は食生活やウォーキングなどで防ぐことが出来るのです。ウエスト周囲が男性では 85cm、女性では 90cm を超えないよう、実責任で健康な人生を送りましょう」と語られました。

アトラクションとして、「口笛だけで、13 キロのダイエットが出来ました」という、もくまさあきさんの口笛披露。客席から手拍子も出て、一気に会場が和やかになりました。

つづいて健康体操の発表です。府下全域から集まった純白ユニフォームの 182 人が舞台と通路に立ち、「愛 燦燦」「昂ーすばるー」「365 歩のマーチ」の 3 曲をメドレーで演じ、大きな拍手を受けました。優美・豪壮・軽快と、それぞれの持ち味の歌を連ねたことが、観客席の共感と呼んだのだと思います。TPO に応じた企画の重要性を、まざまざと再認識した体操出演でした。

<sup>しんが</sup>殿りは、「運動刺激は、からだを新しく変えている」と題して、大阪大学名誉教授大山良徳先生の実技を交えた講演。「ストレスが多い現代社会を生きるには、ストレッチ運動などで常に変え身体を刺激してやる必要があります。軽い体操でも、くり返すことによって大きな効果がありますので、できるだけ歩くなどして自分で自分を健康体にしてください」と、ユーモアを交えて話されました。

陽も傾いた午後 4 時、400 人余が 4 列縦隊

で隊伍をつくり、歌体操グループを先頭に「御堂筋ウォーク」の出発です。私はシュプレヒコールの主導を仰せつかり、肩掛けスピーカーで「燃やせ体内脂肪 防げ肥満」などと発声。全員の大声での唱和は通行人の耳目を引き付け、心齋橋まで 1 時間のウォークは、初期の目的を十二分に果たすことができました。日航ホテル前で 馬杉委員長のスピーチのあと、大拍手で解散。期せずして起こった「来年も開催」の声を土産に、充実の一日を終えました。イベントもオリンピックと一緒に「参加することに意義あり」。次回の皆さんのご参加を待望いたします。