

一日の始まりは朝のラジオ体操から

上宿自治会でラジオ体操開催

上宿自治会（代表会長・加藤得治）では、7月27日～8月24日の、毎週日曜日の午前6時30分から地域の方々を対象にした、ラジオ体操を宗仲寺境内で開催しました。例年になく日中の暑さは厳しく、朝の陽ざしも強いものの境内の日陰では涼しさが感じられました。毎回、小さなお子様からご高齢の方まで30名ほどの参加者が元気に爽やかな汗を流しました。期間中にすべての回に参加された方は、最終日に皆勤賞の賞品が渡されました。参加者の70歳代の女性は「早起きして、ラジオ体操が一日の始まりだと、すごく気分が良くて頑張れる」と話してくれました。参加された皆様ありがとうございました。これからも健康をキーワードとした行事を進めていきたいと思っています。

宗仲寺様には、昨年に引き続き場所をご提供いただきまして、ありがとうございました。

