



ふじみパワーアップ体操



体操の概要



クラブなどの活動

今月のFujimist

林 フミエ さん
(いきいきパワーアップクラブ代表)

☎ 健康増進センター ☎049-252-3771

「そ うだ！私はもう82歳(当時) なんだった！」。平成30年の「彩の国健康鉄人」選考の際、年齢を言われ、改めて驚いた。登山に、旅行に、園芸に、よく笑い、よく話し、よく働き、とにかく元気な林さんに年齢など関係ない。その活力の源は、週に1度のふじみパワーアップ体操だ。

この体操は、ご当地体操の先駆けである「荒川ころばん体操」「荒川せらばん体操」(東京都荒川区)を市でアレンジした市のご当地体操。ゴムバンドを使用し、和やかな音楽に合わせて行う。体操中には「富士見のふ～、ふ～」などと発声するパートがあるのも特徴の一つだ。

ふじみパワーアップ体操誕生当初から「いきいきパワーアップクラブ」の代表を約15年にわたり努めてきた林さん。コロナ禍以前は、週に1度介護施設などで体操の指導

を行っていた。同体操中のみんなで声を合せる部分が、心身ともに効果的だと考えている。「施設入所者の方の中には心身が弱ってしまっている方もいますが、発声する場面になるとみんな声を出して、手拍子もしてくれます。皆さんとても楽しそうなんですよ」。

さまざまな人と体操を通して出会ってきけるのは、元気の秘訣は他者とのつながりを持つこと。「引きこもってしまいがちな今だからこそ、みんなと一緒に体操をしたい。一緒に体を動かし、声を合わせ、楽しく会話する。そうして他者と心を合せることで、自ずと人は元気になっていくものです。私が元気なもの周囲の方々のおかげですから」。林さんにとってはみんなが健康鉄人。しかし、その後押しをしてきた林さんは、鉄人の中の鉄人だ。

11・12月の土曜開庁と業務時間延長

取扱い業務など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

市役所本庁舎 ☎049-251-2711

【土曜開庁】

11月7日(土)・12月5日(土)午前8時30分～午後0時30分

【業務時間延長】

毎週木曜(祝日を除く)午後7時まで

【開庁課】

市民課・保険年金課・税務課・収税課・子育て支援課・保育課

西出張所(鶴瀬駅西口サンライトマンション1階) ☎049-252-2331

【業務時間延長】

11月26日(木)・12月24日(木)午後8時まで

市ホームページなど



市ホームページ
<https://www.city.fujimi.saitama.jp/>



携帯版ホームページ
<https://www.city.fujimi.saitama.jp/mobile>



富士見市PRサイト
『キラリとかがやく
まち 富士見市』



子育て応援サイト
『すくすく子育て
FUJIMI』

人口と世帯数(10月1日現在)

人口…112,127人 (前月比+13人)
男 55,322人 (前月比+10人)
女 56,805人 (前月比+3人)
世帯数…52,931世帯(前月比+35世帯)

【市公式 twitter】
https://twitter.com/fujimi_city

【マチイロ】スマートフォンで広報「富士見」をご覧ください。
マチイロ 富士見市 検索

【市公式 facebook】
<https://www.facebook.com/fujimikouhou>

【カタログポケット】広報「富士見」を多言語でご覧になれます。
カタログポケット 検索

【市公式LINE】
無料SNSアプリ「LINE」で「@fujimi_city」と検索

【テレ玉データ放送】テレ玉(地デジ3ch)視聴中にdボタンで市の情報をご覧ください。

【市公式YouTube】
富士見市公式YouTube 検索

【ココシル☆ふじみ】
市の観光情報アプリ
ココシルふじみ 検索