

町長室から

田上町長 佐野 恒雄

スポーツの秋です。

「スポーツの秋」という言葉の由来は、1964年に開催された東京オリンピックの開会式が10月10日だったことから、その日を「体育の日」として祝日にしたことがきっかけだったと言われています。「体育の日」は、「スポーツの日」と名称が変わり、毎年10月の第二月曜が祝日になっています。今年はオリンピックの開会式にあわせて7月に祝日が移動されました。

五十七年ぶりの今年の東京オリンピック・パラリンピックは、その実施にあたり、賛否両論があり難しい状況下の開催になりましたが、アスリートの競技への一途な姿勢には、たくさんの感動と希望と勇気をもらいました。スポーツの意義や良さを再認識した大会でした。

スポーツや運動は、身体機能の維持・向上だけでなく、ストレスの発散や生活習慣病予防にもなります。

先日、百歳になられた町民の方に、お祝いの記念品を贈らせていただきました。長寿の秘訣は、ストレスをためないこと、節度ある食事と適切な運動だと言われています。

現在、私はスポーツらしいことはしていませんが、自宅で腕立てや腹筋・背筋・その場駆け足等を毎朝三十分ほどやっています。町長就任の日から、健康維持と思っ

て始めました。一日も休まないで続けています。「継続は力なり」と言います。ちよつと自慢してもいいかなと思っています。

新型コロナウイルス感染症のために、以前と同じにはできない面もありますが、ジョギングや散歩、私のような自宅での軽い運動は可能です。

過ごしやすい秋、皆さんも運動やスポーツをすることで、健康維持に努めましょう。