



良く晴れた秋空のある日、昼休みが間もなく終る12時半過ぎ、どこからともなく沢山の人々が丸の内仲通りへと集まってきた。若い女性、スーツ姿の男性、コーヒー店の店員さん。この秋、丸の内が仕掛けた新たな「Will Conscious」な試みは、7日間行われるラジオ体操（<sup>1</sup>）。出席力一ドを手にした参加者は、耳慣れた音楽が流れると、あっという間に一糸乱れぬ体操を始めました。普段見ることのない光景に道行く人も釣付けです。つられて体を動かし始める人も。全国各地でラジオ体操の指導を行うNPO法人全国ラジオ体操連盟の大橋さんは、「丸の内のワーカーさんたちはとても意識が高いと思います。楽しみながらも意識が高いと思います。楽しみながらも

ら健康を入れる、街角でこんな取り組みが続くといいですね」と微笑む。確かに日常のなかにさりげなく取り入れられるラジオ体操は、今日からはじめられる最も身近な習慣かもしれません。さらに、丸ビル近習がもれません。さらに、丸ビルマリキューで開催された「まるのうち保健室『私のからだと仲良くなる時間』」にもお邪魔しました。丸の内働き女子、健康新習慣が高まっております！期間中は、お馴染み「まるのうち保健室」の測定ブースも登場し、長い列が。いまやレストラン顔負けの予約が取れない保健室。膝を突き合わせて食生活やワークスタイルについて親身にアドバイスをもらう方、「やっぱり！」「ですよね！」などの感嘆の声が聞こえてきました。

す。特設ステージで行われたスペシャルトーク（<sup>2</sup>）には予防医療コンサルタント細川モモさんが快活かつ優しく、そして厳しく（！）丸の内〇しに不足している3大要素「栄養」「運動」「睡眠」について警鐘を鳴らします。働き女子の集まる高層ビル街NYYでは、コピーを取るためにわざわざ違うフロアへ階段を使って移動して体を動かしているとのこと。とにかくできる限り動く。またどうしても抜いてしまいがちな朝食をきちんと撮ることで、1日のリズムが作られ仕事も効率良くこなすことができると言います。「健康？自分はまだまだ大丈夫！」と過信している人も多いようです。できることからはじめてみませんか？

**1** 丸の内仲通りにて昨年11月に行われたラジオ体操の様子 **2** 昨年9月に開催されたまるのうち保健室「私のからだと仲良くなる時間」は大盛況、延べ14,000人が訪れました。トークゲストにホリスティック美容家の岸紅子さん、雑誌「Oggi」モデルの渡辺知夏子さん、モデルのNOMAさんらを迎えて**3** 「まるのうち保健室」では骨密度計測や体組成チェックも。**4** スタッフは白いポロシャツで元気よくお迎え。**5** むくみ取り体操は大人気。**6** 丸の内カフェではスーパーフードを使った特別メニューが。**7** オムロンコーナー、中でも眠り時計で自分の睡眠を知る機械に興味津々。**8** チアシードを使ったビスケット「CHIA」のPRや試食も。



## Will Conscious MARUNOUCHI *Report*

2015年秋に開催された、まるのうち保健室“私のからだと仲良くなる時間”お昼休みのラジオ体操に、お邪魔しました！ どんどん広がる健康コンシャスの輪、仲間になれ！



**EAT MAP** 用途や身体の要望に合わせたお店を見つけることのできるお役立ちマップ。



**POINT**

- 15時と19時の補食のススメ
- よく食べてキレイを磨く
- 朝ごはんからはじめよう！
- 今日は勝負だ、スタミナだ
- プレママ & プレパパの食べる妊娠準備
- こんなオーダーにも応えます！

NPO法人全国ラジオ体操連盟  
大橋美加さん

去年11月に丸の内仲通りにて行われた「丸の内ラジオ体操」週間では、参加者の前でラジオ体操のレッスンを行った大橋さんは元NHKテレビ・ラジオ体操のお姉さん。「普段デスクワークの多い皆さんに、少しでも身体を動かしていただけるように呼びかけています。ラジオ体操は、音楽が流れれば自然に身体が動く感じのある体操です。しっかりやれば筋肉痛になる方もいるくらいなんです。皆さんもいかがですか？」