

 <p>Mayor Sugaya, Kazuo</p>	<p>Ehime prefecture</p> <h2>Seiyo City</h2>   <p>Image characte</p>	<p>City data as of April 1, 2016</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Population: 40,158</li> <li>- Household: 18,450</li> <li>- Area: 514.79km<sup>2</sup></li> <li>- Symbol flowers and tree: Lotus flowers, beech</li> <li>- Main products: Rice, grape , mandarin orange, shiitake mushrooms, chestnut</li> <li>- Events: Lotus flowers Festival</li> </ul>
--	---	---

### ●Introduction

Seiyo city is located at south of Nanyo, local core of Ehime Prefecture. It is approximately 1 hours from Matsuyama City by car, and has been regarded as the hub of Nanyo area. Variety of nature existed from altitude 0m to altitude 1,400m; and the city is designated as Shikoku Seiyo Geo-park. Geo-park is called Earth Park and people can experience and enjoy variety of nature by "looking", "eating", and "learning" in a tour guided by geo-guide.

### ●Seiyo City' attractive spot

#### ○Marine area

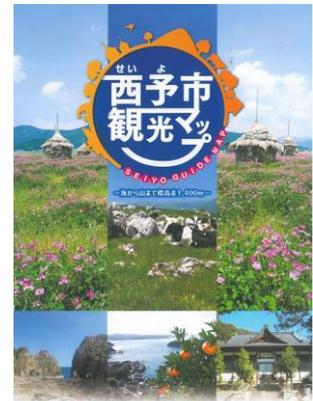
Susaki coastal has vertical stripe geological rock with coral fossil of approximately 400 million years ago. There also spreads terraced field of Mandarin orange.

#### ○Village area

Uwajima basins rural scenery with rice field is spread.

#### ○Mountain area

Mountain ridge made with limestone range. On sunny day, Bungo Channel can be seen in far distance. There is also primeval beech forests and Katsuragawa Valley, Mitaki Valley. Ryutakuji Temple built in 1323 exists in area of 3,700 basis with deep green with stone pavement . Over here, giant cedar aged more than 300 year stands.



### ●Healthy City

Seiyo City proclaimed “Seiyo City Health Promotion Plan” at the time of amalgamation in 2004, as a basic plan to facilitate citizen’s own health promotion activities comprehensively. After 10 years, city evaluated its progress and proclaimed the 2<sup>nd</sup> Plan with following objectives.

- Prolongation of healthy life expectancy
- Prevention of lifestyle-related diseases and prevention of its serious condition
- Maintenance and improvement of body function necessary to engage in social life
- Life-long health promotion for mind health

●Characteristic program

◎ Wellness Seiyo Exercise

This exercise was devised as one of the ways to promote the 1st Seiyo City Health Promotion Plan.

It is not only for physical exercise, but for oral exercise, too; and both body and mouth are expected to get well.

In the exercise song, main products and specialty of Seiyo City is incorporated. CD and DVD are prepared.

☆元気だ！せいよ体操☆

元気だ！せいよ体操 始まるよー！

**【スタート】** 深呼吸を2回行う

一歩前に足を踏み出し、手を上に挙げ、背筋を伸ばして、胸を開く。反対も行う。

肩に力を入れてギュッと上げ、ストンと下げる。

左に踏み出し腰を落とす。胸はガッツポーズで胸を開く。足踏みしながら手を胸の前で握り、上に挙げる。胸を外に向け、回しながら下げる。反対側も同じように行う。

今日も 一日 すこやか に 身体が 元気 おくちも 元気 元気だ せいよ 体操 で 今日も ほ が ら〜 か〜

手話です  
あなたの 笑顔は 世界 一

大きく手を広げながら、口角に人差し指をあて「ニ」といながら口角を思い切り上げる。足は回す

腰は左横、右横と交互に突き出すように動かしながら 手は胸の前でグルグルまわす

腰と口を思いっきり閉じて、手も握る。パツと開く。この動きを「ギョッパ〜」といいながら行う。

いろんな体操が出てくるので、最初は少し難しいけど、少しずつ覚えてやってみよう。  
お口の体操は、まず口の動きを覚えて出来るようになったら手と足の動きを

少し難しいから 頭の体操になるよっ  
歌詞を覚えると 動きやすいね  
やっぴー

左を向いて、正面、右を向いて、正面。手は腰にあて、足は揃えてかかとを上げ下げする。

上を向いて、正面、下を向いて、正面。手は腰にあて、足は揃えてかかとを上げ下げする。

左耳を閉じつけるように首を傾げる。手と足も左に出す

腰に手をあて、腰を大きくグルリと回す。(後ろに深く曲げないように背をつける)

息を吸い込んだように、舌で左のほほを押す。反対側も行う。

舌を口の中でぐるりと回し、手も同じ方向に回す。反対側も行う。

閉じた手をお腹にあて、「アップアップ」に言いながら、3回繰り返す。

足を閉じて腰を落とす。笑つりの表情で前に4回、手を突き出します。

足はそのままで、横に4回、手を突き出します。笑かない方の手は、握って引きます。

せいのよ 食べ物 おいしい な お口のなかで 回ってる お腹が一杯もひとつおまけに アップ アップ アップ アップ 西子よ 名物 どうすい どうすい 乙女家の すもた どうすい どうすい

足を閉じて腰を下げたまま、右と手を胸に置く。左、右とこを握む。

手を大きく外から回し、胸の前で手を合わせる。足は自然に揃えながら、お辞儀をする。

「ひいひい」と大きく口をあけて発音する。手は前後で象のひれのよりにひらひらさせる。

「タタタ」と大きく口をあけて発音する。胸を前から回し胸に引き寄せます。

「カカカ」と大きく口をあけて発音する。葉めた葉を下から持ち上げるように。

せいよ いっしょに どうすい どうすい おいしい せいよを ごっつあん です ババババ ひーらーめ タタタ ちーりー めん カカカカ ちーりー

「ラララ」と大きく口をあけて発音する。乳を揺るように手を振り下げる

手を広げ羽ばたくように上下する。片足は上げて曲げ輪転も軽く回す。

2回 左手を上、体側を伸ばし少し曲げていく。右手は腰足は肩幅に開く。反対も同様に行う。

「〜」の体操の繰り返し 「元気だせいよ体操」からもう一度繰り返し

今日も一日すこやかにー今日もほがらか 元気だせいよ体操で、今日も、今日も幸せ

[おわり]

Seiyo City's web site:

<http://www.city.seiyo.ehime.jp>