

# 「健康づくり」と「生きがいづくり」のお役に立つ

第1号

## いきいきヘルス体操

# ぱたか

◎この体操は大田仁史先生（茨城県立健康プラザ管理者、医学博士）が高齢者、軽い障害のある方等を対象に考案されたもので「椅子、起立、床、寝て」、どの姿勢でも出来ます。

◎体操指導は茨城県公認のシルバーリハビリ体操指導士が行います。



39コース(守谷市)2008年3月17日

### ぱたかとは...

嚥下体操で「ぱ」「た」「か」と大きな声を出すことにより嚥下機能の向上を図ります。

「ぱ」は唇、「た」は舌、「か」は喉の奥のほうを使い鍛えることができます。



# いきいきヘルス体操始めてみませんか

「肩が回らなくて着替えが大変」「膝が痛い」「身の回りのことは自分でする生活がしたい」そんな方にうってつけの「いきいきヘルス体操」

## 守谷市内での活動場所

### 体操教室

筋をきたえています。



体の柔軟性を高める体操です。

郷州公民館



股関節のストレッチです。

松ヶ丘自治会館



文化会館(ユニー隣)

### 自力更生会

その他  
嚙下体操、  
発声練習、  
顔面体操、  
失禁予防体操  
など行います



参加無料

# 出前サロン



西板戸井(田園都市センター)



松風(守谷中学校)



御所ヶ丘(御所ヶ丘小学校)



大野(大野地区公民館)



大木(農村集落センター)

## 守谷市でのいきいきヘルス体操

名称	開催日
<b>いきいきヘルス体操教室</b>	
郷州公民館	第2・4=日 11時～13時
文化会館(ユニー隣り)	毎週=月 10時～
松ヶ丘自治会館(松ヶ丘5丁目)	毎週=木 10時～
<b>「出前サロン」でのいきいきヘルス体操教室</b>	
みずき野(郷州小学校)	毎週=月・木 10時～ ※水・金 10時～
大野(大野地区公民館)	第1・3・5=月 10時～
松風(守谷中学校)	第2・4=月 10時～
西板戸井(田園都市センター)	毎週=火 10時～
御所ヶ丘(御所ヶ丘センター)	毎週=火 10時～・第1金 10時～
坂町(坂町会館)	毎週=水 10時～
松ヶ丘(5丁目自治会館)	第1=水 10時～
大木(農村集落センター)	第1・3=木 10時～
守谷(中央公民館)	第1・3=金 13時～
根切(根切公民館)	第3土 10時～
自力更生会(保健センター)	第4木 10時～

※印 不定期

守谷市介護福祉課、社会福祉協議会、保健センター、市民活動交流センター、老人クラブ、民生委員、町内会、自治会などの団体・個人の方々と協力し地域の隅々でいきいきヘルス体操の普及を目指しています。

## 参加者(延人数)

平成17年度	446(名)
平成18年度	4,969(名)
平成19年度	5,348(名)
平成20年度目標	8,000(名)

「いきいきヘルス体操**ぼたか**」 文芸欄 (体操参加者の作品です。掲載は到着順)

短歌

蟻のごと唯ひたすらに農に生き今年老いてそつと紅さす  
野良仕事行つたふりして友人と座談楽しむ木の葉の陰で  
夕暮れの散歩の路はひっそりと黄の花淡く虫競い鳴く  
健やかに育てと泳ぐこいのぼり矢車のおとかたかたと鳴る  
リハビリの体操のあとお仲間とあれこれしゃべる今日も健康

飯田うた (大野)  
岡田八重子 (大野)  
鈴木英子 (大野)  
永井和子 (みずき野)  
水谷武一 (御所ヶ丘)

俳句

大雷雨災ひ残し果てにけり  
園児らの声漲りてのうぜん花  
良きことのあるらし今朝の花むくげ  
はや暮れて急ぐ家路に遠花火

永井和子 (みずき野)  
松隈慶子 (みずき野)  
加藤美智子 (みずき野)  
出野正江 (西板戸井)

川柳

週一度出前サロンで笑う顔  
省エネに協力しよう猛暑でも  
夏日除け冬は風除け窓すだれ  
朝顔の花も葉も寝る昼下がり  
年をとりむずかしい字で恥をかく

古谷トシ子 (大野)  
岡田八重子 (大野)  
鈴木英子 (大野)  
出野正江 (西板戸井)  
詠み人知らず (御所ヶ丘)

次号の原稿締め切りは  
二〇〇九年一月末日。  
投稿はお近くの体操指導士まで  
お願いします。