

「健康づくり」と「生きがいづくり」のお役に立つ

いきいきヘルス体操

第23号

# ぱたか



この体操は茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生(医学博士)が高齢者、軽い障害のある方など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。



守谷市シルバーリハビリ体操指導士会総会

2016/04/20 13:24

**もっと多くの人に楽しい教室・サロンを** 守谷市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 鍋田 清彦

会長に就任して1か月余が経ちましたが、今更ながらに、原田義徳前会長の凄さに感心しています。メール、電話は就任前と比べて何倍にも増加しています。そんな中で、誰よりも多く体操教室に参加し、指導士会全体の事を常に考えている。とても適わないと思います。

会長に就任した総会の後、ある1級指導士に「シルバーリハビリ体操は他人と競争しない事が基本だから、前会長と比較しないように!」と言われました。役員の方々の助けを得て、まずは私に出来ることを一つひとつ、やっていく事から始めようと思います。

私は所詮「団塊の世代」に属します。2025年には、その「団塊の世代」が後期高齢者となり、介護が必要な状態になっても、入れる施設が無い、介護してくれる人がいない、という状況になっている事が予想されます。もっと多くの人に、シルバーリハビリ体操教室に来て頂き、介護状態にならないようにする。それが出来なければ、介護状態になるのを少しでも遅らせる事が出来ればと思っています。そのためにも誰もが入り易く、参加するだけで楽しい笑いのある体操教室・サロンにしていきたいと思っています。

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会のホームページ

守谷市体操

検索

または <http://moriyapataka.iinaa.net> で検索してください

# イ ベ ン ト 活 動



▲やまゆりの郷教室オープン 2016.5.11



学習会 2016.5.20



▲久保ヶ丘3丁目教室 2016.6.17



シルバー人材センター総会で体操 2016.6.22

## みなさんの声

### 堀内 久子さん

もともと運動は苦手なほう。リハビリ体操は友だちに誘われ始めました。やってみたら無理なく出来るし、気持ちもよくなり、とても気に入っています。苦手なのは沈む動き、膝を使うからです。皆さんとコミュニケーションを大事にしますが、束縛されるのは嫌い。会員もリーダーも優しいのでこれからも続けていきます。



体操歴 1年6か月 月曜ばたか

### 長野 ふさ江さん

もう8年になります。毛利直美さんの呼びかけで始めました。以前、腰痛や膝痛で、お灸をやっていたこともありましたが、この体操を知ってから、身体の調子がとてもいいのです。動くことは勿論ですが、ここに集まってくる皆さんが、明るくてお喋りもふれ合いも楽しみなんです。これからも、うんと元気になって夢は海外旅行よ。



体操歴 8年 ふくろう

### 増田 俊壽さん

シルバーリハビリ体操は3年前に知りました。それまではスポーツジムに通って、かなり激しい運動をしていましたが、私はどちらかというと、身体が固いほうですので、シルバーリハビリ体操にもチャレンジしようと、前会長の原田義徳さんに相談しました。その結果、最近ではかなり柔軟性もついてきたと思います。



体操歴 3年 みずき野サロン

### 高橋 はな江さん

どんな体操か知らずに、友だちから誘われるままに始めたのですが、体調は良くなりました。これまで病気知らずでしたが、年を重ねると膝が痛くなったり、足指がつったりするんです。それが体操に出会ってから、つまずきも、足つりも少なくなりました。そして、集まる皆さんとのお喋りが何よりの楽しみ。これからも、ずっとここに来ますよ。



体操歴 6年6か月 ふれあいサロン上坪



# 体操風景紹介

# みずき野サロン

みずき野サロンでは、月曜日午前中と午後に健康マージャンが開催されています。  
 「賭けない・飲まない・吸わない」の「3ない」スローガンのもとに皆さん大いにマージャンを楽しんでいます。その中で、午前11時45分より12時20分迄、35分間の短い時間ではありますが、体操教室も開催しています。  
 主に肩こり予防・下肢強化を重点的に行います。皆さん一生懸命体操され、適度な運動の後、昼食を美味しく召し上がっています。



この体操教室の特徴としては、参加者は常時15人前後ですが、男性が圧倒的に多い点です。どこの体操教室も女性が多いなか、男性にもシルバーリハビリ体操の中身を知ってもらおう良い機会になっています。  
 体操指導士は、宮本 攻・伊東美代子・土屋勝美・荒川純一の4名が担当し、ローテーションを組みながら毎週実施しています。

## 食育コーナー

### 冷製 活かうどん

徹底的に、ねばねばで、夏の疲れ知らず！

420k カロリー  
塩分 2.2g



材料	2人前	(A)
うどん	2玉	酢 20cc
オクラ	3本	みりん 20cc
長芋	80g	塩 小匙 1/2
納豆	1パック	すりごま 大匙 1
きざみのり	適量	ごま油 少々
卵黄	2個	
カイワレ	1/2パック	

### 作り方

1. 長芋は皮をむき、酢水につけておく。
2. オクラはヘタを取り、塩ずりをして20秒ほど茹で、氷水に浸し小口切りにする。
3. Aの材料をボウルに入れ、胡麻酢ダレを作る。
4. 納豆をボウルにあけ、たれを入れて混ぜておく。
5. 1の長芋を3cm角に切り、ビニール袋に入れ、麺棒等で軽く叩く。
6. うどんをゆがいて冷水中で冷やし、水けを切る。
7. オクラ、納豆、長芋をボウルに入れて混ぜ、さらに卵黄を入れて混ぜる。
8. うどんを器に盛り、3の胡麻酢ダレを周りから静かにそそぎ、7の具材をうどんの上から盛り付け、カイワレをまわりに飾り、きざみのりをふりかけ出来上がり。

## お知らせコーナー

### 新役員

会長	鍋田清彦
副会長	小西知子
	新妻光郎
広報委員長	橋本哲夫
研修委員長	平井孝子
HP委員長	原田義徳
監事	宮本 攻
	浦和美代子
庶務	菅野政美
	大山徹郎
会計	岡村文男
	鈴木範子

## ぱたかとは…

えんげ

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

「ぱ」は…唇 「た」は…舌 「か」は…喉の奥 を使い鍛えることができます。

### 守谷スポットコーナー



### 海禅寺

高野の海禅寺は平将門が承平元年(931)に創建したと伝えられる寺で、境内に将門と彼の7人の騎武者(影武者)が眠るといわれる石塔が8基、横一列に並んで立っています。向かって右端の最も大きな石塔には「平親王塔」と刻まれており、これが将門の墓とされます。ただし実際は江戸時代につくられたものといわれ、将門を慕う人々が後世に建てた供養塔とみられています。

海禅寺に伝わる「海禅寺縁起」は、守谷の領主となった堀田備中守正俊が、寛文4年(1664)、海禅寺の由来をまとめて寄進した書物で、昭和54年(1979)に町の指定文化財に登録されました。

海禅寺は臨済宗妙心寺派の禅寺で、質素ですが威厳のある佇まいです。「海禅寺縁起」によると、将門が父親の菩提を弔う為、高野山をまねて建立したということです。将門の母や弟の将頼が住んだともいわれています。又、本堂には将門本人の位牌もあります。

### 絵手紙



大澤美代子  
(御所ヶ丘サロン)



福地 榮子  
(御所ヶ丘サロン)

### 川柳

いやみある人ほど心は愛心

大塚 文枝 (西板戸井)

### 俳句

雨上り紫陽花の色艶やかに

大澤美代子 (御所ヶ丘)

青春はバンドネオンか夏の月

落合 秀子 (御所ヶ丘)

散歩道青葉しぐれにぬれる髪

高橋 御幸 (御所ヶ丘)

梅雨に入る手動ドアの五能線

郷原よし江 (御所ヶ丘)

風光る海の匂ひの漁師町

酒井 義春 (月曜ぱたか)

### 短歌

花びらにしきつめられた散歩道

シルバーカーにてそろっと歩く

岡田八重子 (ふれあいサロン)

盆栽のサツキ見事に咲き誇り  
亡き夫のこと想う季節に

小菅はる子 (大野サロン)

田の神に豊作願う早苗振りは  
苗と馳走を供へて祈る

飯田 うた (ふれあいサロン)

「いきいきヘルス体操ぱたか」 文芸欄

(体操参加者の作品です)

次号発行予定十一月(原稿締め切り九月末日)

### 編集後記

現代日本の最大危機は、若者の「欲ない、夢ない、やる気ない」の3Yにあると新聞のコラムに載っていた。確かに正社員が夢という時勢、格差と貧困が広がる世には、大志を抱きにくい。競争から落ちこぼれたら、自己責任の烙印が押され、非正規やひきこもりに。行き着く先は下流老人で孤独死か。とんでもない。同じ3Yなら「ゆっくり、豊かに、ゆとりある」人生の方がいい。そこをめざしていこう。(広報委員 T.H)