

「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

ぱたか



第25号

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。



2017年2月14日(火) 鋸南町へ指導士会研修バス旅行

「市民満足度日本一のまちづくり」へ

守谷市長 松丸修久

シルバーリハビリ体操指導士会の皆様におかれましては、日頃より守谷市の介護予防事業に多大なるご理解とご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

守谷市の高齢化率は県内では比較的に低い水準にありますが、平成28年4月に20%を超え、平成29年2月1日現在では20.72%と上昇を続けており、介護予防となる健康増進への取り組みが急務となっています。

そのような状況の中、指導士会の皆様のご尽力により、シルバーリハビリ体操に参加される市民の皆様が毎年増加し、市民主体の運営による介護予防事業として発展していることに深い敬意を表するものであります。

指導を通して、指導士の皆さんのやりがいと、体操教室に参加される皆さんの健康の向上が図られ、「市民満足度日本一のまちづくり」に大きな貢献をしていただけると確信しています。

結びに、守谷市シルバーリハビリ体操指導士会の皆様の、今後益々のご活躍とご健勝を祈念して、ご挨拶といたします。

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



谷中七福神巡り 2017.1.6



郷州公民館まつり 2017.2.19



北守谷公民館まつり 2017.2.25



新しい仲間159コース集合写真 2016.12.16

みなさんの声



若松さあ子さん

ここは始めから来ています。膝が悪く、ずっと痛かったのですが、体操をやってから良くなり、膝通予防の治療は月2回だけ。もう痛くありません。指導士さん、そして集まる皆さんの語り、ふれあいも嬉しいことです。身体をひねる動きがいいですね。食事はご飯よりパンが好き。苦手は野菜のピーマン、春菊かな。これからも感謝の心を持って、体操のある日を楽しみにしていきます。
体操歴10年 サロン・イオンタウン



木浦雄三さん

友人の紹介で乙子教室に入って1年です。若い頃から趣味で始めたゴルフはもう50年になりますが、今でもカートに乗らずにコースを回っています。特に今は自分の健康は自分で守る事をモットーに、日々行動に務め、また、この体操を始めて益々健康になり、終わった後は生き生きするのを実感しています。この体操がもっと普及すると皆さんに喜んでいただけると思います。指導者の方も熱心で100点満点です!!
体操歴1年 乙子教室



大和屋文子さん

楽しくパタカ! 50歳代後半に、足を痛めて治療しました。1つでも運動に挑戦していればと、運動嫌いだった自分に猛反省。運動療法の内容とパタカ体操が、ほぼ同じでした。このキッカケから教室に参加して3年目、楽しく体操が続けられています。いつまでも、生活機能が維持できますように、パタカ体操を続けていきます。
体操歴2年 木曜ぱたか



画：笠見和子（山ゆりの郷）

指導士会研修バス旅行

目的／ 県外にも視野を広げての研修と親睦旅行
 早春の房総で心身ともにリフレッシュして、やる気の向上をはかる
 日時／ 平成29年2月14日(火)
 行き先／ 鋸南町保健福祉総合センター「なごみ」 鋸山日本寺散策
 参加者／ 40人(会員39人 行政1人)
 出発／ 午前8時30分 守谷市役所



バス車内。鍋田清彦会長のあいさつ。菅野政美さん他より、資料、日程、車内でのリクレーション等の説明。



海ほたるで休憩。小西知子さん、三村京子さんの進行で座席ごとに1~4組に分けて、歌や脳トレ体操が始まると、車内は笑顔でいっぱい。



鋸南町との交流会。守谷市とシルバーリハビリ体操の紹介。田子かほるさん、朽木秀子さんの指導の下、会員と鋸南町の方30人で体操実演など。



昼食。「ばんや」でさかな料理中心の鯨の陶板焼きが珍しい「さざなみコース」を。

料理コーナー

今日は家呑み！
 花見酒 雪見酒、酒はいつの季節も楽しみです

最近では女性も毎日のむ方が増えているとか…

酒は「百薬の長」と言われていますが適量を守って楽しくのみましょう。

ワインにはポリフェノール、日本酒には美肌効果、花粉予防、ビールにはビタミン、ミネラルが多く、悪玉コレステロールを減らす効果が有り、焼酎には血糖値の上昇を抑える働きがあります。

(女子栄養大学出版資料より)

野菜、肉、きのこなど組み合わせてヘルシーでバランスの良いおつまみを一緒にとりましょう。

えのきと水菜の肉巻き

材料(2人前) エネルギー80キロカロリー 塩分0.3g

豚モモ肉薄切り/4枚 水菜40g/えのき 1/4パック/ミニトマト/2個 サラダ菜/4枚

※たれ おろし生姜少々 酢 大匙1 醤油 砂糖 大匙1/2 ごま油 小匙1

作り方 ①えのきは石突を取り、ほぐしておく。水菜はエノキの長さに合わせ切る。

②豚肉を広げエノキと水菜をまく。たれの材料を混ぜ合わせておく。

③フライパンに油を熱し、初めに豚肉の巻き終わりを下にして焼き、転がしながら色よく焼けたら蓋をして弱火で3~4分蒸し焼きにする。

④焼きあがったら斜め半分に切りサラダ菜、ミニトマトと一緒に盛り付け、たれをかける。

タコキムチ

材料 エネルギー50キロカロリー 塩分0.9g

タコの足1/2本(60g) キムチ(50g)

セロリ茎1本 キュウリ1/3本

※たれ 酢 大匙1/2 醤油 小匙1

作り方 ①タコは食べやすい大きさの薄切り、セロリは筋を取り薄切りにする。

②キュウリも薄切り、キムチは粗みじんに切る。

③タコ、キムチ、セロリ、キュウリに酢、醤油をあわせてよく混ぜて盛り付ける。



訂正
 「ぼたか」24号3面掲載の辰新田の地名160年以上は1600年以上に
 藤倉みき子さんは藤倉みさ子さんに訂正し、間違いをお詫びします。(係)

えんげ
ぱたかとは… 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。

守谷のスポットコーナー

眺望絶景・名勝の地
「川の一里塚」

大山新田にある「川の一里塚」は、当時の建設省と守谷市が設置したミニ公園。鬼怒川を見下ろす高台にあって、その横には石碑があり、時代の履歴が刻まれています。鬼怒川の源流は栃木県塩谷郡山村。山峡をぬい、日光中禅寺湖からの大谷川と合流し、関東平野を南下して、守谷・野木崎で利根川と合流する。以前、鬼怒川は谷和原村寺畑で小貝川と合流していましたが、絶えず氾濫し、水難に悩まされたので、元和年間(1620年)細代から、守谷町大木に至る約6.5キロを、関東軍伊奈忠治が10年間かけて開削。そのため常陸谷領三万石は美田となり、板戸井川岸の景は名勝の地となったのです。



川柳

もらつきの主役近頃孫娘
 交流会頼朝桜花添える
 絶景だ地獄をのぞき腰ひける

小菅はる子(大野)
 木村昭栄(指導士)
 木村昭栄(指導士)

俳句

煌きて消ゐる人生しやぼん玉
 春時雨三步戻りて空仰ぎ

酒井義治(月曜ぱたか)
 酒井義治(月曜ぱたか)

短歌

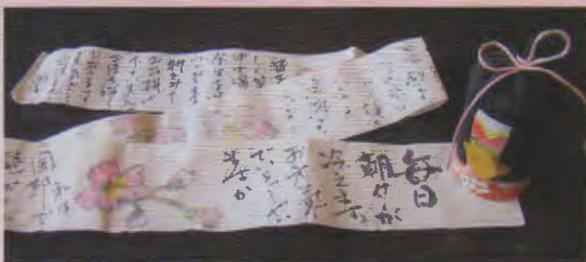
卒寿すぎ友らは皆天国 天国に
 我れはこたつで虎落笛きく
 凛と咲く梅花見習い我も又
 背筋のばして明日へと歩く
 初雪やずっしり重そな松の枝
 落としてやりたや雪の高笑い

飯田うた(ふれあいサロン)
 若杉田鶴(クラブ松ヶ丘)
 岡田八重子(ふれあいサロン)

「いきいきヘルス体操ぱたか」文芸欄

(体操参加者と指導士の作品です)

次号発行予定七月(原稿締め切り六月末日)



黒沢尚子さん(みずき野サロン)

編集後期

季節のボタンタッチをしてきているかのように、次々と咲き出す色とりどりの花々。美しさにみとれて心穏やかになります。「花よりだんご」の声も聞こえてきそうですが、「見て楽しみ、食べて楽しむ」そんないい季節です。笑顔いっぱいのおしゃべりをお供に、自然の中に出かけてリフレッシュ！明日への元気に繋がること、間違いなしですよ。(広報委員 C・Y)