

「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27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。



## 「継続の力」

(公社) 守谷市シルバー人材センター理事長 一ノ瀬 洵

5月中旬に83歳になりました。まだまだ人生これからと、意気込んでいましたが、ある日の朝、起き上がるとき左膝が痛くなり、階段を降りるのに苦労しました。夕方には膝から肘へ移動、翌日は首筋へ。たまたま医院へ行くと、診断では膠原病と言う事で、総合病院の膠原病科を紹介していただきました。当面血圧を下げ、その数値を維持しながら、薬で痛みを和らげるそうで、今後、長い付き合いになりそうです。

症状が軽く済んだのは歳の割に筋力がついているからで、普段からやっている「ぱたか体操」が良いとのこと。先生曰く人間の体も機械と同じで、しっかり油(食事)をやって動かしていないと、錆びついて動かなくなるそうです。

10年程前、当センターの女性会員から「ぱたか体操」の指導を受け、同時にラジオ体操も参加しています。いつの間にか少々きつい運動をしても、筋肉の痛みはなくなりました。

筋肉も「チリも積もれば山となる」のです。継続の力を改めて感じている今日この頃です。

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.com>

で検索してください

# 新教室 紹介

## 「美園南ふれあいクラブ・游友」

(美園南コミュニティハウス) 第2火曜日 13:30 ~ 15:00

「ぱ・た・か！」力強い声がコミュニティハウスいっばいに響き渡ります。とりわけ「か！」の発声がすばらしい限りです。“継続は力なり”。笑いあり、大いに質問もあり。お世話役の皆様の温かいお気遣いのもと、うっすらと心地よい汗を流されています。



## 「美園北生き生き健康クラブ」

(美園北コミュニティハウス) 第2・4水曜日 13:30 ~ 15:00

地域の皆様の健康づくり・仲間づくり、又、介護予防に貢献する体操として行っております。私たち指導士も地域の皆様と共に笑顔いっばい楽しい教室になるよう頑張ります。ご近所の皆様と一緒に体操をしてみませんか。お待ちしております。



## 「まつさん広場」

(松前台3丁目自治会館) 毎週火曜日 10:00 ~ 11:30

比較的若い年齢層でアットホームな楽しい教室。皆さん元気に体操をしていました。一人でも多くの方の参加をお待ちしております。



▼166 コース歓迎会・会員懇親会 2017.8.3



傘寿会員の紹介 2017.8.3



▼「県南地域フォローアップ研修会 2017」 2017.10.12



▼オレンジカフェ 2017.10.17



### 食育コーナー

## 冬将軍に負けるな!



寒くなると食べたくなるのがお鍋ですね。  
冬が旬の水菜、豚肉、とろろ芋を使い、温まって  
消化の良い、しかも免疫力アップのお鍋はいかがですか。



材料 (2人前)

豚の薄切り肉 200g、水菜 100g、油揚げ 1枚、 麵つゆ (2倍濃縮) 大匙 4  
A… 長芋(すりおろして) 150g、 ポン酢醤油 適量、 七味唐辛子 少々



作り方

- ① 鍋に水を4カップ入れて麵つゆを加え、中火にかける。
- ② 油揚げは、油抜きをして食べやすい大きさに切る。水菜はざく切りにする。
- ③ 汁が煮立ったら豚肉を1枚ずつ広げて入れ、1~2分煮る。
- ④ 油揚げを③に入れてひと煮し、ざく切りにした水菜を加える。煮えたものから A の材料を好みの加減で混ぜ、つけながらいただく。  
最後にうどん、おもち等入れて汁まで完食。

訂正

「はたか」26号文芸欄、俳句の一行目「卒寿……」岡田八重子  
さんを小菅はる子さんに、板倉敏子さんを坂寄敏子さんに、  
間違いを訂正しお詫びします。(係)

## 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。

### 守谷のスポットコーナー

守谷市内から県道野田牛久線、小貝川に架かる常総橋。その手前、左側に赤法花一里塚があります。この塚の製造年代は、文政8年以前で、現在は庚申塚と称し、塚の頂に庚申塔ほか数基の石造物が建立されています。

一里塚の設置は江戸時代、これを笠間街道と称し、常陸国笠間に通じる脇往還でした。関東地方では他に、水戸街道、佐倉街道などがあります。一里塚は、街道の4キロごとに塚を築き、旅行者が旅日程を知るための目標としたものです。日本では平安期末に建てられ、以降、織田信長が領内に設け、さらに豊臣秀吉が踏襲。江戸時代に徳川幕府が、五街道(東海、中山、日光、奥州、甲州)を設けたとき、一里塚を公式の制度として確立し、それ以外の脇街道にも一里塚が築造されるようになりました。守谷市指定文化財史跡です。

### 市内に残る唯一の赤法花一里塚



### 絵手紙



佐藤 和子  
(みずき野サロン)



山田 由利子  
(高砂サロン)



### 川柳

世界には戦闘つづきおさまらぬ  
パタカから元気をもらい卒寿です  
聞き流すことも世渡上手なり

山田由利子(高砂サロン)  
小菅はる子(大野サロン)  
酒井 義治(月曜ぱたか)

### 俳句

秋時雨響もす空に夜が更ける

酒井 義治(月曜ぱたか)

### 短歌

未来の空へとんととべとべ  
空高く夏の終りを赤とんぼ

小林 興子(クラブ松ヶ丘)

いろいろなことこのりこえて今がある  
残りし日々もこころ豊かに

若松 田鶴(クラブ松が丘)

マンガ見て声出し笑うひとり居の  
虚しき響き天井に消え

横田ハル子(サロン)  
イオンタウン

知らぬ間に脳トレ導く技みごと  
汗かき励む頬ほてらせて

横田ハル子(サロン)  
イオンタウン

「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)

次号発行予定三月(原稿締切り 一月末日)原稿募集します。広報委員へ。

### 編集後記

夏と冬のはざま、一呼吸おく静かな季節、いつもの遊歩道、ハラハラと落葉のダンス、何かもの悲しさとか淋しさとか。朝げ、トントントンの音、煮炊きの匂い、遠い昔子供の頃を思い出させてくれる……。でも感傷に浸ってばかりいられない、ラジオ体操終えたら家に戻ってぱたかの原稿作り。

(広報委員 K・T)