

「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43号



この体操の詳細は  
次ページに続く

# 教室・サロンご紹介



## <前腕部回内回外>

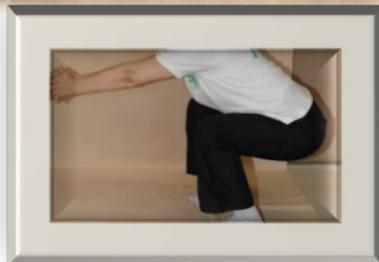
～前腕部の運動範囲の拡大～

- ・脇をしめ、ひじを体につける
- ・ひじを曲げて指を組む
- ・右の手の甲を上にはねる
- ・次に左の手の甲を上にはねる



## <大胸筋の強化>

- ・胸の高さで掌を合わせ指を組む
- ・両掌で押し合う
- ・指を一本ずらして同じように押し合う



### <しゃがみこみ>

～下肢筋力の強化～

- ・指を組み、手を前にのばす
- ・ゆっくりしゃがみこむ
- ・かかところが浮かないところまで膝を曲げる



守谷市商工まつり



3級養成講習会



## 体操参加者さんの声



＜ 糟谷文子さん＞ みずき野サロン 85才  
左側の腰から足先にかけて、寝れないほどの痛みとしびれが続き、何をやってみても効果がなかったですが、シルバーリハビリ体操教室に参加してから、痛みもしびれもなくなりました。

＜ 柿崎タカさん＞ みずき野あおぞら教室  
83才

起床時に寝床の中で、「ゴキブリ体操」を行っています。シルバーリハビリ体操の踵の上げ下げや、ウォーキングなども欠かさず行っています。健康には気を使っていますが「笑う」ことが何より健康の源と思っています。



＜ 斉藤 巖 さん＞ 高砂教室 81才

月2回の教室なのでなるべく継続して毎日覚えたての運動を心掛けています。他には毎日歩く様にして健康づくりに気を付けています。シルバーリハビリ体操がある時は、会場の準備をしたりしています。体操の日には、この日の記念日と称して世界で起きた事柄を伝えるようにしています。体操をして皆さんの明るい顔を見られる事が嬉しいですね。

＜ 五嶋勝美 さん＞ みずき野サロン 78才

草取りが出来ないほど膝痛がひどく、整形外科に通院しても改善しませんでした。ばたか体操を知り、週2回通って体操をしているうちに、膝痛が改善し、草取りも出来るようになりました。ところが、この夏の猛暑のため、ばたか体操をサボっていたら、膝痛が再発し、サポータを着けるようになってしまったので、又しっかり体操をします。



### ＜鈴木一茂 さん＞ 悠々会 74 才

年はまだ若い方ですが、コロナ禍で家に居ることが多く、体力が落ちて行くのがわかりました。これではいけないと思い、週 1 回のシルバーリハビリ体操に参加することにしました。回数をこなしていくうちに体に元気が出てきて筋力も少しずつついてきた様に思います。体操も週 1 回では足りないと思っています。



### ＜小泉富美子 さん＞みずき野サロン 72 才

大病をしてから、毎日体重を測り、同じ体重を維持できるように食事管理をしています。起床時、就寝前にシルバーリハビリ体操の「寝てする体操1・2」を行い、毎朝行ってるラジオ体操は 17 年になります。お風呂の中ではマッサージを行っています。



### ＜稲垣栄子さん＞ 郷州公民館 66 才

足裏ケア(足指の体操)を行うと、足底が暖かくなります。冬は足裏ケアを行うようにしています。特に寝る前に行うと、足が暖かくなり、とっても良いです。



<伊藤ウさん> みずき野サロン 77才

みずき野にシルバーリハビリ体操教室が出来た 17年前から参加しています。大きな病気もせず元気でいられるのは、この体操の成果と思っています。歯磨きをしながらふくらはぎの強化の踵を上げたり下ろしたりを行っています。お風呂の中で手足の指をグー・パーと動かしたりもしています

< 高崎 勇さん> 八坂 93才

ぱたかの体操教室は2カ所行っています。また山ゆりの会、折り紙の会に所属して、出来るだけ外に出かけるようにしています。

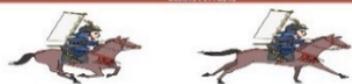
< 山田けささん> 八坂 86才

脳梗塞で入院しましたが、ぱたか体操をやったおかげで、早く退院できました。毎日30分以上散歩し、風呂上りにダンベルをやっています。

## 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



## 平将門伝説



この守谷市は、桓武天皇の末裔、平将門ゆかりの地であることは皆様もご存じかと思えます。坂東武者の英雄に思いを馳せ歴史探訪してみましょ。守谷小学校グランド南側に将門城史の碑があり、平安中期、将門が城を築き戦に備えたのかも知れませんが！一族の争乱から国をあげての争乱に発展し藤原秀郷・平貞盛朝廷連合軍 4000 名、迎え撃つ平将門軍 1000 名の戦が今の坂東市で繰り広げられました。この戦で将門は頭部に鎬矢を受けあえなく敗死、平将門乱(935 年～940 年)の終焉となりました。武士が台頭し家政権から武家政権へ変りゆくきっかけになった大乱でした。四季の里公園南側に杉大木の茂る小高い丘には将門の影武者7名が埋葬されたとの伝説があり祠が祭っております。また高野海禅寺には将門及び7人の影武者墓石もあります。  
(守谷町史より転載)



将門城址



将門影武者祭った記



将門及び影武者の墓

## 文芸欄

俳句

さるすべり 花街道 ペタル踏む

山田 由利子

探梅や 鳥のみちより 城址まで

福永 滋子

かつて見し 北の春散る 花いかだ

宇佐美 洋子

短歌

皆さんに 祝福されて 夢のよう

ももせ  
百才生きて 今日も 楽しく

飯田 うた

次回発行 令和6年8月 原稿締切6月末日

### 人生の上り坂と下り坂の唄

#### 【18歳と81歳】

1. 道路を暴走するのが 18歳

逆走するのが 81歳

2. 心がもろいのが 18歳

骨がもろいのが 81歳

3. 偏差値が気になるのが 18歳

血糖値が気になるのが 81歳



## シクラメンの香り



布施明さんの昭和の名曲「シクラメンのかほり」(1975年)は、昭和生まれでなくてもご存じの方は多くいらっしゃいます。布施明さんの甘いマスクと高い歌唱力で心を掴まれた女性たちは、シクラメンの香りがどんな香りかしらとワクワクしながら匂ってみると…「アラ…???匂わない！」なんて経験された方もいらっしゃると思います。そうなんです!! 実際には当時の品種には香りがありませんでした。というのは、原種は微香を持っていましたが、花形が八重咲やフリンジ付きやフリル付きなど、また花色もピンク、赤、紫などと、いろいろに品種改良を進めていくうち香りは失われてしまったようです。ところが、数年前からやっと芳香を持つシクラメンが改良され、名曲「シクラメンのかほり」のリリースから45年を経てやっと香りを持つシクラメンが出回り始めたようです。

花の少ない冬の庭を彩るシクラメン、これから冬に向けて花屋さんの店先に並びます。香りのあるシクラメンの品種に出会えるかもしれませんよ。見かけたらそーっと匂ってみてください♪

過去の広報誌は、ホームページで閲覧できます

<https://moriyapataka.com> で検索か

右 QR コードでホームページへお入りください



発行 2024年2月

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会

発行者責任者 澤田勉 0297-45-6234

編集: 浅沼 智子 井上 秀子 川村 実  
高橋 光枝 鍋田 清彦