

「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26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。



## 「高野公民館地域ふれあいまつり」で体操

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会 副会長 新妻 光郎

「高野公民館ふれあいまつり」は、6月10日、11日に開催され、各サークルの発表と展示が行われました。シルバーリハビリ体操指導士会も、健康づくり・介護予防に貢献する「いきいきヘルス体操」を知ってもらい、また実際に体験してもらって、より多くの人が教室に来てくれるようにと、願いを込めて参加しました。6月10日に30分間、参加した60人の皆さんと多目的ホールで体操を行いました。高野公民館のある2支部では、中堅の112コースの指導士のメンバーに、計画から実施までをお願いし、まとめてもらいました。

今回は30分と時間が限られているため、質で行くことにして、肩痛・肩こり予防と転倒予防の体操を各2、3種、そして、誤嚥予防の飲み込み方と「ぱたか」発声に絞って、説明を丁寧に体操を行いました。また、その体操時の筋肉の位置が分かるように、大胸筋、僧帽筋、腸腰筋などの型紙をモデルに貼り付けて見てもらいました。そして、説明者とモデルが一体となり、テンポ良く体操が出来ました。

参加者からは「健康に良さそう」「肩まわりがスッキリした」「真剣にやると結構きくね」「説明が良く、分かりやすかった」などの声。これからも、教室に参加する人が増えること、健康づくりに役立つことを願って活動していきます。

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.com>

で検索してください

# 守谷市での「いきいきヘルス体操」教室・サロン

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会 2017年 7月20日現在

No	教室の名称(場所)	開催日	時間	指導士連絡先
1	郷州公民館	日 第2・4	11:00~13:00	宮本 45-9973
2	上町(公民館)	月 毎週	10:00~12:00	成島 48-0524
3	栄町(公民館)	月 第1・2・3・4	14:00~15:30	宮本 45-9973
4	奥山本田(公民館)	木 第1・3	10:00~12:00	小田部 45-7298
5	愛宕(公民館)	木 第2・4	10:00~12:00	飯泉 48-1527
6	北園(松並東自治会館)	金 毎週	10:00~11:30	星野 48-0875
7	八坂(保健センター)	金 第2・4	13:15~15:00	森滝 45-4424
8	辰新田(公民館)	土 第1・2	10:00~11:30	原田 48-4908
9	乙子(農村集落センター)	月 第2・4	13:30~15:00	鍵和田 20-6430
10	山ゆり会(土塔新山公民館)	火 第2・4	10:00~12:00	木村 45-7170
11	ふれあいクラブ(清水コミュニティーセンター)	木 第1・3・4・5	10:00~12:00	須賀 48-3932
12	若葉体操教室(高野公民館)	金 毎週	10:00~12:00	新妻 45-0127
13	みみずく(中央公民館)	火 第2・3・4	10:00~12:00	鈴木(範) 45-5980
14	月曜ぱたか文化会館	月 毎週 (第3週久保ヶ丘)	10:00~11:30	小西 48-9225
15	やくし台みどり(薬師台集会所)	月 毎週	13:30~15:00	小西 48-9225
16	大野健康体操(大野地区公民館)	火 第2・4	13:30~15:00	鈴木(せ) 45-5105
17	学びの里	水 毎週	10:00~12:00	寺田(節) 45-1567
18	ウェンズデーぱたか(北守谷公民館)	水 第1・3・4・5	13:30~15:00	岡村 45-0161
19	立沢(生活改善センター)	水 2・4	13:30~15:00	小川(章) 48-8573
20	やまゆりの郷	水 第1・2・3・4	10:00~11:30	田中 48-4466
21	木曜ぱたか文化会館	木 毎週	10:00~11:30	谷 48-5423
22	御所ヶ丘友の会(御所ヶ丘第2集会所)	木 第4	9:30~11:30	岡部 48-7607
23	御所ヶ丘二丁目みんなの広場	木 毎週	13:30~15:00	小林(唱) 45-3260
24	北守谷公民館	金 第1・3・4	13:30~15:00	渡部 48-5557
		金 第2・5	10:00~11:30	
25	金曜ぱたか久保3(久保ヶ丘3丁目自治会館)	金 第1・2・3・4	10:00~11:30	大森(房) 48-7763
26	金曜クラブ(コミュニティハウスMG)	金 毎週	10:30~12:00	内田 46-2160
27	まつさん広場(松前台3丁目自治会館)	火 毎週	10:00~11:30	鹿島 48-7775

No	出前サロンの名称(場所)	開催日	時間	指導士連絡先
28	みずき野(郷州小学校)	月 毎週	11:45~12:20	伊東 48-7752
29	さくらサロン(城内)	火 第2	11:00~12:00	成島 48-0524
		火 第3	13:30~15:00	
30	みずき野(郷州小学校)	水 毎週	10:00~12:00	浅沼 48-8415
31		木 毎週	10:00~12:00	小林(保) 45-6933
32	坂町(坂町公民館)	水 毎週	10:00~12:00	小川(桂) 48-0390
33	スマイル(守谷小学校)	木 第1・2・3・4	10:00~11:30	井出 48-2789
34	ひまわり(松ヶ丘6・7丁目自治会館)	月 毎週	10:30~11:45	小鷲 46-2017
35	根切(根切公民館)	月 第1 土 第3	10:00~12:00	澤井 45-9137
36	サローネ けやき(けやき台2丁目)	月&金 第1・3	10:30~11:30	横手 45-0165
37	松風(守谷中学校)	月 第2	10:00~12:00	朽木 45-7275
		月 第4	13:00~14:30	
38	美園南コミュニティーサロン(南コミュハウス)	月 第4	10:00~12:00	鍵和田 20-6430
39	美園南ふれあいクラブ・游友(南コミュハウス)	火 第2	13:30~15:00	鈴木(範) 45-5980
40	美園北生き生き健康クラブ(北コミュハウス)	水 第2・4	13:30~15:00	光田 45-3234
41	サロン・イオンタウン(イオンタウン)	水 第1・2・4	10:00~12:00	佐藤(洋) 48-1613
		水 第3	13:00~14:30	
42	下ヶ戸ふれあいサロン	水 第1	10:00~11:30	湯田 21-3313
43	高砂(高砂町公民館)	水 第2・4	10:00~12:00	湯浅 48-6467
44	高野サロン(高野公民館)	木 第2・4	10:30~11:30	光田 45-3234
45	ふくろう(海禅寺)	木 第2・4	10:00~12:00	会田 48-7309
46	高野(ミ・ナーデ)	木 第3・4	10:00~12:00	佐野 48-8255
47	クラブ松ヶ丘(松ヶ丘5丁目自治会館)	金 毎週	10:00~12:00	亀山 50-0767
48	守谷(中央公民館)	金 第1	随時	北村 48-1105
		金 第3	随時	
49	大野(大野地区公民館)	月 毎週	10:00~12:00	岡部 48-7607
50	松前台7・悠々会(北守谷公民館)	月 毎週	9:00~ 9:40	吉田 48-7744
51	御所ヶ丘(御所ヶ丘小学校)	火 第1・2・3・4	10:00~11:30	田子 45-2864
52	西板戸井(田園都市センター)	火 第1・3・4・5	10:00~12:00	大山 48-3280
		火 第2	13:00~15:00	
53	やくし台(新守谷やくし台自治会集会所)	水 第1・3	13:30~15:00	新木 45-3941
54	交流サロン(久保ヶ丘3丁目自治会館)	水 第4	10:00~11:30	若山 45-5670
55	ふれあいサロン(上坪農村集落センター)	木 第1・2・3・4	10:00~11:30	鹿島 48-7775
56	大木(農村集落センター)	木 第1・3	10:00~12:00	石塚(シ) 48-0780

# 体操風景紹介

茨城と東京、日本に二社だけの明治神宮  
敷地内の栄町公民館で体操教室・親睦会も

日本に二社しかない守谷駅近くの明治神宮。その敷地内にある栄町公民館。毎週月曜日、体操教室が行われています。楽しい親睦を目的にした、今年の新年会を振り返ってみました。

1月16日、地域の参加者13人、指導士9人が集い。司会・進行は出野一江さん、石井洋子さんが担当して、始めに有原勉栄町区長、鍋田清彦シルバーリハビリ体操指導士会会長があいさつ。そして全員が自己紹介を。プログラムは、皆さんが静かに聞き惚れてしまった、清水みきさんの詩吟から始まりました。出野さん、野口マサ子さん、中山憲子さんの民謡は、花笠音頭の曲におはやし、鈴、タンバリンで盛り上がり、元気いっぱいです。霜多和子さん、竹内てるさん、野口久江さんは、裸足でフラダンスを。冬なのに南国へいったような雰囲気になりました。出野さん、石井さんの手品は鮮やかで、皆さんを不思議な世界に引き込みました。

どの出し物も和やかに協力、練習をされていて、楽しさがホールいっぱいに広がりました。プログラムの合間には、上半身、下半身の体操を組み入れて、気持ちの良い汗を流しました。ここまで動いて、ふと気が付いたこと。音楽が流れていたのです。音量は静かで控えめ、心が温もり落ち着くようなクラシックな選曲でした。私は初体験、実に良い工夫です。栄町が始まったのは8年前、当初から来ている野口マサ子さん「とくに悪いところも無いし、まあまあです」と控えめに語りました。今年も元気いっぱいです。



## 食育コーナー

### 夏を乗り切る「必殺食」はこれ



年々暑さが厳しくなっています。特にシニアの方は注意が必要です。  
食欲不振、だるさ、睡眠不足などに気を付けて夏を元気に過ごしましょう。



① 新たまねぎ…匂いが強くて、辛みの成分（酸化アリル）が食欲増進、血液サラサラにします。

新たまねぎ 1/2 と紫たまねぎ 1/4 をスライスして  
ポン酢醤油、ドレッシングなどでいただきます。  
新たまねぎはスライスして水にさらさないこと。

② シソの葉…βカロチン、カルシウム、VB1等、  
殺菌作用、免疫力強化

シソの葉（40～50枚）、ニンニクひとかけ（スライス）、ごま油 50cc、醤油 50cc  
全部合わせて一晩おく。ご飯のお供、野菜と一緒に！

③ 甘酒（米麹）…体調の悪い時、食欲の無い時には、飲む点滴  
と言われている位、栄養バランスの優れた飲み物です。  
特に VB1、VB2、必須アミノ酸を多く含みます。また麹酸  
は皮膚を活性化させ頭皮を若返らせ、美しい髪を作ります。

- ◆豆乳甘酒……豆乳 100ml + 甘酒 100ml
- ◆抹茶甘酒……抹茶 大匙 2、甘酒 大匙 5、水 500ml

#### 水分補給を忘れずに！

麦茶  
経口補水液…水 500ml、砂糖 大匙 2、塩 小さじ 1/4  
雑菌が増えるので1日で飲みきる。



#### 訂正

「ぼたか」25号2面：若松さる子さんの「膝通」は「膝痛」に。  
3面：「なごみ」を「すこやか」に。4面：文芸欄の短歌  
1行目「天国に」を取消。「編集後期」は「編集後記」に。  
間違いをお詫びし訂正します。（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

曹洞宗、大円寺には、平安時代末に制作された、木像の釈迦如来像が境内にあります。木像はケヤキ材造りで作者は不明ですが、行方市西蓮寺や土浦市常福寺の薬師如来坐像と同じ、県指定有形文化財になっています。寺院内にある天然記念物ムクノキは、温暖な地域に生育する落葉高木で、茨城、栃木両県の中央部が太平洋側での天然分布の北限。川沿いなど水分状態の良い土地で大きく成長します。このムクノキは高さ18m、太さ5.9mで樹齢は約500年と推定されています。市内、大木にある史跡を見に行きましょう。

### 大円寺の釈迦如来像とムクノキ



### 川 柳

風鈴に一句吊りある風を呼ぶ  
酒井 義治(月曜ぱたか)

茨城が注目される朝ドラか  
山田由利子(高砂サロン)

世界中平和の来る日願いつつ  
山田由利子(高砂サロン)

### 俳 句

卒寿の春孫子で集う 祝い膳  
古里が錆び付いてる 鮎の宿  
短夜や明けゆく空の 朱さかな  
梅雨寒や手動ドアの 五能線  
かくれんぼ柿の花踏む くの跡  
大きな実を付ける 予感や 柿の花  
故郷の母の背を見る 柿の花

岡田八重子(ふれあいサロン)  
酒井 義治(月曜ぱたか)  
高橋 御幸(御所ヶ丘サロン)  
郷原よし江(御所ヶ丘サロン)  
板倉 敏子(みずき野サロン)  
久米山トミニ(みずき野サロン)  
滝口 寛(みずき野サロン)

### 短 歌

みちすがらかすかに香る山吹の  
黄色あざやか心うきたつ  
岡田八重子(ふれあいサロン)

為すことが一汽車遅いと 呟けり  
握りこぶしに助手席の妻  
つぶや  
原田 義徳(体操指導士)

おぼろ夜にガラス戸越しのお月様  
一人の婆の話しきいてよ  
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

(体操参加者と指導士の作品です)

### 絵手紙



山田 由利子  
(高砂サロン)

次号発行予定十一月(原稿締め切り九月末日)  
原稿募集します。広報委員へ。

### 編集後記

今年の梅雨は雨が少なく、夏らしい暑さの日も朝夕の涼しさにホッとする日もあります。狭い庭にキュウリ・ミニトマト・ピーマン・シトウを植え、今年はおまけにスイカも植えてみました。最近では次々と咲く夏野菜の花に、収穫の時を思い、心を躍らせています。これから迎える暑い夏。寝不足や室内に居ても熱中症になる危険があります。そんな暑さを、いつもの教室で笑ったり話したりしながら、シルバーリハビリ体操をしっかりとやって吹き飛ばしましょう。(広報委員 N・T)