

「健康づくり」と「生きがいづくり」のお役に立つ

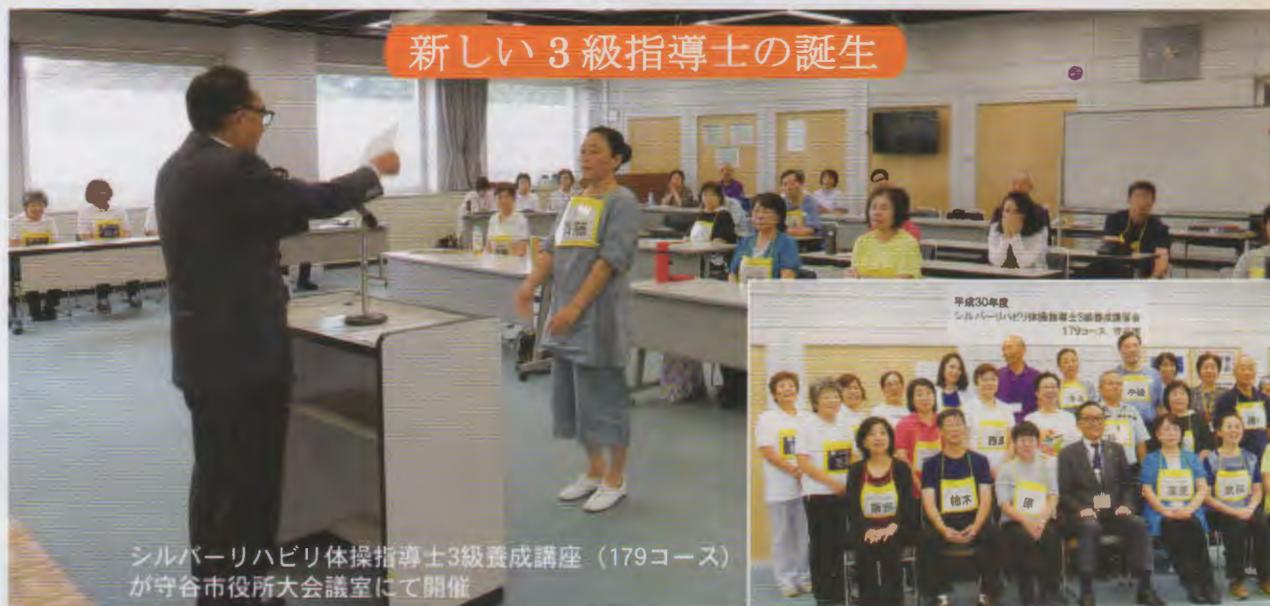
いきいきヘルス体操

第30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。



新しい3級指導士の誕生

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講座(179コース)が守谷市役所大会議室にて開催

養成講座は、1級指導士の指導のもと、守谷市では参加者15名が真剣に受講し、のべ6日間にわたる講習が終わり、7月30日に修了式を行い、松丸修久守谷市長より一人ひとりに修了書が手渡されました。その後、茨城県立健康プラザにて認定され、新しい3級指導士が誕生しました。

新しい3級指導士の感想を紹介します

私は、シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会受講者募集を「もりや広報」で知り、リハビリの一環として応募し参加しました。体幹と四肢、嚙下体操、予防体操、基本体操を講習内容として、運動能力の低下と緩和による体力維持、介護予防(自己の独立・自己の尊厳)の補助活動、自分の体力と気力維持、老化防止に取り入れながら地域活動に努めたいと思います。人前でのリハビリ体操がうまく出来るか不安でいっぱいです。(Kさん)

私は、サロンイオンタウンで体操に参加していました。指導士の皆さんが優しくわかりやすく教えて下さり、時には皆さんと大笑いしながら体操を楽しんでいます。私も各所で行われている体操参加者の皆さんと笑顔で楽しく出来たらいいなあと、講習会を受講しました。(Hさん)

私は、3級指導士養成講習会に参加させていただき、まずは、6日間長時間にわたり粘り強く丁寧にご指導いただいた1級指導士の方に心より感謝・御礼申し上げます。毎回、体の部位、筋肉、関節、神経等の名称を学び、翌日にはまさかまさかの小テスト。テストなどははるか昔に縁がなくなったもので、繰り返し声に出し、何回も書いてもなかなか頭に入らずかなり頭の体操にもなりました。これから繰り返し実施・学習しながら覚えて、自分だけでなく人のために活用できるように取り組んでまいります。(Kさん)

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

教室紹介

「根切サロン」



今日も大きな声で「ばたか」

出前サロンを開設し14年目を迎えました。それと同時にシルバーリハビリ体操との出会いもありました。知識豊富な分かりやすい説明のもと、我々も熱心に取り組み和やかな雰囲気の中楽しみながらやっているので、効果も出ていると思います。指導士の皆さんに感謝です。

体操を中心に月に2回開催し、合間に編み物・手芸等を取り入れ、現在は「メガネケース」と「手差し」を製作中。参加者の皆さんは手仕事が好きで、完成が楽しみです。

根切サロンの特徴は、昼食づくり。今回は、新米の混ぜご飯、天ぷら、お吸い物です。季節の食材を取り入れ美味しい昼食を頂いています。今までで一番の大作は、モ子草を摘み「草餅」を作って大変喜ばれました。

出前サロンの目的である元気なお年寄りになれるよう、これからも大きな声で「ば・た・か」。

「ミ・ナーデ」(南守谷児童センター)



筋肉の目覚めに感動・感謝

ミ・ナーデ 山口きよさん 92歳

「ばたか」の先生方、「ふれあい」の皆様とご縁があり、お世話になって1年3か月になります。

日ごろ動かず全身の筋肉が硬くなり少々困惑しておりましたが、「ばたか」の先生方にお会いして優しく根気よくお教え頂き、ようやく筋肉も目覚め、少しずつ動きが楽になって参りました。椅子から立ち上がるのにも、何かに頼らなくては立ち上がる事も困難な状態でしたが、先生方と皆様に強く応援、励まされ、やっと立ち上がった時の感動、思わず目がしらが熱くなり感謝しております。ありがとうございました。感動・感謝の毎日です。

訂正 「ばたか」29号の教室紹介での「美園南ふれあいクラブ遊友」は「美園南ふれあいクラブ游友」が正しい名称です。訂正しお詫びいたします。

こぼれ話

◇体操を始めて2年目の春、右手首を骨折し、この体操の効果を実感した。二の腕をねじる動きを滑らかにする体操は、リハビリの第一目標の「箸とペンを持てること」にとっても役立つ体操だとわかった。3週間腕を固定され、右手の筋肉が衰えて大変だったが、猿まね体操のお陰で、肩関節のリハビリはしなくても済み、先生に、「いい体操だから、是非続けなさい」と言われ、嬉しかった。言われるままに体を動かすだけでなく、どう役立つかを考えてすると、やる気と効果が増すと思う。(NKさん)



◇喉のポリープを内視鏡切除する時、「鼻から息を吸って、口から吐いて…」と言われ、その通りにやったら、看護師さんに「上手にできますね!」とすごく誉められた。この体操でいつもやっていることだ



野田市との意見交換会

シルバーリハビリ体操事業で先行する守谷市の現状把握等を主目的として、野田市12名（野田市職員と野田市シルバーリハビリ体操指導士）が10月4日守谷小学校で体操実施中の「サロン・スマイル」を訪れました。指導士4名と参加者19名の体操実技を見学した後、体操参加者に、野田市から「体操に参加したきっかけやその効果等」について質問がありました。

その後、野田市と守谷市16名（市職員と体操指導士）での意見交換会が行われ、主に「体操普及や広報の仕方・市の支援・その他」について率直な意見が交わされました。



第2回学習会 / 2018.8.29
いっぱつ体操「上肢の体操」の学習

弾ける笑い！新人指導士歓迎会

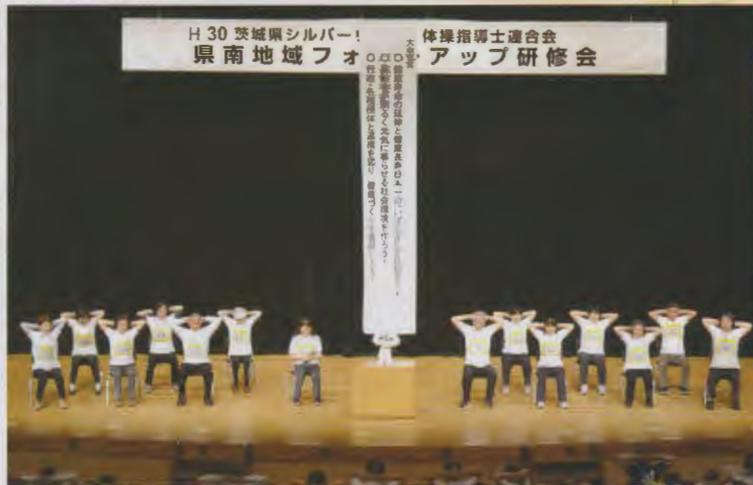
170・176・179コース歓迎会・会員懇親会 2018.8.23

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会に新たに誕生した指導士の未来を予感するかのような晴天に恵まれた8月23日、新人指導士の歓迎と相互の懇親を兼ねた会が守谷市国際交流研修センター（通称ログハウス）で開催されました。新人指導士14名、先輩指導士50名が参加し、楽しい懇親会となりました。

今年は、実行委員である166コースの発案で、支部毎にテーブルを囲み、支部の指導士間の交流が図られました。

光田政枝会長の「何かあったら相談しよう」「チャレンジ精神でいこう」の挨拶を皮切りに、乾杯、そして、各支部長・研修委員長・HP委員長の自己紹介、新人指導士の1分間スピーチへと進みました。

お楽しみコーナー、支部ごとのお喋りタイムで交流、会場には終始笑いが弾けました。



県南地域フォローアップ研修会 2018

竜ヶ崎市文化会館大ホール 2018.10.11

第8回の県南地域フォローアップ研修会が、県南地域指導士約600名（守谷市43名）、県市町村関係者45名が参加して開催されました。

来賓紹介の後、健康長寿日本一を目指して「シルバーリハビリ体操の今後の展開」「シルバーリハビリ体操が強める地域力～続ける生活・継ぐ教室～」の2つの講演がありました。休憩後、午前中、鉾田での催しに参加していた大田先生がかけつけ、短時間ながら楽しい話も聞けました。

その後、恒例の二代目たいぞう君との体操実技があり、守谷市光田政枝会長の音頭で大会宣言を唱和し、閉会となりました。



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。

地区敬老行事に参加



9月17日(日)郷州小学校体育館にて行われた「みずき野地区の敬老行事」に指導士も参加し、参加者350名とシルバーリハビリ体操を行いました。また、10月6日(土)御所ヶ丘小学校体育館にて、「北守谷地区の敬老行事」参加者約400名と指導士16名が参加し、シルバーリハビリ体操や余興が行われ、健康・長寿を祝いました。

「守谷市商工まつり」へ参加

9月29日・30日の両日、守谷駅前商工まつりが行われ、当体操指導士会は会場ブース内で赤飯やポップコーンを販売しました。赤飯づくりは、指導士が中央公民館・高野公民館の2班に分かれ、前日から準備を始め、当日朝早くからレシピに従い手づくりで作業・出荷し、安価で提供した結果完売しました。お買い上げありがとうございました。皆様お疲れ様でした。



絵手紙

川柳

俳句

短歌



りんどうの花
山田 由利子
(高砂サロン)

人類に警告している温暖化
山田由利子(高砂サロン)

元気よく声をはりあげバタカ言う
北奥みどり(御所ヶ丘二丁目みんなの)

秋日傘取へと石段登り来る
田村 紀子(松風サロン)

運搬車汗だく笑顔もみの山
出野登美枝(西板戸井サロン)

溽暑明け友よ来りてときわする
宇佐美洋子(松風サロン)

秋まつり笛やたいこの高きおと
小林 興子(クラブ松ヶ丘)

遅々として進まぬ脚を労るも
横断歩道に気持ち急かれる
横田ハル子(サロンイオン)

台風で我が家の桃の木倒れ臥す
被災地思えばこれしきのこと
小菅はる子(大野サロン)

「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)