

「健康づくり」と「生きがいくくり」のお役に立つ

第41号

いきいきヘルス体操

ぱ た か



体操教室に参加しよう！

お問い合わせ・お申し込みは
健幸長寿課へ0297-45-1111



人生の最後まで



明るく健康でいるために

教室・サロンご紹介



「継続は力なり!!」だよ



高砂サロン

<歩く能力を高める体操>

～腸腰筋強化～

- ・肘を曲げ、胸の前で保持する
- ・膝が肘につくように左右交互に持ち上げる
(右膝→左膝→右膝→左膝)

<下肢の水平移動>

～下肢筋群の強化～

- ・下肢を前方に伸ばし、踵を突き出し
水平移動をゆっくり行う
- ・膝頭が上を向いたまま行う



みずき野サロン(郷州小学校)



毎日コツコツ
がんばろう!



八坂(中央公民館)

<指組腕上げ、胸反らし>

～大胸筋のストレッチ～

- ・指を組んで肘を伸ばす
- ・ゆっくりと両腕を頭上に上げ十分に伸ばす
- ・手の平を頭上に乗せる
- ・手の平を頭の後ろにまわし肘を開き、胸を反らす

<猿まね体操>

～肩関節周囲をやわらかくする～

- ・手の平を常に顔・頭に向けて、左右および
前後方向にゆっくりと大きく動かす
- ・常に手の平が頭や顔に向くように気をつける



木曜またか文化会館

207、219、230 コース 歓迎会 12/7

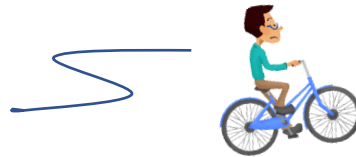


川村広報委員長率
いるバンドで、歓迎会
は盛り上がったヨ!

3 級養成講座 230 コース



< 剣 先 >



日本第2位の長さを持ち、「坂東太郎」の異名を持つ利根川。そしてその利根川の支流で最も長い鬼怒川。この二つの川が合流する地点（通称剣先）が守谷市にあることをご存知ですか？鬼怒川の下流は滝下橋の下を流れ、常総環境センターの取手寄り先で利根川と合流します。その後利根川はゆっくりと約100km下流の神栖市と銚子市境において太平洋（鹿島灘）へ注ぎます。10月中旬の穏やかな日、自転車で、守谷側（合流点付近の土手）と千葉県側へ探索に行ってきました。生い茂った草木が行く手を阻み、残念ながら観ることはできませんでしたが、草木が枯れる冬には観られるかもしれませんね。（写真上、青木行雄撮影 地図はインターネットより引用しました。プロフィールマップ「未来におせっかいなまち守谷」からもご覧いただくことができます。）

ヒートショック



寒暖差で血圧が急激に上下することで、脳内の血流が悪くなり、心筋梗塞や脳卒中、失神を起こすことをヒートショックと言います。高齢者に多く、冬の入浴中に起こることが多いです。

暖かい部屋から寒い脱衣所で血管が収縮して血圧が上がり↑寒い浴室でさらに血圧が上がり↑入浴すると温まるため血管が広がり血圧が急降下する↓⇒ヒートショックへ。意識障害を起こし浴槽で溺死、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞も起こしやすくなります。

- * 温度差をなくすため、脱衣所はヒーターを入れる。風呂場は浴槽の蓋を開けておくとか温シャワーを流して浴室を温めておく。
- * お湯の温度は40度くらいで、お湯に浸かる時間は合計10分程度にする。
- * 湯船につかる前に心臓に遠いところからかけ湯をして身体を徐々に温める。かけ湯は胸のあたりまでにする。肩までかけると肩の湯が冷えて無意識に肩まで湯に浸かってしまうことで、心臓に負担がかかるため。
- * 食後1時間後に入浴する。食後は消化器官に血液が集まり、血圧はやや低めの状態にあるため。

フェルト菓子 江川 喜久代さん

お孫さんからプレゼントされた和菓子が余りにきれいだったので、何とか残せないものかと…。昔から手芸が好きだったので、布を使って再現してみました。



おめでとう!

《2級取得者》

中谷 町子
柿木 孝仁
原 政江
堀口 純子
高橋 聖代

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

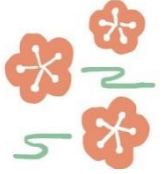
右QRコードでホームページへお入りください



①あまのり ②かんのり ③あまのり ④あまのり ⑤あまのり ⑥あまのり ⑦あまのり ⑧あまのり ⑨あまのり ⑩あまのり ⑪あまのり ⑫あまのり

ば た か とは

嚙下体操で「ば」「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
「ば」は…唇 「た」は…舌 「か」は喉の奥を使い鍛えることができます



文芸欄

俳句

夕歩きひとすじ書きの雲ひとつ
宇佐美 洋子

遠筑波 背負ふ大地は 夕茜

福永 滋子

コカリナの 運指もどかし 冬の鳥

成島 和子

短歌

先割れし母の形見の鯨尺

出番なきまま 部屋の間隙にあり

ゆふ

襟をたて 今年も並ぶジャンボくじ

夢は大きく億万長者

青木 行雄

川柳

山の自然も 嘆いているよ 温暖化

山田 由利子

次号発行(令和五年八月)

原稿締切り六月末日



こぼれ話

～ 千両・万両 ～



彩りの少ない冬に千両は欠かせない植物です。縁起の良さから切り花にも使われます。

似た植物に万両がありますが、全く別物。

千両はセンリョウ科、万両はサクラソウ科です。

どちらも赤い小さな実をつけます。

見分け方は、千両は枝の先端に上向きに赤い実の塊をつけますが、万両は葉の下に垂れるように赤い実をつけます。

では、「百両」「十両」「一両」はあると思いますか？

ハイ! あるんですヨ!!

赤い実の量が額に合わせて少なくなります。一両はアカネ科で、枝に1個赤い実をつけます。別名「アルドオシ」で、蟻をも突き通すような鋭い棘を持ちます。

花ことばは、千両は利益、富、祝福、財産。

万両は寿ぎ(ことほぎ)、財産、慶祝。

いずれも、お正月の縁起物として愛され、江戸時代から明治時代にかけて園芸熱の対象となりました。冬の庭木に明るい彩を添え、実をたくさんつける姿は豊かなイメージがあり、寒い冬にホッコリさせられます。

- ・わが庭のもの 千両も万両も
- ・千両か万両か百両かも知れず

森 澄雄
星野 立子

難読 地名クイズ

みんなはいくつ読めるかな？

ここに掲げる漢字は、県南地区に実存する地名です。

<守谷市>

① 赤法花

<つくばみらい市>

② 神生

③ 奉社

④ 狸穴

<常総市>

⑤ 国生

⑥ 収納谷

<龍ヶ崎市>

⑦ 直鮒

<つくば市>

⑧ 天宝喜

⑨ 長高野

⑩ 大白碓

⑪ 大角豆

⑫ 手生子

<取手市>

⑬ 小堀

⑭ 小浮気

⑮ 神浦

答えは、3 ページ下にあるヨ。

漢字の日があること知ってた？

毎年 12 月 12 日は、財団法人漢字能力検定協会が定める漢字の日で、1995 年(平成 7 年)に上記協会によって制定されました。これは「いい字一字」が、「1(いい)2(じ)1(いち)2(じ)」の語呂合わせになることにちなんでいます。