

「健康づくり」と「生きがいくくり」のお役に立つ

第46号

いきいきヘルス体操



ぱ た か

2025年度役員紹介



2025年4月23日 総会風景



常総水害の教訓
から学ぶ

指導士もあちらこちらで頑張っています！

一生懸命さが際
立っています！



災害時ボランティア講座常総運動公園体育館会議室
2月15日



郷州公民館祭
2月16日

安全な指導の為、学び
は欠かせない！



勉強会 ログハウス
2月19日

リハーサルをやったの
参加、天候に恵まれ
大成功でした！



“モコフェスタ 2025”
5月10日

この後のクラリネット
アンサンブルいいね
(^^♪



ボランティア委員会総会
5月17日

恒例の参加で
PRには、外せない
祭です！



高野公民館祭
6月8日

こちらでも指導士頑張っています！

女性セミナーなでしこ



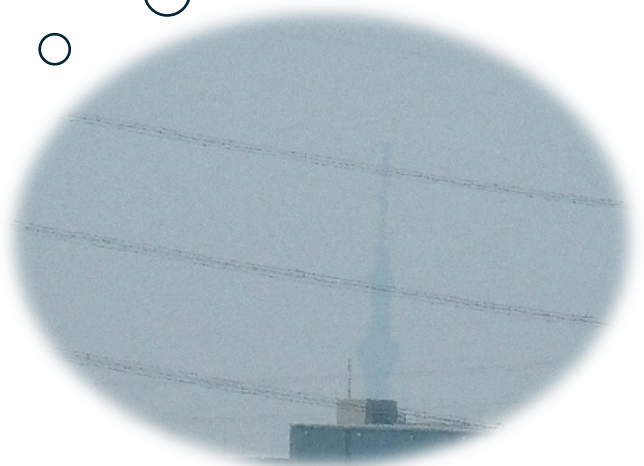
☆ネーミングが素敵ですね！ !(^~)!
セミナーとして他でも活発に開催されています！

- ・女性セミナー輝き
- ・女性セミナーゆめ
- ・女性セミナー三水会
- ・女性セミナーミレニウム

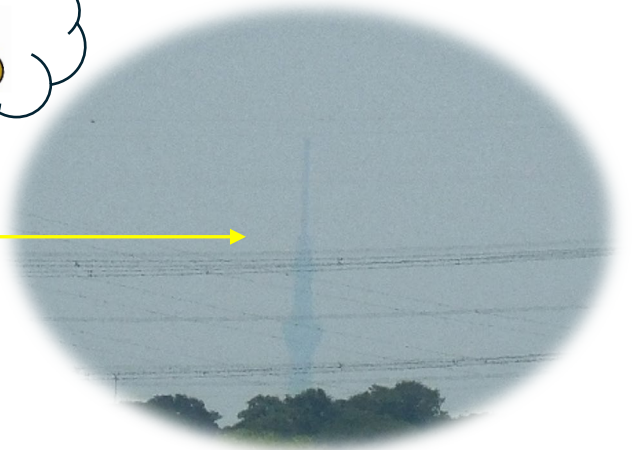
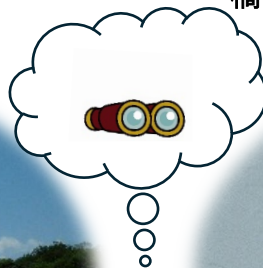
📷 皆さんご存知ですか？ 守谷市にはスカイツリーの良く見える観覧スポットありますよ！ 紹介します !(^~)!



高野 1298 番地先崖、レンガ煙突のある道路
突き当り崖から撮影



常磐道、茨城側に掛かる最初の橋、雷神
橋から撮影



滝下橋東側から 40m ぐらいの所、鬼怒川川筋の真中に見えます。夜はライトアップされ美しいですよ！ 右側はズーム写真です。

③いちご ⑥そら豆 ⑪玉ネギ ⑭たけのこ ⑮ササリ ⑯ササリ ⑰アジ ⑱西瓜 ⑲きゅうり ⑳トマト ㉑ピーマン ㉒アジ ㉓秋 ㉔②りんご ⑦柿 ⑫さつまいも ⑮垂 ⑯ササリ ㉕④みかん ⑧大根 ⑩白菜 ⑬長ネギ ㉖①アジ

俳句

文芸欄

風薫る ぱたかのリズム 動き出す

武井 のり子

思い出の 浴衣の柄は 桔梗花

山田 由利子

汗ばみて ほっと一息 昼さうめん

宇佐美 洋子

露の身や 母の手鏡 母恋し

深野 イク子

短歌

春の野にいたり我が家のふきのとう
見つけし私の 顔もほろろ

若杉 田鶴

次回発行 令和8年2月 原稿締切12月末日

~~~~旬の食べ物クイズ~~~~



旬の食べ物は栄養価が高く、他の時期よりも比較的安く購入できると言われています。

野菜・果物・魚介類ですが、一般的にいつ頃が旬かご存じでしょうか、下記の中から選んで春・夏・秋・冬の( )欄にご回答ください。

答えは、前ページにあります。

【野菜・果物】

- |       |       |      |        |
|-------|-------|------|--------|
| ①西瓜   | ②りんご  | ③いちご | ④みかん   |
| ⑤きゅうり | ⑥そら豆  | ⑦柿   | ⑧大根    |
| ⑨トマト  | ⑩白菜   | ⑪玉ネギ | ⑫さつまいも |
| ⑬ピーマン | ⑭たけのこ | ⑮栗   | ⑯長ネギ   |

【魚介類】

- ⑰アジ ⑱アサリ ⑲サンマ ⑳ブリ

春 ( )  
夏 ( )  
秋 ( )  
冬 ( )

《体操指導士表彰》

感謝状受賞者（敬称略）

知事賞（3名）

星野義雄 浦和美代子 鈴木武彦

奨励賞（2名）

柿木孝仁 原政江

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



つ・ぶ・や・き  
古から私達は、季節の  
旬物を食べることで健康  
を守ってきました！

編集：飯濱 智子・大久保 洋子・山野 英次・酒井 進・川村 実・渡邊 茂