

「健康づくり」と「生きがいくくり」のお役に立つ

いきいきヘルス体操

第47号

はたか



守谷市シルバーリハビリ体操指導士会
20周年記念式典開催



2025年10月26日(日)もりりん中央大ホールで、守谷市シルバーリハビリ体操指導士会20周年記念式典が約300名の参加をもって盛大に開催されました。

20周年記念式典を終えて



鍋田実行委員長

10月26日、20周年記念式典が盛大に開催されました。当日はあいにくの雨で、皆さんに来場して頂けるか心配しましたが、けやき台中学校の吹奏楽演奏時には、ほぼ満席となり、胸をなでおろしました。

思い返すと、28名の実行委員による、式典開催、記念広報誌発行などの検討を3班の各班毎に開始したのは3月でした。以降、月1回、各班毎の検討、そして実行委員全体の実行委員会での検討を行ってきました。

また、式典開催に当たっては、58名の会員に、受付、案内、駐車場、舞台設置、救護、撮影・照明といった役割を担当して頂きました。記念式典を無事開催できたのは、この会員の協力、当日壇上に上がって頂いた皆様、守谷市健康長寿課の皆様、そして来場して頂いた皆様のおかげです。この紙面をお借りして、お礼申し上げます。ありがとうございました。「健康寿命日本一」をシルバーリハビリ体操で実現しましょう！



茨城県立医療大学准教授
藤田先生記念講演

大好評！
もう一度聞
きたい！



みんなでシルバーリハビリ体操実演



世代間交流
けやき台中学校吹奏楽部演奏



ののはな(朗読)
指導士横手ひろみさん

新1級指導士誕生



左：高橋聖代さん、右：高橋光枝さん

この度 25 年 9 月に一級指導士の資格を頂きまだ正直実感がありません。実践では三級養成講習会での講義は思っているより厳しさがあり、先輩達の指導の元何とか終了することができました。指導の責任も学ばせて頂き大変勉強になり、良い経験をする事ができ感謝致します。これからは先輩達や皆様と力を合わせて、健康づくりに貢献して行きたいと思っておりますのでどうぞ応援をよろしくお願い致します。
北支部 9 班 高橋聖代

この度 1 級指導士の仲間入りをしました
高橋光枝です 1 級指導士になったとはいえまだ初心者マークを付けております。これから先、先輩 1 級指導士さんの指導を受け勉強して行きたいと思っております。又、シルバーリハビリ体操を楽しく活動出来るよう心掛けて行きたいと思っております。皆さんの応援よろしくお願い致します。
南支部 4 班 高橋光枝



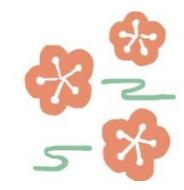
商工まつりのステージでシルバーリハビリ体操を披露し大きな PR となりました！ また玉こんにやくブースを出店し大盛況でした！

ログハウスにて 260 コース 歓迎会・会員懇親会を開催し和やかに迎えることができました。

TX 守谷駅でボランティア委員の皆様が駅頭に立ち、赤い羽根共同募金に尽力されました。



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



文芸欄

俳句

春来る パタカパタカと 皆元氣
 福永 滋子

菊香る 秋のおいを一杯に
 山田 由利子

川柳

現役を 辞めた夫に 労われ
 鯨井 栄子

熊に怯え大熊猫パンダを惜しむ去年今年
こそことし
 横手 ひろみ

短歌

「赤とんぼ」孫子・育てし子守り歌
 今は子犬が我のひざ上
 浅川 あさ子

次回発行 令和8年8月 原稿締切6月末日

新教室の紹介「サンフラワーズ」

令和7年9月24日 新教室がもりりん中央にオープンしました！（第1・3・4水曜日開催）

とても良い雰囲気で大じめに体操に取り組まれておりました。

おめでとう

- 《2級取得者》敬称略
- 筒井 君江
 - 柴崎 和枝
 - 北川 洋一
 - 森本 英世
 - 飯濱 智子
 - 北 晴子



令和7年12月12日 栃木防災館の研修を実施しました。
 （当日夜地震があり防災体験の研修の必要性を改めて痛感しました）

豆知識
 災害時の常備品
 水・簡易トイレ
 缶詰・ライト等



暴風体験で髪をなびかせながら強風に耐えていました。



豪雨体験はカッパをしっかりと着て雨が入らないように下を向きゆっくりと歩きました。（一番厳しい体験でした）

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



編集：飯濱 智子・大久保 洋子・山野 英次・酒井 進・川村 実