

「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 ぱたか 第5号

◎この体操は大田仁史先生（茨城県立健康プラザ管理者、医学博士）が高齢者、軽い障害のある方等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。



2009年12月18日 3級65コース生誕生（守谷市）

ぱたかとは...

嚥下体操で「ぱ」「た」「か」と大きな声を出すことにより嚥下機能の向上を図ります。

「ぱ」は唇、「た」は舌、「か」は喉の奥のほうを使い鍛えることができます。



# イベント活動

● 11月14日 ふくしまつり(朝日新聞掲載より)



● 1月21日 茨城県シルバーリハビリ体操指導士会設立総会



● 12月20日 談話室花みずき(郷州公民館)



● 2月9日 東海村&守谷市交流会

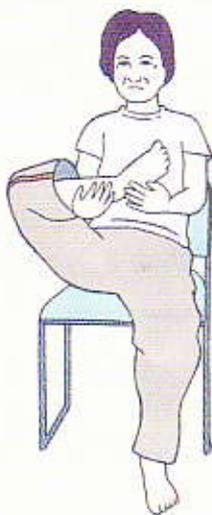


“ワンポイントアドバイス” 床での動作がらくになる

## 股関節や足の体操

～股関節をやわらかくする～

両手で足を下から抱える。無理せずそのままストレッチ。



～足の指のケア～

足の指のつけねから1本ずつ曲げたり伸ばしたりする。



※1日1回、自分の足の状態をチェックする。

# 出前サロン・体操教室



ふれあいサロン オープン式(上坪農村集落センター)



大野健康体操教室(大野地区公民館)



社協北守谷交流サロン(久保ヶ丘3丁目自治会館)



ふれあいサロン松ヶ丘(松ヶ丘自治会館)

## 守谷市でのいきいきヘルス体操

名称	開催日	名称	開催日
<b>いきいきヘルス体操教室</b>			
郷州公民館	第2・4=日 11時~13時	学びの里	毎週=水 10時~
文化会館 ┌文化会館 └久保ヶ丘三丁目自治会館	第1・2☆(4・5)=月 10時~	大野健康体操(大野地区公民館)	第2・4=火 14時~
	第3=月 10時~	八坂(保健センター)	第1・3・5=金 10時~
奥山本田(奥山本田公民館)	第1・3=木 10時~	山ゆり会(土塔新山公民館)	第2・4=火 10時~
すみれ会(松ヶ丘自治会会館)	第1・3=木 10時~	栄町(栄町公民館)	毎週=月 14時~
松ヶ丘会(松ヶ丘自治会会館)	第2・4=木 10時~	北守谷公民館	第1・4=金 13時~
自力更生会(保健センター)	月1=木 10時~		第2・3=金 10時~
上町(上町公民館)	毎週=月 10時~	愛宕(愛宕公民館)	第2・4=木 10時~
新町(新町公民館)	第1・3=火 10時~		
<b>「出前サロン」でのいきいきヘルス体操教室</b>			
みずき野(郷州小学校)	毎週=水・木 10時~ ※金 10時~	高野(ミ・ナーデ)	第3=木 10時~
		大木(農村集落センター)	第1・3=木 10時~
大野(大野地区公民館)	第1・2・3・5=月 10時~	守谷(中央公民館)	第1・3=金 13時~
松風(守谷中学校)	第2・4=月 10時~	根切(根切公民館)	第3=土 10時~
西板戸井(田園都市センター)	毎週=火 10時~	ふくろう(海禅寺)	第2=木 10時~
坂町(坂町公民館)	毎週=水 10時~	ふれあいサロン(上坪農村集落センター)	第2・4=木 10時~
御所ヶ丘(御所ヶ丘小学校)	毎週=火 10時~	交流サロン(久保ヶ丘3丁目自治会館)	第4=水 10時~
松ヶ丘(松ヶ丘自治会会館)	第1=水 10時~		

☆印 随時 ※印 不定期

「いきいきヘルス体操ばたか」 文芸欄 (体操参加者の作品です)

短歌

指導士の熱意が実り日に月に参加者ふえるリハビリ体操  
 体操のあとは足腰軽くなりウォーキングの靴音かるやか  
 老いてなお元気に居たしと今日もまたサロンに行きてバタカにはげむ  
 毎日の散歩かかさず杖ついて健康維持は努力のたまもの

水谷武一(御所ヶ丘)  
 森滝千枝(松ヶ丘)  
 飯田うた(大野)  
 岡田八重子(大野)

俳句

赤い実をついばみこぼす初雀  
 北風に笑みこぼれくる路のとう  
 野も街も筑波の子なり初日の出  
 琉球の塩ひとつまみ粥柱

松隈慶子(みずき野)  
 矢澤幸子(みずき野)  
 高橋静子(みずき野)  
 小鷺溪子(体操指導士)

川柳

リハビリも仲間が多く安心だ  
 寅年にサロンで楽し支えあう  
 ポケ防止見たり聴いたり話したり  
 毎日の元気の源はバタカです  
 体操で皆いきいきと絆の和

藤村昭男(松ヶ丘すみれ会)  
 小菅はる子(大野)  
 椎名家内(大野)  
 だんだんファン(大野)  
 木村昭栄(体操指導士)



みなさんの声

飯塚不二男さん……  
 楽しく笑顔で健康ばたか  
 心も身体も癒しの時間。  
 体操歴8ヶ月  
 山ゆり会教室



新井ふみえさん……  
 左ひざが曲がるようになり、より長く歩けるようになりました。不思議です。  
 体操歴7ヶ月 文化会館教室



小池和枝さん……  
 「無理しないでね」という指導士さんの説明を聞きつつ自分なりに意識しながら楽しんで運動している。  
 体操歴8ヶ月 山ゆり会教室



笹原武雄さん……  
 「年老いて歩けなくなってからより、今のうちからやっていたほうがいい」と言われた言葉が忘れられません。  
 体操歴2年4ヶ月 郷州公民館教室

