

「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

ばたか 第6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。



2010年3月25日 体操ロボットたいぞう君と一緒に（県南地域指導士協議会設立大会にて）

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」は喉の奥のほうを使い鍛えることができます。



イベント活動

● 4月23日 第5回ばたか総会



● 5月22日 郷州公民館まつり



● 4月27日 茨城町・守谷市交流会



県内1位

21年度体操普及率

	市町村名	65歳以上	延べ参加者	比率
1	守谷市	8,730	12,399	142%
2	利根町	4,778	6,460	135%
3	城里町	6,001	7,731	129%
4	常陸太田市	16,714	20,841	125%

“ワンポイントアドバイス” 着替えなどの動作がラクになる

肩こり予防

～肩と腕の運動～



両手を組んで背筋を伸ばす。



両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす。



肘を後ろへ引き、胸を張る。

ポイント

ゆっくりと気持ちよく行ってください。

大胸筋をストレッチ

出前サロン・体操教室



ふれあいクラブ (清水コミュニティセンター)



立沢 (生活改善センター)

予告

9月25・26日 第27回 守谷市商工まつり
(きらめき守谷夢彩都フェスタ)

10月24日 健康スポーツフェスティバル
(世代をこえた健康づくりとふくしのつどい)

「ぱたか」も出店予定です

始めてみませんか!

健康づくりと生きがいづくりのために

「肩が痛くて 着替えが大変!」

「膝が痛い!」 「腰が痛くて動くのがおっくう!」

「身の回りのことは、自分でする生活がしたい!」……そんな方に

守谷市でのいきいきヘルス体操

名称	開催日	名称	開催日
いきいきヘルス体操教室			
郷州公民館	第2・4=日 11時~13時	大野健康体操(大野地区公民館)	第2・4=火 14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~	八坂(保健センター)	第2・4・5=金 10時~
	第3=月 10時~	山ゆり会(土塔新山公民館)	第2・4=火 10時~
奥山本田(奥山本田公民館)	第1・3=木 10時~	栄町(栄町公民館)	毎週=月 14時~
すみれ会(松ヶ丘自治会館)	第1・3=木 10時~	愛宕(愛宕公民館)	第2・4=木 10時~
松ヶ丘会(松ヶ丘自治会館)	第2・4=木 10時~	北守谷公民館	第1・3・4=金 13時30~
自力更生会(保健センター)	月1=木 10時~		第2・5=金 10時~
上町(上町公民館)	毎週=月 10時~	ふれあいクラブ(清水コミュニティセンター)	第4=土 9時~
新町(新町公民館)	第1・3=火 10時~	立沢(生活改善センター)	第2・4=月 14時~
学びの里	毎週=水 10時~		
「出前サロン」でのいきいきヘルス体操教室			
みずき野(郷州小学校)	毎週=水・木 10時~ ※金 10時~	大木(農村集落センター)	第1・3=木 10時~
		守谷(中央公民館)	第1・3=金 13時~
大野(大野地区公民館)	第1・2・3・5=月 10時~	根切(根切公民館)	第3=土 10時~
松風(守谷中学校)	第2・4=月 10時~	ふくろう(海禅寺)	第2=木 10時~
西板戸井(田園都市センター)	毎週=火 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~
坂町(坂町公民館)	毎週=水 10時~	交流サロン(久保ヶ丘3丁目自治会館)	第4=水 10時~
御所ヶ丘(御所ヶ丘小学校)	毎週=火 10時~	高野(高野公民館)	第2・4=木 10時30~
松ヶ丘(松ヶ丘自治会館)	第1=水 10時~	百合(土塔新山公民館)	第1・3=火 10時~
ミ・ナーデ	第3=木 10時~		

「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

今日もまた楽しく集ういきいきとはたかばたかの声の輪躍る
暖かき家族の愛に支えられ送り迎えにてサロンにかよう
寒空に万歩計つけ頑張って今日も五千歩歩いてみよう
CDの鳥の声聞き拍子とり体をゆらして心の準備

木村 幹(北守谷)

飯田うた(大野)

岡田八重子(大野)

村田陽子(すみれ会)

俳句

畑仕事鎌を片手に春を待つ
検査衣に着替へ不安の遠桜
一片のまたおひかける花筏
花冷や仕舞忘れの風邪薬
鮮やかに写した湖に山笑ふ

羽江司郎(北守谷)

加藤美智子(みずき野)

松隈慶子(みずき野)

高橋静子(みずき野)

酒井鞆子(みずき野)

川柳

行く春を桜楽しむ茶のみ会
ばたかの声聞けぬ日はなし守谷まち
ばたか声指導者よりも高く出し
健康と笑顔の家族ばたかから

小管はる子(大野)

水谷武一(御所が丘)

椎名家内(大野)

小島佳子(大野)



みなさんの声

藤原成子さん……

気が付くと身体が軽い!!
体調維持を……と思っていたが
体操の効果を実感している。
体操歴1年 学びの里教室



椎名家内さん……

体が軽くなって廻りの人からは
年よりも若く見られる。
体操歴4年8ヶ月 大野サロン



吉田たけ乃さん……

リハビリ体操で健康維持ができて
嬉しいです。
体操歴4年8ヶ月 大野サロン



鈴木 晃さん……

皆さんと一緒にばたか体操をやって
交流の場が出来てよかった。
体操歴2年 松ヶ丘教室



発行 2010年7月 いきいきヘルス体操普及宣伝誌

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会 いきいきヘルス体操ばたか

連絡先: 毛利 (電話 0297-45-3897) まで