

「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

ぼたか 第4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7月24日 3級60コース生誕生（守谷市）

ぼたかとは...

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。



「きらめき守谷夢彩都フェスタ 2009」



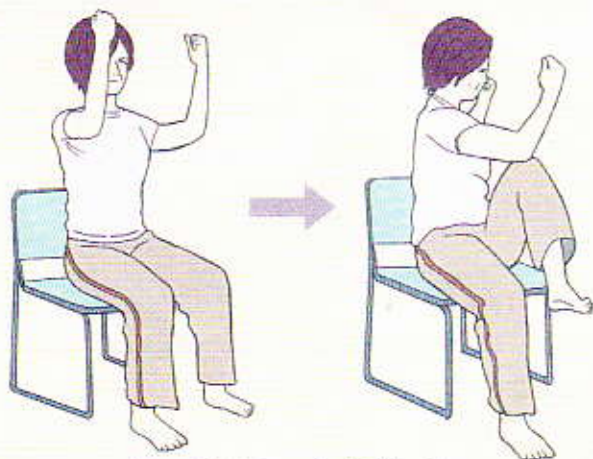
蒸して、詰めて、愛情込めて、おいしくな一れ

● “ばたか出店” かき氷・お赤飯はいかがですかー

“ワンポイントアドバイス” 歩く能力を高める体操

転倒予防

～ももを上げる力をつける～



ゆっくり左右へ体をひねる。

～体のバランスを保つ筋力を高める～



肩を水平にして、膝を曲げずに足底を引き上げて5秒程保つ。

出前サロン・体操教室



学びの里



足の指体操 曲げてそらせて！山ゆり会(土塔新山公民館)



栄町(栄町公民館)



北守谷公民館



愛宕(愛宕公民館)

守谷市でのいきいきヘルス体操

名称	開催日	名称	開催日
いきいきヘルス体操教室			
郷州公民館	第2・4=日 11時~13時	新町(新町公民館)	第1・3=火 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~	学びの里	毎週=水 10時~
	第3=月 10時~	八坂(保健センター)	第1・3=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=木 10時~
すみれ会(松ヶ丘自治会会館)	第1・3=木 10時~	北守谷公民館	第1・4=金 13時~
松ヶ丘会(松ヶ丘自治会会館)	第2・4=木 10時~		第2・3=金 10時~
自力更生会(保健センター)	第4=木 10時~	栄町(栄町公民館)	毎週=月 14時~
上町(上町公民館)	毎週=月 10時~	愛宕(愛宕公民館)	第2=木 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~	松ヶ丘(松ヶ丘自治会会館)	第1=水 10時~
		高野(ミ・ナーデ)	第3=木 10時~
大野(大野地区公民館)	第1・3・5=月 10時~	大木(農村集落センター)	第1・3=木 10時~
松風(守谷中学校)	第2・4=月 10時~	守谷(中央公民館)	第1・3=金 13時~
西板戸井(田園都市センター)	毎週=火 10時~	根切(根切公民館)	第3=土 10時~
坂町(坂町公民館)	毎週=水 10時~	ふくろう(海禅寺)	第2=木 10時~
御所ヶ丘(御所ヶ丘小学校)	毎週=火 10時~ 第1=金 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

リハビリの体操続ける友視れば日々に若やぎ身体いきいき 水谷武一(御所ヶ丘)

この家の戸を繰りいつか年老いぬなのに見る夢なぜに故里 飯田うた(大野)

捕えられ心ゆくまでいっちゃい(一歳児)に留られている木彫りのもぐら 原田義徳(体操指導士)

ボール投げしながら体動かして知らず知らずに楽しく運動 岡田八重子(大野)

俳句

コスモスのゆれ合ふ道を歩きけり 永井和子(みずき野)

里山の一本道で出会ふ秋 丹治照子(みずき野)

遠電話鈴虫の声聞かせ来る 加藤美智子(みずき野)

新涼や煮豆届きぬ娘より 松隈慶子(みずき野)

川柳

一つ覚え一つ忘れて思案顔 山本 紀(御所ヶ丘)

リハビリでいつもいきいき楽しいな 長谷川長次(体操指導士)

今日も又何事もなく日が暮れる 田上てる子(大野)

サロン行きバタカバタカで若返り 小菅はる子(大野)

体操とばたかで元気広がる輪 だんだんファン(大野)



みなさんの声



大塚文枝さん……
(こんなによくなったと両手をひろげてみせて)膝が痛くてだめだったけど、和式トイレに入れるようになったよ
体操歴3年

岡田義一さん……
最近、左膝の痛みがとれて正座できるようになったよ
体操歴6ヶ月

西板戸井サロン(毎週火曜日)



出野登茂枝さん……
足の甲に毎日トクホン貼ってたの。今は貼らない。ほとんど痛みがなくなったから。
体操歴3年

上町教室(毎週月曜日)



発行 2009年11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