

「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

第12号

ぱたか



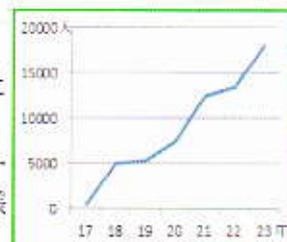
この体操は大田仁史先生(茨城県立健康プラザ管理者、医学博士)が高齢者、軽い障害のある方などを対象に考案されたもので「椅子、起立、床、寝て」どの姿勢でも出来ます。体操指導は茨城県公認のシルバーリハビリ体操指導士が行います。



サロン・イン・オンタウン オープン

日頃から皆様方には「シルバーリハビリ体操」の普及推進のため、ご理解とご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

7年前に茨城県の介護予防事業として、大田仁史先生考案の体操がスタートしました。守谷市でもこれまでに行政や市民の団体、個人など多くの皆様からご支援をいただき、お陰さまで23年度は体操指導士125人の活動により、市民の体操参加者延べ18,000人(前年度比5,000人増)と大きく前進しました。



守谷市の体操参加者の推移

これは、ひとえに「健康づくりと生きがいづくり」を合言葉に地域の皆様とともに活動してきた成果と確信しています。これからも、行政や市民の皆様とともに手を携えて楽しい体操教室の運営や拡充につとめ、介護予防のために貢献したいと願っています。

本誌「ぱたか」は体操普及の宣伝誌として発行し4年になります。指導士会と市民の皆様の健康づくりへの橋渡しとして更に充実させていく所存ですので、引き続きご指導ご支援を賜りますようお願い申し上げます。(守谷市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 原田義徳)

守谷市での「いきいきヘルス体操」教室

○＝随時

| | 教室の名称 (場所) | 開催日 | 時間 | 指導士連絡先 | |
|----|-----------------------|---------------------|--------------------------|--------|---------|
| 1 | 郷州公民館 | 第2・4＝日 | 11時～13時 | 鎌田 | 45-4006 |
| 2 | 奥山本田(公民館) | 第1・3＝木 | 10時～12時 | 金澤 | 48-5317 |
| 3 | 愛宕(公民館) | 第2・4＝木 | | 飯泉 | 48-1527 |
| 4 | 辰新田(公民館) | 第2＝土 | | 原田 | 48-4908 |
| 5 | 乙子(農村集落センター) | 第2・4＝月 | 13時30分～15時 | 末森 | 48-9569 |
| 6 | 八坂(保健センター) | 第1・3＝金 第②④＝金 | 13時15分～15時 | 成島 | 48-0524 |
| 7 | 城内(公民館) | 第2＝火 | 11時～12時 | 成島 | 48-0524 |
| 8 | 上町(公民館) | 毎週＝月 | 10時～12時 | 高島 | 50-0331 |
| 9 | 新町(公民館) | 第1・3＝火 | | 森滝 | 45-4424 |
| 10 | 栄町(公民館) | 毎週＝月 | | 渡来 | 48-3421 |
| 11 | 北園(公民館) | 毎週＝金 | 10時～12時 | 加茂下 | 48-0535 |
| 12 | 山ゆり会(土塔新山公民館) | 第2・4＝火 | | 木村 | 45-7170 |
| 13 | ふれあいクラブ(清水コミュニティセンター) | 第1・3＝木 第4＝土 | | 望田 | 48-1150 |
| 14 | 大野健康体操(大野地区公民館) | 第2・4＝火 | 13時30分～15時 | 鈴木 | 45-5105 |
| 15 | 立沢(生活改善センター) | 第2・4＝水 | | 尾下 | 45-4890 |
| 16 | 学びの里 | 毎週＝水 | 10時～12時 | 朽木 | 45-7275 |
| 17 | 御所ヶ丘老人クラブ(御所ヶ丘集会所) | 第4＝木 | 9時30分～11時30分 | 岡部 | 48-7607 |
| 18 | 文化会館(久保ヶ丘3丁目自治会館) | 第1・2・④⑤＝月 第3＝月 | 10時～12時 | 小西 | 48-9225 |
| 19 | 北守谷公民館 | 毎週＝金 第1・3・4 第2・5 | 13時30分～15時 10時～11時30分 | 松尾 | 48-2150 |

| | 出前サロンの名称 (場所) | 開催日 | 時間 | 指導士連絡先 | |
|----|-----------------------------|--------------|------------|------------|---------|
| 1 | みずぎ野(郷州小学校) | 毎週＝月 | 12時～12時40分 | 伊東 | 48-7752 |
| | | 毎週＝水 | | 西 | 48-6595 |
| | | 毎週＝木 | 10時～12時 | 森山 | 48-5504 |
| 2 | 高野(ミ・ナーデ) | 第3＝木 | 10時30分～12時 | 光田 | 45-3234 |
| 3 | 高野サロン(高野公民館) | 第2・4＝木 | | 横手 | 45-0165 |
| 4 | 美園南コミュニティサロン(美園集会所) | 第4＝水 | 10時～12時 | 鍵和田 | 20-6430 |
| 5 | 根切(根切公民館) | 第3＝土 | | 澤井 | 45-9137 |
| 6 | ふくろう(海禅寺) | 第2＝木 第4＝木 | | 13時～14時 | 毛利 |
| 7 | サロン・イオンタウン(イオンタウン) | 第1・2・4＝水 | 10時～12時 | 指畑 | 48-3346 |
| 8 | 高砂(高砂町公民館) | 第2・4＝水 | | 望田 | 48-1150 |
| 9 | ひまわり(松ヶ丘6・7丁目自治会館) | 毎週＝月 | | 増田 | 48-2154 |
| 10 | 坂町(坂町公民館) | 毎週＝水 | 10時～12時 | 小川 | 48-0390 |
| 11 | 守谷 (9月まで守谷中学校、10月～中央公民館) | 第1＝金 | 13時～15時 | 北村 | 48-1105 |
| | | 第3＝金 | 10時～12時 | | |
| 12 | 百合(土塔新山公民館) | 第1・3＝火 | 10時～11時 | 木村 | 48-1794 |
| 13 | 松風(守谷中学校) | 第2＝月 | 10時～12時 | 長谷川 | 48-3999 |
| 14 | 大野(大野地区公民館) | 毎週＝月 | | 小島 | 48-1714 |
| 15 | ふれあいサロン(上坪農村集落センター) | 第2・4＝木 | | 石塚 | 48-0842 |
| 16 | 大木(農村集落センター) | 第1・3＝木 | | 石塚 | 48-0780 |
| 17 | 山ゆりクラブ(東板戸井農村集落センター) | 第1＝日 | | 11時～11時30分 | 坂 |
| 18 | 西板戸井(田園都市センター) | 毎週＝火 | 10時～12時 | 廣瀬 | 45-4875 |
| 19 | やくし台(新守谷やくし台自治会集会所) | 第1・3＝水 | 13時30分～15時 | 新木 | 45-3941 |
| 20 | 御所ヶ丘(御所ヶ丘小学校) | 毎週＝火 | 10時～12時 | 田子 | 45-2864 |
| 21 | 交流サロン(久保ヶ丘3丁目自治会館) | 第4＝水 | 10時～11時30分 | 若山 | 45-5670 |
| 22 | 松前台7・悠々会(北守谷公民館) | 不定期 | 9時～10時 | 嶺 | 45-4442 |
| 23 | 金曜サロン(松前台5丁目自治会館) | 第2＝金 | 10時30分～12時 | 内田 | 46-2160 |
| 24 | 松ヶ丘(仮称) | 第1・3＝金 | 10時～12時 | 毛利 | 45-3897 |

新しい教室・サロンの紹介



松ヶ丘サロン(6/15)



松前台7丁目(5/14)



松前台5丁目(5/11)

その他の紹介



みずき野サロン(5/16)



新しい
指導士が
誕生します



◀ ▲98コース 3級指導士養成講習会



みなさんの声

岡田ますみさん

三年前にはじめたんですよ。週一回だけどやった日は体が良く動かし、続けているといつの間にか、悪いところが治っちゃうようで不思議だよ。自分のためには勿論、周りの人に迷惑かけないためにも予防体操は必要だな。

この間、1月にみんなで甘酒飲みながら話し合ったけど、実に楽しいひと時だった。体操だけでなく、たまには話し合いもいいと思うな。仲間のつながりを強く感じたもの。これからも体の続く限り頑張っぺ。

体操歴3年 上町教室



東 清子さん

首、肩こりのほか、体中痛いところだけでした。広報紙で教室を知って、昨年2月から来ています。

それからは体調が良くなってきたし、集まる皆さんと接する木曜日が楽しみです。

これからも毎朝のTV体操と「ばたか」は、体の続く限りやっていますよ。

体操歴1年5ヶ月 高野サロン



鈴木三枝子さん

この体操は出前サロンで6年前に知りました。それからは休まずにやっています。お陰で体調はとも良くなり、気がついたら肩こりもいつの間にか無くなっていました。

これからもずっと続けていきます。体操歴6年 根切サロン



青木一郎さん

「いきいき体操」は昨年からの参加です。はじめは男性が少なく心細かったのですが皆さんの笑顔で楽しい時間になりました。63%だった骨密度が今は83%に上がり、お医者さんもビックリしています。

体操歴8ヶ月
みずき野サロン



ばたかとは…

えんげ

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 を使い鍛えることができます。

守谷スポットコーナー

もりや工業団地内にあり、園内の池にはハナショウブ、アヤメ、カキツバタが計46,000株、またスイセンが7,500株程植えられています。

毎年6月「もりやアヤメ祭り」が開催され、市民によるフリーマーケット等も出店、大勢の人で賑わいます。

その他アジサイ、ウメ、ツツジ、ツバキなどが植えられており、春先は梅、4月は桜、秋は紅葉と四季折々の風景を楽しむことができます。



四季の里公園

標語

今日も出掛ける楽しいサロン
六三四あるかと空を見上げる
小菅はる子(大野)

ばたかして友達増えて楽しい人生
高羽正雄(山ゆり)

元気に体操はじめましょう
竹中満里子(御所ヶ丘)

ばたかかで広がる笑顔の輪
東中川浩之(奥山本田)

体操ばたかかで体をほぐし
今日も一日元氣よく

川柳

花見酒浮世の憂さの捨てどころ
宮川 功(御所ヶ丘)

喉詰まりえんげ体操氣分晴れ
安相すみ子(文化会館)

俳句

初うぐいすの声もうれしい矢倉岳
栗原和子(奥山本田)

雄々しく風呑み込みし鯉のぼり
本田喜美枝(御所ヶ丘)

青梅雨や微笑む羅漢秩父道
岡島保夫(みずき野)

短歌

年老いて笑顔忘れし我が祖母も
佐藤伸子(西板戸井)

とも顔見て笑顔もどりし
集う顔三週続けて会わぬ今日
木村 幹(北守谷公民館)

身体案じて語らう仲間
見上げればレース模様の椎の葉に
光さしこむ天神の森
栗原和子(奥山本田)

老いの身に楽しむ輪投げ一輪ごと
歳を忘れて大笑いする
大平京子(辰新田)

「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)

次号発行予定十一月(原稿締め切り九月底)

編集後記

四季を味わえる日本は幸せな国です。いよいよ夏本番。植物が一番生育するときです。夏の暑さが主食の稲穂を伸ばし豊かな実りをもたらしてくれます。今夏は節電など、身体の弱い人は辛いでしょうが便利な生活から身も心も一歩退いてみませんか。浴衣にうちわ、たらいの行水、風鈴の音色に涼を感じる。一昔前の暮らしを知っている私たちの年代です。少し我慢をして大いに汗をかきましょう。暑い夏が快適な秋にしてくれるのです。
(広報委員 T・H)