

「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22号

ぱたか



この体操は茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生(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。



「ぱたか」で目指そう健康長寿

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 原田 義徳

私たちは茨城県の介護予防事業として開始されたシルバーリハビリ体操の普及活動をしてきましたが昨年6月に守谷市シルバーリハビリ体操指導士会として10周年を迎え、多くの方々の出席のもと記念式典を開催する事が出来ました。市民の皆様や行政、各団体の皆様のご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

2025年には、日本は世界に類を見ない「超」高齢社会を迎えます。私たちは、今後10年を展望して「健康長寿日本一を目指そう」の合言葉で、超高齢社会を乗り切ろうと決意を新たに取り組んでいきます。本年も指導士全員の思いを一つにして、市内50ヶ所の会場で高齢者の介護予防・健康増進の推進を図り社会に貢献できる活動をめざします。

今後は更に行政と一体となった推進、および県内7,000人の指導士と交流・連携を通して、シルバーリハビリ体操の普及活動を前進させたいと考えています。「守谷は熱い、特に高齢者が熱い」と全国に自慢できるよう皆様と共に頑張ります。

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会のホームページ

守谷市体操

検索

または <http://moriyapataka.iinaa.net> で検索してください

イベント活動



▲ボランティア協会交流研修会 2016.1.15



新しい指導士の誕生 148コース 2016.2.18



▲郷州公民館まつり 2016.2.21



県南研修委員会 2016.2.26

みなさんの声

藤倉 みさ子さん

5年前からお世話になっています。夫は亡くなり、子どもたちも巣立ったので、いまは一人ですから、健康でいるのがなにより大切です。体操では肩、腰、足の付け根が痛くならないように重点をおいています。そして、顔を合わせ一緒に時間を過ごせる、家族のような皆さんにエネルギーをもらっています。体操をやってから心が明るくなりました。頑張りますよ。

体操歴 5年 辰新田



青木 クニ子さん

目の影響で、とくに肩こりに悩まされてきました。リハビリ体操は、娘の勧めで2年前に始めて、ここは発足した昨年12月から来ています。以前、傷めた足の骨折が尾を引いているのと、身体が硬く、柔軟性は乏しいのですが、上肢の体操など、今も続けているのは体に良い証拠。無理をせずに、これからも動けるうちは続けて行きます。好きな習字にも力が入ります。

体操歴 2年3か月 みみずく



佐藤 武志さん

長い間、東京で働いてきました。体を動かすことが好きなので、若い頃は剣道に励んでいました。病気は一病息災どころか、いろいろ体験して90歳の今があります。リハビリ体操を始めたのは、この会の発足時からで、体操をやっていると、心も体も気持ちが良くなります。楽しいのでこれからも体の続く限りやっていきます。他に好きなことは、お酒と読書かな。

体操歴 6年 奥山本田



村山 初江さん

以前、交通事故に遭い、右半身に大怪我と内臓を痛み、長い入院で辛い時もありましたが、病院でも体操をやり、今はスポーツも楽しめるほど元気になっています。リハビリ体操は、好きなコーラスの仲間から聞いて、6年前に始めました。柔軟性を高める動きが好き。怪我のせいで正座はきついです。指導士さんが一所懸命なので、これからも続けて行きます。

体操歴 6年 学びの里



体操風景紹介

2年目の「ウェンズデーぱたか」教室

皆さんの笑顔が何よりのパワー

晴天だけど気温は低い1月20日(水)、午後1時20分、北守谷公民館へ。玄関前には今日の体操教室「ウェンズデーぱたか」の立看板があります。会場は2階の多目的ホール、広い板の間です。室内は天井の明り取り窓から光が差し込んでいます。指導士は、瀬田淑さん、久保田富美子さん、原田義徳さん、岡村文男さん、渡邊茂さんの5人が揃いました。参加者は受付で出席を記帳、自分の名札を胸にイスに腰かけたのは、男性3人、女性6人です。

1時30分、指導士5人が前に出て、瀬田さんがあいさつ。続いて、初めて参加された草野巧也さんを紹介しました。

体操の始めは岡村さんが嚙下体操を。首の運動から始まり顔面体操。そして唾液飲み込み練習の後、「ぱたか」の発声表を大きな声で読み上げ、小休止。次に上肢を渡邊さんが、最近多くなっている自転車の交通事故防止を呼びかけてから、大胸筋のストレッチ。さらに、左手を前に、右手で押す上腕筋の強化を。皆さんの動きは揃っています。

続いて、瀬田さん、久保田さんが下肢を。足指、足裏を押して指間を広げ、曲げてそらしませ。膝の間に両手を挟み締め付ける大腿部内側の筋肉強化と、失禁予防も行いました。原田さんは、イスの後ろに立って踵を上げ下げする下肢の筋肉強化。両手を前に出し膝を曲げてしゃがみ込み。膝を曲げて前へ後ろへ歩く運動で終了しました。2時40分でした。

「体操は3年前から、この教室は1年前から休みなく来ています。楽しいので来られるうちは続けていきます」と小川ミヤ子さん。

2014年に始まった「ウェンズデーぱたか」教室のリーダーとして活動している瀬田さんは「来てくださる皆さんの笑顔が何よりのパワー。笑顔いっぱいの教室にして行きたいです」と熱く語りました。



食育コーナー

簡単便利なパッククッキング

一つの鍋で何種類も出来るので少人数家族におすすめ

用意するもの *ポリ袋3枚 *20cm程度の鍋

材料 2人前(1袋に入れる材料は200g)

サバの味噌煮		ひじきの煮もの		かぼちゃの煮物	
生サバ	半身1枚	乾燥ひじき	8g	かぼちゃ	100g
味噌	大さじ1	人参	20g	砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2	油揚げ	1/3枚	醤油	小さじ1
砂糖	小さじ2	水	60cc	水	大さじ1
生姜	薄切り2枚	砂糖	小さじ2		
		醤油	小さじ2		
		みりん	小さじ1		



作り方

3種類の煮物を1つのナベで作る

- ①サバは2切れにして飾り包丁を入れ、皮目が外側になるように生姜を挟んでおく。
 - ②ひじきは水に戻しておく。人参、油揚げは千切りにする。
 - ③かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
 - ④それぞれポリ袋に調味料を入れて、軽くなじませ、材料を入れる。
 - ⑤ポリ袋の中を真空にするため、ストローで空気を抜く。しっかりねじって口を閉じる。
 - ⑥鍋に水を7分目ほど入れ、沸騰させ、中のお湯が踊らないように皿を1枚入れて、パックした材料を3品一緒に入れる。
 - ⑦強火のまま20分湯煎する。(袋が膨らんでもやたらに触らないよう注意)
- ※⑤でストローがない場合は、ボールに水を1/3ほど入れて、ポリ袋の底の方を沈め、下から中の空気を押し出すように抜く。上げてみて中に空気がない事を確認する。



お知らせコーナー

新しく開設した教室
みみずく(中央公民館)



27年度認定者

1級指導士	2級指導士
朽木 秀子	大山 徹郎
田子かほる	鈴木 範子
廣瀬 雅子	渡邊 茂

ぱたかとは…

えんげ

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。

守谷スポットコーナー

守谷の松並木風景



現在の松並木公園

守谷駅東口から1キロほど北方に行くと、歴史的遺産とも言える松並木が見えます。この松並地区は、平成23年から、新興住宅街として開発が進められており、既に松並木は公園として保全され、その周辺は住宅や商業施設などの街並みが整備されています。



開発以前の松並木

松並木は、その昔鎌倉に通じる要路で、鎌倉街道と言われていました。また、数十本の黒松は、江戸時代に幕府の奨励により植えられたと言われ、樹齢数百年の松が立ち並ぶ道の風景は、往時の面影をとどめる趣があります。

絵手紙

川柳

俳句

短歌



北市 堯美
(御所ヶ丘サロン)



渡辺 光枝
(みずき野サロン)

赤パンツ万にまさると身よろずに着ける

佐野 紀 (体操指導士)

日本国憲法記念日晴れ渡る

高橋 マサ (みずき野)

自転車の乙女春風切って漕ぐ

田尻 種伸 (みずき野)

ふみしめて音を楽しむ霜柱

加藤美智子 (みずき野)

夢こめて半年がかりのつるし雛

渡邊カツ子 (北守谷公民館)

春めくや素足で出だし朝の庭

井口けい子 (みずき野)

合格と孫より知らせ早春賦

滝口 實 (みずき野)

人生の終着域にとどくころ

駅伝(箱根)選手のパワー戴く

飯田 うた (ふれあいサロン)

成人式の着物つくって祝いする

こころ優しく育ちし孫に

小菅はる子 (ふれあいサロン)

八十路過ぎ免許返納するかぎり

岡田八重子 (ふれあいサロン)

「いきいきヘルス体操ぱたか」文芸欄
(体操参加者と指導士の作品です)

次号発行予定 七月(原稿締め切り 五月末日)

編集後記

北上してきた桜は今が見頃。日本人にとってこの時季は心が弾みます。さくら色の華やかな花の下で「お花見」は、皆が楽しめる行事になっています。食べなれた料理でもここでは一味違います。そして花を愛でながらのお酒は風情を感じます。仲間との語らいが加われば楽しさはまた格別。膝を崩して語り合える仲間はいいいですね。体操教室も皆さんとの触れ合いを大切にしています。(広報委員 T.H)