

「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28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。



食生活改善推進員  
育成講習会での  
体操指導  
2018年2月14日



## 「団塊世代の健康について」

守谷市保健センター 亀崎孝子

～いつまでも元気に過ごすために！～

守谷市では年々高齢化率が上昇を続けており、高齢期を生き生きと元気に暮らしていくためには、日ごろの生活習慣において運動を取り入れ、低栄養状態にならないように気を付けることが大切です。

加齢とともに上手く食べられない、食が細くなる、消化機能が落ちたりする事で栄養や水分を十分に取れなくなり、筋肉や骨の減少に伴い運動機能の低下や、骨折、免疫力の低下で、風邪や肺炎にかかりやすくなる。元気で健やかに過ごすために、1日3食しっかり食べる事を心がけ、たんぱく質のおかず(肉、魚、大豆、卵)を欠かさないように気を付けて食事を楽しむ機会を増やし、またシルバーリハビリ体操は、運動した後の心地よさ、大声を出してのぱたか体操、皆さんでいただく美味しい事、是非参加してみてください。

皆さまのこれからの生活が実り多く、楽しい、元気な日々となりますよう願っております。

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.com>

で検索してください

# 教室紹介

第2・第4水曜日  
10:00～12:00

平成29年12月13日(木)午前中は“ばたか”を行い、午後からいこいの郷常総で忘年会をしました。舞踊(講師 岡田さん)の美しい舞に始まり、ゲームをしたり会は明るい笑顔で一杯。“ばたか”の時間に行う(会話の時間)と同様です。最後は大きな輪を作り全員参加で炭坑節や守谷音頭を踊り楽しいひとときを過ごしました。会長さん、指導士の方々お世話様でした。今年も気力と体力で“ばたか”で頑張りましょう。(高砂サロン 中村房子)



高砂サロン



第1～4週の水曜日  
10:00～11:30

休憩時間が過ぎても、おしゃべりが止まらないにぎやかな明るい教室です。会場も広く、設備が整っていて大変めぐまれた所です。たくさんの皆様の参加お待ちしております。(特別養護老人ホーム、やまゆりの郷教室 指導士)



やまゆりの郷教室



2018/02/07 10-2

## みなさんの声

### 堀内 武夫さん

東京から守谷に移転して4年になります。その半年後にリハビリ体操を知りました。無理をしないで、体の各部分を自然に動かせるのがいいですね。体だけでなく、誤嚥予防に大きな声を出したりと、バリエーションも豊富で楽しくしています。参加の皆さんとも会話が弾む時もあり、友人も出来ました。指導士の皆さんに感謝しています。

体操歴3年半 ウェンズデーばたか



### 海老原 民子さん

教室の発足当時から来ていましたが、体調不良でしばらく欠席していました。体操をやる前は、歩いていても足がつって、痛くなったりしましたが、体操で痛いところは無くなりました。復活して、また一から皆さんと歩んでいるところです。この体操の動きは全部好き。他に私の好物は日本酒、そして味のはっきりしたおかずですが、最近は体のためにビール、ワイン。そして薄味のものにしています。

体操歴10年 辰新田教室



### 三浦 二郎さん

ばたか教室の立て看板を街で見えて参加したんです。はじめは心配でしたが、指導士さんの分かりやすい説明があって、体操はすぐに出来ました。終わった後は、身体が軽くなったようで、気持ちがいいですね。会場はみなさん、和気あいの雰囲気があって楽しく、目下一日も休まずに来て皆勤です。

体操歴1年 元気サロンみずき野



### 今井 秀雄さん

公務員退職後、歩く会やスポーツジムに通い、健康の維持に努めていましたが、足などを再三痛め、外科医へ通院しましたが再発の繰り返しでした。何か長続き出来る運動はないかと、探していたときに会ったのがリハビリ体操です。始めた当初は椅子に座ってやる体操には、抵抗がありましたが、指導士の方の熱意と親切な対応に納得。楽しんでいくところです。

体操歴4年 美園北生き生き健康クラブ





交通安全アドバイザー  
委嘱式 2018.1.25



北守谷公民館まつり  
2018.2.24 ▶



学習会 2018.2.21 ▼

郷州公民館まつり  
2018.2.18 ▼



食育コーナー

生涯骨太クツキング



たらとキノコのチーズホイル焼き

転ばぬ先のカルシウム  
運動と同時に食事にも気を付けましょう。

材料 (2人前)

たら 2切れ、舞茸 1/2 パック、えのきだけ 1/2 パック、キムチ 30g、玉ねぎ 1/2 個  
酒 大匙 2、コショウ 少々、スライスチーズ(溶けるタイプ) 2枚、マーガリン 10g  
赤ピーマン 10g、インゲン 2本

カルシウム 143 mg  
塩分 0.9g  
カロリー 184 kcal

作り方

- ① たらは塩、コショウを振っておく。舞茸、えのきだけは食べやすくほぐす。
- ② 玉ねぎ、赤ピーマンは薄切りにする。
- ③ 赤ピーマンとインゲンはサッと茹でておく。
- ④ アルミホイルを船型にし、それぞれ 1/2 ずつ、玉ねぎを敷き、たら、舞茸、えのきだけを並べて酒、コショウをふりかけ、スライスチーズ、キムチ、マーガリンをのせて、オーブントースターで約 15 分焼く。
- ⑤ 赤ピーマンと 1/3 に切ったインゲンを飾る。  
たら代わりに鮭やカジキマグロでも美味しく出来ます。



訂正

「ぼたか」27号文芸欄、短歌の小林興子さんの作品に不備がありました。  
間違いを訂正し再掲載します。(係)

