

「健康づくり」と「生きがいくり」のお役に立つ

いきいきヘルス体操

第44号

ぱ た か



新生 指導士会誕生！！



朽木秀子新会長のご挨拶

介護予防を目的としたシルバーリハビリ体操が、2005年全国で初めて、茨城県で始まりました。

昨年、茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会の20周年記念大会が、水戸市のザ・ヒロサワ・シティ会館で盛大に開催されました。

私達の行っているこの体操が全国的にも認められ、昨年、第1回全国大会が盛大に開催されました（広島県尾道市で開催）。

我が守谷市シルバーリハビリ体操指導士会も、2006年にスタートし20年目を迎えようとしています。現在113名の指導士が市内62か所の教室・サロンで、市民の皆様の健康寿命を延ばし、人生100年時代を健康に過ごすために寝たきりにならないために、また元気で明るい暮らしができるよう、日々体操指導を頑張っております。

「いつでも、どこでも、ひとりでも」できる体操です。一人でも多くの方のご参加をお待ちするとともに、お住まいの地域で体操を始めたいなど、ご要望がありましたら、指導士の派遣もいたしますのでお気軽にお声掛けください。

発行 2024年8月 守谷市シルバーリハビリ体操指導士会

発行者責任者 朽木秀子 0297-45-7275

教室・サロンご紹介



《指組肘寄せ》

～肩関節の柔軟性を高める～

- ・胸の前で指を組み1・2・3で肘をつける
- ・4で肘をはなす。 4 回行う



《ハムストリングスのストレッチ》

～膝痛予防・腰痛予防～

- ・椅子は浅めに腰掛け、片方の下肢をのばす
- ・膝が上を向くように反対側の手を膝に添える
- ・背筋を伸ばして腹部を大腿部に近づけるように体を倒す
- ・15～20 秒保つ 左右行う



《バランスカ・腰方形筋の強化》

～腰痛予防・転倒予防～

- ・左右のお尻を片方ずつ持ち上げる
- ・肩は水平を保ち、骨盤を引き上げるようにする
- ・踵を地面につけぐっと踏み込む



筋肉もりもり

御所ヶ丘友の会

《握力・三角筋の強化》～掴む力・腕を上げる力の強化～

- ・胸の高さで指をひっかける
- ・左右に引っ張り合う（5本の指全部で引っ掛ける）
- ・左右組み変えて行う

新教室の紹介

教室名 長寿会クラブ

守谷郵便局近くの階段を上った所薬師様(薬師堂)の隣りの建物です



長寿会クラブ

初回オープン時(5/15)
 参加者 男性 3名 女性 9名
 毎月 15日 10:00～11:00
 場所 薬師様(仲下公民館)



MOCO フェスタ



高野公民館まつり

皆さんと一緒に
どうぞ!

ここは昭和 30 年まで滝下橋が無く、渡舟の往来がありました。
その後！

“ヒレンジャク”が飛来する名所となりました。

皆様、宿り木って御存知でしょうか？清瀧香取神社鬼怒川畔にそびえる大榎に沢山寄生し実をつけます！それをめざし3月頃、冬鳥の美しいヒレンジャクが実を食べに飛来するんです。バードウォッチャーが大きな望遠レンズでカメラ構えます。御神木の恵に預かる鳥達は準絶滅危惧種です。



ヒレンジャク(緋連雀、十二紅、
学名: Bombycilla japonica)は、

北東アジアに生息するレンジャク科に分類される鳥である。日本では冬鳥として見られる。Wikipedia より、写真は eBird サイトから



知っていましたか？ この交通標識！！

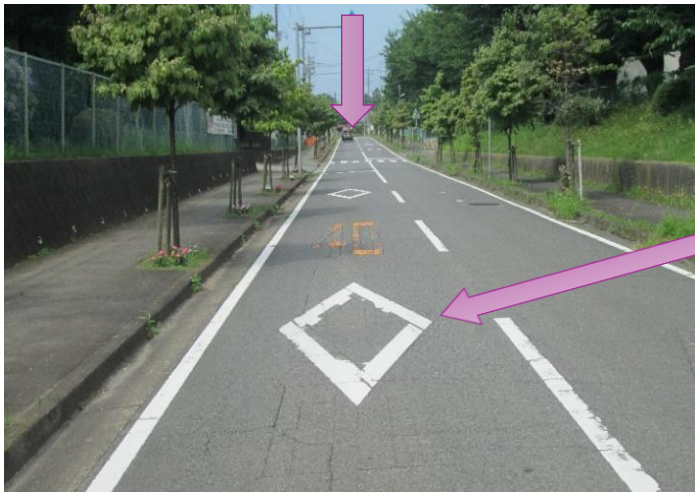


この標識見たことありますよね～



自転車は「車」なので車道の左側を通行するのが決まりです。歩道を通行するのは例外です。でも次の場合は歩道を通行することができます。

- ① 歩道に「自転車通行可」の標識がある場合（写真の標識）
- ② 13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者や身体の不自由な人が自転車を運転しているとき
- ③ 道路工事や連続した駐車車両などのために車道の左側部分を通行することが困難な場合や、著しく自動車などの交通量が多く、かつ車道の幅が狭いなどのために追越しをしようとする自動車などとの接触事故の危険がある場合など、自転車の通行の安全を確保するためやむを得ないと認められるとき



このマーク何だか御存知でしょうか？



答えはこの写真にも写っています。この道の先には「横断歩道」があることを知らせるマークです。

必ず2個表示されています。

ただし、信号機のある「横断歩道」にはこのマークはありません。

ぱ た か とは

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



俳句 文芸欄

百合咲くや 郷州原に 香を放ち

福永 滋子

朝歩く 園児のうしろ 光る汗

宇佐美 洋子

アジサイの 葉うらこピタリかたつむり

浅川 あさ子

川柳

目にしみる 緑の苔葉とそよ風と

山田 由利子

短歌

年老いて 語りぞ合える 友もなく

一人淋しく 鳥の声聞く

若杉 田鶴

次回発行 令和7年2月 原稿締切12月末日



こぼれ舌



～ 牡丹(ポタン)と芍薬(シャクヤク) ～

『立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花』

牡丹

木であり、木本性で太い葉に切れ込みがある

蕾の先が尖っているものが多い。芍薬に接ぎ木して増やす。香りは強い香りが特徴で花弁は色付のものは食すとえぐみがある

芍薬

草であり、草本性で細い葉には切れ込みがない

丸い蕾が多い
株分けして増やす
香りは優しい香りがする。
花弁は食した時にクセが少ない



この実 なんの実 気になる実



フウの実



眉・目・口を付けて変身

(大久保洋子 作)

フウの実(モミジバフウ) 落葉高木。

春に黄緑色の目立たない花を咲かせ、11月頃から突起が多数ついた実を落とします。

10月～11月には葉が赤色や黄色に美しく色づきます。アメリカ原産の樹木です。

色々な装飾品に変化します。

つ・ぶ・や・き

令和になって開所された教室の指導士の一人です。当初は20名の参加者があったのですが、コロナ禍により半数に減少しました。そんな中で新指導士になられた方が、指導の合間に独り言を発しながらの指導で、全員笑いが止まりません。ユーモアのある指導もありですね。嚙下の変顔また楽し♡♡♡

《体操指導士表彰》

感謝状受賞者表彰 (13名)

知事賞

大山徹郎 湯田千秋 須賀ひで子 鈴木範子 渡邊 茂
寺田節子 小林唱子

福祉部長賞

星野義雄 澤田 勉

奨励賞

堀口純子 高橋聖代 土屋勝美 西澤伊代子



過去の広報誌は、ホームページで閲覧できます

<https://moriyapataka.com> で検索か

右 QR コードでホームページへお入りください



編集: 飯濱 智子 大久保 洋子 川村 実 高橋 光枝
鍋田 清彦 渡邊 茂