

「健康づくり」と「生きがいくくり」のお役に立つ

いきいきヘルス体操

第45号

# ぱ た か



## 新指導士7名誕生！！！！



## 新指導士歓迎会の様子



新指導士、  
緊張の自己紹介

歓迎のフラダンス



## ♡♡ 西板戸井サロンへの想いをよせて ♡♡

西板戸井サロンは鬼怒川に架かる滝下橋(通称赤い橋)から1km先、西板戸井田園都市センターに2005年10月(平成10年10月)に34名の利用者とシルバーリハビリ体操を開始、8名の体操責任者が担当いたしました。私が体操責任者として利用者19名余りで引き継ぎ、この間、ひたすら体操指導を行いました。色々な想いがあり、利用者様と体操の他、年に2回程度懇親会で食事会・カラオケ会等で懇親を一層深めました、サロンに向かう途上で怪我をした方も、救急車を2回お願いしたこともありました。コロナ関連で1年間休会、コロナが収まり、サロンを再開したら利用者は5名に減少しビックリしました。この間、施設にお世話になった方も数名おり、コロナの影響が大きな痛手となりましたが、5名でも体操活動を再開、最高齢は94歳、88歳と皆さん元気で体操活動に頑張ってきました。2024年の夏は特に暑く、特別に7月～8月の2カ月間お休みにしました。8月中旬、利用者責任者からこれ以上体操はできない旨の相談が入り、今後の健康維持、高齢化も加味し体操指導士仲間と相談の結果、止むを得ないとのことで2024年8月末に19年間の幕を閉じました。

指導士 菅野 政美



## 🌀 新教室の紹介 🌀

教室名 喜楽荘

10/7 薬師台に新しい教室がオープンしました。この日は10人の方が参加し体操を一緒に行い、皆さん楽しそうです。毎週月曜日開催予定





商工まつり



玉こんにゃく 美味しいよ♡



北地区敬老会



皆様も一緒に！

高野地域交流会



## 滝下橋・今昔



私の主人は昭和 24 年西板戸井に生まれ現在もこの地で暮らしています。以前に滝下橋のことを聞く機会があり興味深い話を聞きましたのでお伝えいたします。滝下橋が竣工完成したのは昭和 31 年と伺いました。主人は昭和 30 年 4 月に旧大井沢小学校入学(現・学びの里)だったので、はじめは鬼怒川に橋がなく 2 名の船頭さんが待機していて、渡し船で鬼怒川を渡り通学したそうです。鬼怒川が雨で増水したときは、西板戸井の 3 年生以下の児童は危険なので学校は休みとなったそうです。大水の時は西板戸井地区全学年が休校となったそうです。休校の時は、先生が西板戸井に在った弥陀堂(当時は清瀧寺の分院、今は田園都市センター、ばたか会場です。)まで出張して来られ、授業を行ったそうです。それは楽しい授業で、幻燈機と呼ばれる現在のスライド映写機をわくわくしながら見てたそうです。現在、滝下橋を通る県道 58 号線は大型トラックが多く狭いので歩行者、自転車には大変危険な橋となってしまいました。現在は歩道橋が架かり遠方にスカイツリーが見えます。また越冬で飛来した水鳥が泳いでいて癒されます。



❗滝下橋エッセー❗ 広報委員 大久保洋子



渡し場(昭和 30 年迄の通学風景)

現在の滝下橋渡し場の所からの写真



12月5日つくばみらい市との交流会



いちたす いちはニャー ハイポーズ 🍀

♡♡♡ 指導士の皆さんの笑顔 素敵 ♡♡♡



和気あいあいと歓談中 🐱

👏 楽しそうに話に🍀を咲かせてます 👏

## 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



### 文芸欄

#### 俳句

菊薫る 大輪のバラも 赤く明え

山田 由利子

寒風に 切り干し大根 友の顔

浅川 あさ子

すずしさを 過ぎし寒さや 猫恋し

宇佐美 洋子

#### 川柳

亡き父母を 重ねて接する

パタカ体操 とも

#### 短歌

どつぷりと 山ふくころに 抱かれた

そんな旅した 津軽鉄道

松本 由紀子

次回発行 令和7年8月 原稿締切 6月末日

## シルリハ体操 短歌

### ● 腹式呼吸

深く吸いゆっくりと吐くだけなのよシルリハ体操 最初の一步

### ● 指組み肘寄せ

指を組み肘を寄せたら僧帽筋 ゆっくり伸ばし肩こり予防

### ● 猿まね体操

手のひらは返さないでね ゆっくりと 肩を回して肩こり予防

### ● 大胸筋強化

指を組み手のひらを押し 思いっきり胸の筋肉 鍛えられます

### ● 嚙下体操

大声でパタカ・パタカと5、6回 嚙下予防は誰でも出来る



庭先の赤いグミの実覚えてますか



## ♡ エッセー、渋グミの思い出 ♡

私が少年のころ板戸井地区水田地帯の中に小高い丘がありました。ひとよんで泣き虫土手と言いました。その昔、狭い範囲でしたが稲作をする為土手を築き耕作地を作ったのです！しかしたびたび坂東太郎の氾濫で壊れてしまうのでそう呼ばれました。土手が切れた所に4つぐらい深い池が残り釣りの名所でした。残った土手は草が生い茂り探検場所としての遊び場だったのです。頂上に1本だけ太く渋いグミの木がありました。その実を食べる為皆で行った遠い記憶が蘇ります。グミには表面つるつるの甘いグミと表面ザラザラで大きめの渋いグミがあったのです。子供の時そのグミは珍しくシブドグミと呼んでました。今や耕地整理が進み跡形もありません。そんな少年時代を過ごした私も古希を迎えます。シルリハ体操やりながら健康な人生を送りたいと願う今日この頃です。

グミの実は渋みのある甘酸っぱい果実、ジャムやシロップ等々いろいろ食べ方をチャレンジしてみましよう

広報委員 川村 実 作

レシピ動画 macaroni から引用

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