

「健康づくり」と「生きがいづくり」のお役に

いきいきヘルス体操 第46号

# ぱ た か



2025年度役員紹介



2025年4月23日 総会風景



発行 2025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

指導士もあちらこちらで頑張っています！

常総水害の教訓から学ぶ



災害時ボランティア講座常総運動公園体育館会議室  
2月15日

一生懸命さが際立っています！



郷州公民館祭 2月16日

安全な指導の為、学びは欠かせない！



勉強会 ログハウス 2月19日

リハーサルをやったの参加、  
天候に恵まれ大成功でした！



「モコフェスタ 2025」 5月10日

この後のクラリネットアン  
サンプルいいね(^\_^)



ボランティア委員会総会 5月17日

恒例の参加でPRに  
は、外せない祭です！



高野公民館祭 6月8日

こちらでも指導士頑張っています！

女性セミナーなどで



☆ネーミングが素敵ですね！!(^^)!

セミナーとして他にも活発に開催されています！

- ・女性セミナー輝き
- ・女性セミナーゆめ
- ・女性セミナー三水会

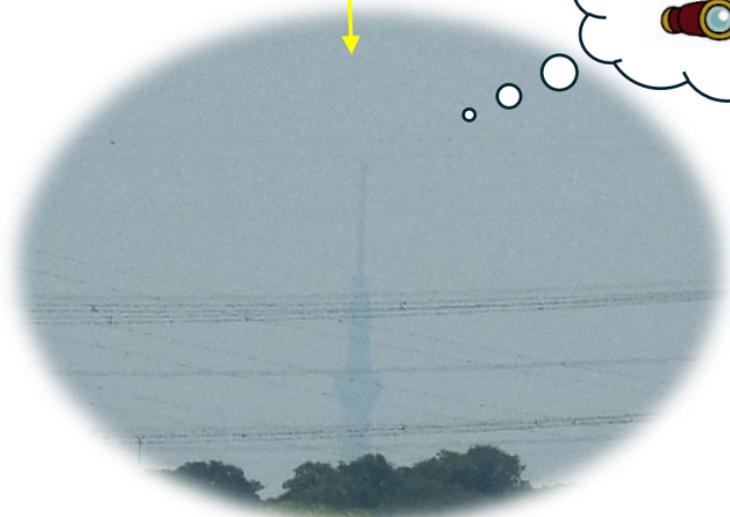
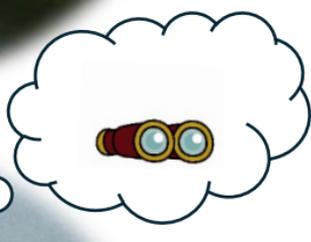
👁️ 皆さんご存知ですか？ 守谷市にはスカイツリーの  
良く見える観覧スポットありますよ！ 紹介します!(^^)!



高野 1298 番地先崖、レンガ煙突のある道路突き当り  
崖から撮影



常磐道、茨城側に掛かる最初の橋、雷神橋から撮影



滝下橋東側から 40m ぐらいの所、鬼怒川川筋の真中に見えます。夜はライトアップされ美しいですよ！右側はズーム写真です。

春 ③いちご ⑥そら豆 ⑪玉ネギ ⑭たけのこ ⑱アサリ

夏 ①西瓜 ⑤きゅうり ⑨トマト ⑬ピーマン ⑰アジ

秋 ②りんご ⑦柿 ⑫さつまいも ⑮栗 ⑲サング

冬 ④みかん ⑧大根 ⑩白菜 ⑯長ネギ ⑳アリ

## ば た か とは

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



### 文芸欄

#### 俳句

風薫る ばたかのリズム 動き出す

武井のり子

思い出の 浴衣の柄は 桔梗花

山田 由利子

汗ばみて ほつと一息 昼そうめん

宇佐美 洋子

露の身や 母の手鏡 母恋し

深野 イク子

#### 短歌

春の野ににたり我が家のふきのとう  
見つけし私の顔もほころぶ

若杉 田鶴

次回発行 令和8年2月 原稿締切 12月末日

## 旬の食べ物クイズ

旬の食べ物は栄養価が高く、他の時期よりも比較的安く購入できると言われています。

野菜・果物・魚介類ですが、一般的にいつ頃が旬かご存じでしょうか。

下記の中から選んで春・夏・秋・冬の( )欄にご回答ください。

答えは、前ページにあります。

### 【野菜・果物】

- |       |       |      |        |
|-------|-------|------|--------|
| ①西瓜   | ②りんご  | ③いちご | ④みかん   |
| ⑤きゅうり | ⑥そら豆  | ⑦柿   | ⑧大根    |
| ⑨トマト  | ⑩白菜   | ⑪玉ネギ | ⑫さつまいも |
| ⑬ピーマン | ⑭たけのこ | ⑮栗   | ⑯長ネギ   |

### 【魚介類】

- ⑰アジ ⑱アサリ ⑲サンマ ⑳ブリ

春( )  
夏( )  
秋( )  
冬( )

つ・ぶ・や・き  
古から私達は、季節の旬物を食べることで健康を守ってきました！

## 《体操指導士表彰》

感謝状受賞者（敬称略）

知事賞（3名）

星野義雄 浦和美代子 鈴木武彦

奨励賞（2名）

柿木孝仁 原政江



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・山野 英次・  
酒井 進・川村 実・渡邊 茂