

「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20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。

守谷市シルバーリハビリ体操10周年記念式典



守谷中央公民館 2015.6.13

「ぱ・た・か」は魔法の呪文

(公社) 守谷市シルバー人材センター理事長 一ノ瀬 洵

指導士会の皆さんが10年間継続され、現在指導士130名、ここまで組織を拡大されたことはリハビリ体操の効果が認められた証左と、皆様の自信を持った拡張努力の結果と存じ指導士の皆さんに敬意を表する次第です。おめでとうございます。

さて、私と「ぱたか」の出会いですが、私が郷州小学校で出前サロン運営のお手伝いをしていた10年前、初代会長の毛利さんから勧められ「ぱたか」の指導を受けたのが始まりです。私も自称スポーツマンとして多少自信もあったのですが、体験したあくる日あちこちの筋肉がかなり痛くなり、改めて多くの筋肉が錆びついている事を悟りました。

以来私の体は、寝ていてもできる、座っていてもできる、立っていてもできる、仕事しながらでもできる「ぱたか」が生きる力になっております。今では多少ハードな運動をしても筋肉が痛くなることはなくなりました。さらに、車の運転をしながら「ぱ・た・か」、「ぱ・た・か」と口をぱくぱく、舌を出して嚥下機能も鍛えております。つくづく思うのですが、「ぱたか」という言葉は体の機能がうまく動くようになる魔法の呪文ではないか、と思っております。皆様「ぱたか」「ぱたか」で人生を謳歌しましょう。

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



▲ 第10回総会 2015.4.15



▲ 交通安全キャンペーン 2015.5.20

▼ 高野公民館まつり 2015.6.7

▼ オープン教室(郷州公民館) 2015.6.28



みなさんの声

浅見 和子さん

運動や歩くことが余り好きでない私ですが、「ばたか」体操は続けています。「この筋肉を鍛えると、こういう効果が…」と説明され、納得して体操できるからでしょうか。「軽く息をはいて、思いきり吸って、ゆっくり吐きながら…」の声に合わせて動く気持ちもゆったりし、年を重ねて身体中に寄った皺も伸びる気がして、頑張っけて続けようと意欲がわいてきます。
体操歴 2年 サローネけやき



山口 勝さん

地域の方の呼びかけで、サロン開設時から参加しています。以前、脳梗塞を患い、腰も膝痛もあったのですが、体操を始めて4年。今では趣味のテニス、卓球をやっても筋肉痛は出ません。



体操のメニューは自宅でいつでも出来るし、サロンでは説明もあって役に立っています。これからも健康を大切に旅とアウトドアを楽しむつもり。「ばたか」を多くの人に知ってほしいですね。

体操歴 3年 10か月 やくし台

渡辺 シゲヨさん

ずっと気の合う近所の仲間 8人で、このサロンを作ったのが3年前です。以前、卵巣腫瘍、脳出血を患い、声の出ないときもありました。この体操をやってからは、足下がつまづきません。ありがたいことです。身体、筋肉の説明も役に立っています。やるたびに若返るようで嬉しいですね。これからも80代のみんで仲良くやっていきます。



体操歴 3年 2か月 金曜サロン

須賀 光子さん

むかし、追突され肋骨を折ったけど、病気は無し。「ばたか」はサロンの始まった時から皆さんとやっています。左足は少し不自由ですが、施設のリハビリでは、よく動けるので皆さん驚いているのよ。この体操のお蔭。身体を使った動き、そして、みんなのお喋りも、食事も楽しいことばかり。クヨクヨしないのがモットー。



体操歴 8年 2か月 大木



特集 10周年記念式典

会場は超満員



今年で創立10周年を迎え、6月13日(土)中央公民館で記念式典を開催しました。参加者は550名の大盛況で、会場に入れない人はロビーに設けたモニター画面での中継放送になりました。

13時30分開会。原田義徳会長から主催者挨拶、会田真一市長を始めご来賓の方々の挨拶。続いて茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生から「シルバーリハビリ体操の普及10年介護予防事業の未来」のテーマで記念講演をしていただきました。

シルバーリハビリ体操は、毛利直美副会長による実技指導のもと教室やサロンの参加者14名が壇上で体操をし、会場の皆さんも一緒に体験しました。

2部のアトラクションでは「創作寸劇」「ガマの油売り口上」「みんなで歌おう」が披露されました。創作寸劇は、指導士の三村京子さんが今回の為に書き下ろした作品です。「シルバーリハビリ体操は介護予防だけでなく、仲間づくりもできるよ」と体操参加を呼びかけました。ガマの油売り口上はつくば指導士会の大久保勝弘会長の友情出演。本物の四六のガマも登場し、独特な語り口調と笑いで会場を盛り上げました。みんなで歌おうのコーナーはガールスカウト・ボーイスカウト・守谷混声ハーモニーとの共演です。会場全体で歌の輪が広がり世代を超えた一体感をつくりだしました。

最後に守谷市シルバーリハビリ体操指導士会を代表して、鍋田清彦さんが「健康長寿日本一をめざす大会宣言」を力強く読み上げ、全員が唱和して閉会しました。

この度の記念事業において、市民、行政、関連団体、企業、各市町村指導士会等多くの皆様からご支援ご協力が得られたことは、これまでの活動の成果であると同時に今後の活動への期待です。

この大きな期待を深く受け止め、更なる飛躍を誓うことができました。



減塩に挑戦・アイデアで勝負

高血圧の為に心血管疾患、腎機能障害をおこしやすくなります。

現在、高血圧学会では「一日食塩摂取量、6g未満」となっていますが、実際には11gが現状です。

I 調理実践編

- ① 香辛料を使う
- ② 酸味をいかにす
- ③ 味を表面につける
- ④ だしを使う
- ⑤ 香味野菜を使う

II 食事編

- ① 汁物は一日一杯
- ② 漬物は控えめに
- ③ 麺類の汁は残す
- ④ 調味料はかけないで、つける

◆あなたの味覚は?.....

水110mlに醤油小さじ1入れたもの(0.8%の塩分濃度)を飲んでみて薄く感じる人は、濃い味好みです。



そばサラダ (1人分 カロリー 461kcal、塩分 1.9g)

● 材料 2人分

- ・ゆでそば 2玉
- ・鶏もも肉 60g
- ・酒 小2
- ・レタス 4枚
- ・トマト 中 2/3
- ・キュウリ 1/2
- ・セロリ 1/6
- ・ゆで卵 1個

- a.....サラダ油 大1 酢 小2
- 醤油 大1と1/3 みりん大1

● 作り方

- ① 鶏肉は酒を振って蒸し、冷まして細くさく。
- ② ゆで卵は、花形に切る。
- ③ レタスは洗って水けを切り、小さくちぎる。トマトは一口大に切る。
- ④ きゅうりは小口切り、セロリは斜め薄切りにする。
- ⑤ aを混ぜ合わせておく。
- ⑥ ボールにそば、①、③、④、⑤を入れ軽く混ぜる。器に盛ってゆで卵を飾り、わさびを添える。

新しく開設した教室

木曜ばたか文化会館



県域指導士総会で感謝状受賞

体操普及活動に功労のあった方に贈られ、守谷市では5名の方が受賞(2015.5.15)

知事賞

原田義徳、毛利直美、澤井明美

保健福祉部長賞

木村昭栄

県立健康プラザ管理者賞

鎌田多記子

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

守谷駅前の古刹・長龍寺

守谷駅西口のTX線と並行の歩道橋から、国道294号線越しに見える森が、曹洞宗の当寺社です。延長2年(924)平将門によって創建されたと伝えられています。天文2年(1533)本殿が再建され、同時に、真言宗から現在の曹洞宗に改めておりますが、寺社として千年を超える由緒ある古刹です。

各種の古木が生い茂り、鶯の声が聞こえるなど、趣のある境内には、杉並木と紫陽花が咲く参道を通り「徳怡山」の山門を入ると、立派な本殿があります。その前に、見上げる程の大きな聖観音像と道元禅師像が立ち、枝振りの見事な紅葉の横には鐘楼があり、朝と晩に鐘の音が聞こえます。晩鐘は、かつての守谷町八景の一つです。

当寺社には、市の文化財指定の古文書2点が保存されています。天正18年(1590)豊臣秀吉が小田原城(北条氏政)を攻めた際、部将であった浅野長政、木村重滋の連名による禁制文書と天正19年(1591)徳川家康が土地を寺社に寄進した際の朱印状です。



古文書

標語

空豆の後片付けも
孫の応援で苦にならず
今日も出かけるぱたか体操

小菅はる子(大野)

川柳

親すずめ えさ食べに 来て 口うつし

倉持

清(北守谷公民館)

俳句

玉葱もひと皮むけば 白い顔

高橋 御幸(御所ヶ丘)

水溜り 足の捕れて 梅雨晴間

大澤美代子(御所ヶ丘)

水すまし あるともなきの 風にゆれ

井口けい子(みずき野)

あめんぼう子等と遊ぶや 水たまり

宮崎 勝佑(みずき野)

昼下がり あめんぼうさがし 守谷沼

福永 浩(みずき野)

鈴虫のむかえ嬉しや 公民館

渡邊カツ子(北守谷公民館)

八つ橋を渡る左右の 菖蒲愛で

加藤 博子(文化会館)

短歌

記念日に向けて友らと工夫する
辿り着きたし笑顔の舞台

長谷川長次(体操指導士)

鶴鴒はほほくらませ一心に
草引く吾の片方にきて啼く

飯田 うた(大野)

「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)

絵手紙



郷原 よし江(御所ヶ丘)

次号発行予定十一月(原稿締め切り 九月末日)

編集後記

守谷市スポットコーナーは第9号から掲載を始め、前号まで11箇所紹介してまいりました。今回は駅前の古刹・長龍寺を取り上げてみました。寺の沿革等いろいろ取材をすすめていくにつれ、平将門以来の歴史をもつ守谷を垣間見る事が出来、住んでいるまちを歴史的観点から知る事のおもしろさがわかったような気がします。これからもいろいろな視点からこのコーナーで「新しい守谷」「古い守谷」を紹介していければと思います。(広報委員T.O)