

「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39号

ぱたか



この体操は大田仁史先生（茨城県立健康プラザ管理者、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。

219コース 3級指導士の誕生 2021.11.22



第3回 指導士学習会・合同定例会 2021.11.1



守谷市シルバーリハビリ体操指導士会の
ホームページ（過去の広報誌を閲覧できます）

守谷市体操 → 検索 または →

<http://moriyapataka.com> で検索してください。

*スマホでは、QRコードでも
ホームページに入れます



待ちに待った イベント再開です！

みずき野「秋を楽しむ会」



令和3年10月16日みずき野町内会主催の「秋を楽しむ会」が開催された。午前中は和楽器3重奏、午後はクラシック5重奏の演奏会が行なわれ、多くのお店も出て久しぶりの人出となった。

その中、何年ぶりかのオレンジTシャツに袖を通した指導士が午前と午後の2回、演奏が終わるのを待ってシルバーリハビリ体操の実演を行った。指導士のオレンジTシャツ姿は曇り空の下で輝き踊っていた。



みずき野あおぞら体操教室



みずき野中央公園にあるみずき野ひろば（お店）に隣接する芝生地を利用して体操教室が10月にオープンしました。屋外での体操は初めての試みです。青空の下、円陣に椅子を並べ換気は十分、解放感たっぷりです。13名の利用者さんの中には体操教室参加が初めてという方も数名いらっしゃいますが、皆さん和気あいあい楽しんでいらっしゃいました。問題はお天気次第のため雨で中止になることもあります。これから真冬です。また、真夏の季節にどう対処していくかが検討課題です。

ばたか研修バス旅行



長引く外出制限が続いた後、感染者が急激に減少し、少しずつ行動が緩和されました。お天気にも恵まれた11月の日曜日久しぶりに研修バス旅行が行われ33名の会員が参加し、研修・親睦を深めました。守谷市の健康長寿のため意義ある活動を途切れさせることなく永く続けていこうと心を1つにした時間でした。

□・のど鍛えて誤嚥予防

★ 口開けトレーニング

大きく口を開け アーと声を出しながら
10 秒間。



5 回 (1 日 2 セット)

★ のど (声帯トレーニング)

1) おでこプッシュ

おでこに片方の手のひらを当て 頭と手
で押し合う。目はおへそを見るように。



1 回 5 秒を 5 回

2) あごほぐし

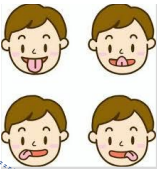
片方の手の親指と人差し指で V の字
その手を下あごに当て あごの力を抜い
て 5 秒ほど上下に動かす。



5 回

3) 舌ストレッチ

舌を出したり 引っ込めたり



のど 筋トレ

おまけ だよ～
お風呂で カラオケも
いいよ～



名物さん



つばさ会
岩崎さん

竹細工

♣ トンボの親子？
2 匹が木に止まっ
ています。
独学で作品を作ら
れています。



凧作り 25年
各地大会参加、製作指導、凧上げ指導
ご活躍されています。

俳句

ぽつぽつと空に咲き初む梅の花
福永 滋子

根の張りを確かめて引く春の草
佳子

短歌

千両も万両の実も見事です
どう活けましょか老いの楽しみ
ふれあいサロン上坪

「シルバーリハビリ体操**ぱたか**」**文芸欄**

標語

初春や コロナ オミクロン
ない世界
ふれあいサロン上坪

川柳

日の出みて 今日もやるぞががんばるぞ
思うように進まぬすべて年のせい
高倉 規矩子

体重計 そっと乗っても 増えている
鯨井 栄子

ぱ

た

か

ってなあに？

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はかります。「ぱ」は唇、「た」は舌、「か」は喉の奥を使い、鍛える事ができます。

こぼれ話

- ❖ ❖ 我が家は洗濯物を干すのが2階で、手すりはありません。降りるときは、必ず階段の数をかぞえながら降ります。降りきったつもりで一段残っていたりすると、怪我の元になりますよね。また、足裏マッサージや股関節の運動も家やお風呂でもやっています。自分の体を守るのは、自分だけですから…（奥山本田）



- ❖ ❖ コロナ流行のため3ヶ月の休会の後、10月から再開した時待ちわびたかのようにたくさんの参加者さんが、教室が開くのを待っていました。再開を待ちのぞんでいてくれたのですね。嬉しいです。（栄町教室）



- ❖ ❖ 日常生活で、階段を降りる時に“ユックリ”を意識して行っていたところ久しぶりの筑波山登山で筋力がついたのを実感しました。（つばさ会）



守谷市での「いっしょヘルス体操」

サロン

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会 2021/8/11 現在

No	出前サロンの名称(場所)	サロン 所在地	開催日	時間	指導士連絡先
r-1	みずき野(郷州公民館)	守谷のみずき野5-3-3	月 毎週	11:45-12:20	荒川 48-5843
r-2	きらサロン(城内)	守谷市本町851-1	火 第2 火 第1・3	11:00-12:00 13:30-15:00	成島 48-0524
r-3	みずき野(郷州公民館)	守谷のみずき野5-3-3	水 毎週	10:00-12:00	鈴木(紀) 48-5940
r-4	みずき野(郷州公民館)	守谷のみずき野5-3-3	木 第1-2-3-4	10:00-12:00	小林(俊) 48-8933
r-5	坂町(坂町公民館)	守谷市本町562-1	水 毎週	10:00-12:00	小川(洋) 48-0390
r-6	スマイル(守谷小学校)	守谷市本町858	木 第1-2-3-4	10:00-11:30	井出 48-2789
r-7	ひまわり(松ヶ丘6-7丁目自治会館)	守谷市松ヶ丘7-22-1	月 毎週	10:30-11:45	藤村 48-3491
r-8	櫻切(櫻切公民館)	守谷市高野324-1	月 第1 土 第3	10:00-12:00	澤井 48-9137
r-9	ザローネ けやき(けやき台2丁目)	守谷市けやき台2-13-13	第1-3月曜日	10:30-11:30	橋手 48-0165
r-10	松風(守谷中学校)	守谷市百合丘2-2675	月 第2-4	10:00-11:30	朽木 48-7275
r-11	楽園文化サークル(南コエハウス)	守谷市楽園4-12-10	月 第4	10:00-11:30	毛利 48-3897
r-12	楽園南ふれあいクラブ・寿友(南コエハウス)	守谷市楽園4-12-10	火 第2-4	13:30-15:30	新妻 48-0127
r-13	楽園北生き生き健康クラブ(北コエハウス)	守谷市楽園2-6-2	水 第1-2-3-4	13:30-15:00	鈴木(武) 48-4196
r-14	サロン・イオンタウン(イオンタウン)	守谷市百合丘3-249-1	水 第1-2-4 水 第3	10:00-12:00 13:00-14:30	佐藤(洋) 48-1613
r-15	下ヶ戸ふれあいサロン	守谷市大柏1005-46	水 第1	10:00-11:30	湯田 21-3313
r-16	高砂(高砂町公民館)	守谷市百合丘3-2803-63	水 第2-4	10:00-12:00	湯浅 48-8467
r-17	高野サロン(高野公民館)	守谷市高野935	木 第2-4	10:30-11:30	栗口 48-6304
r-18	ふくろう(仲坪公民館)	守谷市高野1337	水 第2-4	10:00-12:00	毛利 48-3897
r-19	高野(ミ・ナード)	守谷市けやき台4-5-1	木 第2-4	10:30-11:30	鈴木(真) 48-5980
r-20	クラブ松ヶ丘(松ヶ丘5丁目自治会館)	守谷市松ヶ丘5-19	金 毎週	10:00-12:00	鈴木 48-2277
r-21	守谷サロン(中央公民館)	守谷市百合丘2-2540-1	金 第1-3	随時	北村 48-1105
r-22	やぐし台ふれあい(楽園台集会所)	守谷市楽園台4-2	火 第1-2-4	10:00-11:30	津山 48-3260
r-23	大野(大野地区公民館)	守谷市野木崎500	月 毎週	10:00-12:00	朽木 48-7275
r-24	松前台7・悠々会(北守谷公民館)	守谷市松井1977-2	月 毎週	9:00- 9:40	山田 48-7123
r-25	御所ヶ丘(御所ヶ丘小学校)	守谷市御所ヶ丘5-15	火 第1-2-3-4	10:00-11:30	松曾(隆) 48-1371
r-26	西松戸井サロン(田原都市センター)	守谷市松戸井1599-1	火 毎週 第5週は休み	10:00-11:30	坂 48-3782
r-27	やぐし台(新守谷やぐし自治会集会所)	守谷市楽園台4-13-45	水 第1-3	13:30-15:00	新木 48-3941
r-28	交遊サロン(久保ヶ丘3丁目自治会館)	守谷市久保ヶ丘3-16-7	水 第4	10:00-11:30	青山 48-5670
r-29	ふれあいサロン(上坪集落センター)	守谷市野木崎1992-2	木 第1-2-3-4	10:00-11:30	鍋田 48-7843
r-30	大木(藤村集落センター)	守谷市大木667	木 第1-3	10:00-12:00	石塚(シ) 48-0842
r-31	舞会 オレンジ	守谷市けやき台3-23-18	金 第4	10:30-11:30	湯田 48-6234
r-32	つくしの会	守谷市松ヶ丘1-6-5	木 第2-4	10:00-11:00	原 37-4123

※コロナ感染流行の為 休会中のサロンあり。ご確認の上ご参加下さい。

※コロナ感染流行の為 休会中のサロンあり。ご確認の上ご参加下さい。

編集後記

コロナ禍になり2年が経ちます。
 “ぱたか”発行も大変な日々となりましたが、
 止まることなく無事にここまで出来た事を
 感謝し、これからも皆さんに喜んで頂ける
 記事を作りたいと思っています。(広報委員)

発行 2022年3月 守谷市シルバーリハビリ体操指導士会
 発行責任者 光田政枝 ☎0297-45-3234