

「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

ばたか 第7号

◎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、軽い障害のある方等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。



2010年9月26日 守谷市商Tまつり（夢彩都フェスタ2010）TX守谷駅にて

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」は喉の奥のほうを使い鍛えることができます。



イベント活動

祝 敬老会 (9月12日)

手を伸ばして
肩こり予防!



文化会館まつり(10月10日)

健康スポーツフェスティバル(10月24日)



膝痛予防

～O脚を予防する～

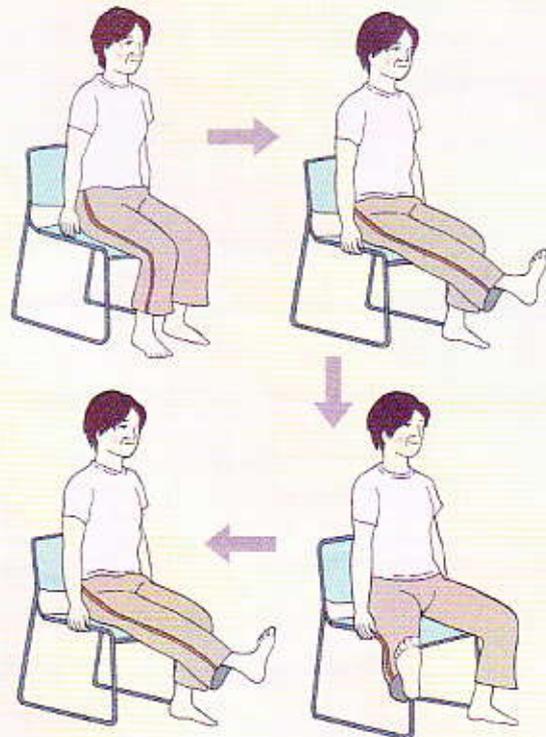
両手を合わせて両膝の間に
入れ、挟み込むように力を入れる。

※股関節内転筋群の強化。この筋力が弱ると膝が外側を向き、膝痛の原因になる。



ペットボトルをはさんでもよい

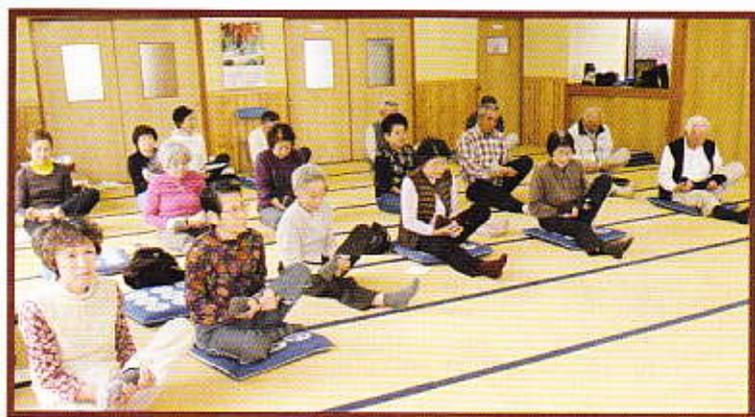
～膝まわりの力をつける～



出前サロン・体操教室



出前サロン高野 (高野公民館)



出前サロン百合 (土塔新山公民館)

守谷市に体操指導士 115 名!
73 コースの 30 名も 11 月からデビューします。
皆さまよろしくお願い致します。

始めてみませんか!
健康づくりと生きがいをづくりのために

守谷市でのいきいきヘルス体操

名称	開催日	名称	開催日
いきいきヘルス体操教室			
郷州公民館	第 2・4=日 11 時~13 時	大野健康体操 (大野地区公民館)	第 2・4=火 14 時~
文化会館 { 文化会館 久保ヶ丘三丁目自治会館	第 1・2 ☆4・5=月 10 時~	八坂 (保健センター)	第 2・4・5=金 10 時~
	第 3=月 10 時~	山ゆり会 (土塔新山公民館)	第 2・4=火 10 時~
奥山本田 (奥山本田公民館)	第 1・3=木 10 時~	栄町 (栄町公民館)	毎週=月 14 時~
すみれ会 (松ヶ丘自治会館)	第 1・3=木 10 時~	愛宕 (愛宕公民館)	第 2・4=木 10 時~
松ヶ丘会 (松ヶ丘自治会館)	第 2・4=木 10 時~	北守谷公民館	第 1・3・4=金 13 時 30~
自力更生会 (保健センター)	月 1=木 10 時~		第 2・5=金 10 時~
上町 (上町公民館)	毎週=月 10 時~	ふれあいクラブ (南コミュニティセンター)	第 4=土 9 時~
新町 (新町公民館)	第 1・3=火 10 時~	立沢 (生活改善センター)	第 2・4=月 14 時~
学びの里	毎週=水 10 時~		
「出前サロン」でのいきいきヘルス体操教室			
みずき野 (郷州小学校)	毎週=月・水・木 10 時~ ※金 10 時~	大木 (農村集落センター)	第 1・3=木 10 時~
大野 (大野地区公民館)	第 1・2・3・5=月 10 時~	守谷 (中央公民館)	第 1・3=金 13 時~
松風 (守谷中学校)	第 2・4=月 10 時~	根切 (根切公民館)	第 3=土 10 時~
西板戸井 (田園都市センター)	毎週=火 10 時~	ふくろう (海禅寺)	第 2=木 10 時~
坂町 (坂町公民館)	毎週=水 10 時~	ふれあいサロン (上坪農村集落センター)	第 2・4=木 10 時~
御所ヶ丘 (御所ヶ丘小学校)	毎週=火 10 時~	交流サロン (久保ヶ丘 3 丁目自治会館)	第 4=水 10 時~
松ヶ丘 (松ヶ丘自治会館)	第 1=水 10 時~	高野 (高野公民館)	第 2・4=木 10 時 30~
ミ・ナーテ	第 3=木 10 時~	百合 (土塔新山公民館)	第 1・3=火 10 時~

「いきいきヘルス体操ばたか」 文芸欄 (体操参加者の作品です)

短歌

誘いあいお互い元気で参加する生き甲斐も湧くヘルス体操 水谷武一(御所ヶ丘)

うらめしい今日も猛暑日雨ほしい農家泣かせの干害の夏 岡田八重子(大野)

銀ヤンマ体育館に入りきてサロンの体操上から見てる 飯田うた(大野)

炎天下汗して励むウォーキング林を行けばそよぐ山ゆり 森滝千枝(体操指導士)

俳句

役目終え案山子去る田や夕日さす 高橋マサ(みずき野)

秋の雨寒いですねともう一枚 丹治照子(みずき野)

迎南瓜包丁とられ子等を呼ぶ 黒澤尚子(みずき野)

主なき荒れたる庭や式部の実 藤村千代子(みずき野)

梨を食ふ夫の背中の丸きかな 永井文子(体操指導士)

川柳

年ごとに老いの歩みは速度まし 浅井喜久子(御所ヶ丘)

口ほどに手足動けと思ふ日々 馬門美恵子(御所ヶ丘)

この暑さ皆踊り出す知らぬまに 森川照子(御所ヶ丘)

浴衣着て恥ずかし嬉し夏祭り 小林伸江(御所ヶ丘)

腰痛め孫子優しく感謝する 小菅はる子(大野)



みなさんの声

佐藤 薫さん……
身体が柔らかくなり、便秘も解消！
体操の基本を身に付け、これからの
健康生活に活かしたい。
体操歴 1年2ヶ月 北守谷公民館教室



石井ますいさん(右)……
体操のあとすぐ体が楽に
なる。気持ちいいよ。
体操歴 2年 ふくろう



塩畑三津子さん……
皆さんと笑顔で楽しく健康維持がで
きて、ますます元気になり嬉しいです。
体操歴 2年5ヶ月 すみれ会



岩田敏子さん(左)……
関節が楽になって、膝もよく
上がる。もっと回数やりたいね。
体操歴 2年 ふくろう