

かたつむり

健康長寿つちうら



令和8年8月発行

「かたつむりの会」が結成20周年を迎え記念事業を実施



イベントジャケット



20周年記念誌

かたつむりの会は令和8年3月に結成20周年を迎えました。10周年の際には、記念誌の発行と津軽三味線ステージ演奏等を交えた記念式典を催しましたが、今回は長年の宿願であったイベントジャケットの作成と記念誌の発行の2点を結成20周年の記念事業として実施いたしました。

イベントジャケットは、シルリハ推進センター主催行事等の外部行事への参加の際に揃いのイベントジャケットとして着用したり、体操教室への参加の際の上着として着用するもので、夕暮れ時でも目立つ黄緑色のジャケットは、指導士の歩行時の安全確保にも資するものと期待できます。

記念誌は、令和8年2月発行予定だった「かたつむり17号」の予算を流用することと、記念誌の編集活動を広報編集委員会が主体となる形で記念誌作成委員会を構成することで、新たな負担を押さえて実施することができ、20年間を記録する記念誌として発行にこぎつけました。

この20年間で築き上げてきた「地域がつながる通いの場」としての体操教室活動を、更に実りあるものにするために、指導士の皆さん、体操教室参加者の皆さん、行政関係担当者の方々、シルリハ推進センターのスタッフの方々と今後も共に歩んでいける事を願っています。

かたつむりの会 令和8年度総会で新体制がスタート

4月30日新治地区公民館で土浦市高齢福祉課中山悟課長や来賓を迎え、かたつむりの会の総会が行われ、決算や予算、事業計画が承認され、役員改選が行われました。

今回の役員は、紺野会長、久保谷副会長、前島副会長、杉山事務局長、岸田会計、泉谷会計監査が再任、小松研修委員代表が新任されました。ブロック長は中村（一中地区）、高本（六中地区）、廣瀬（都和地区）の3名が再任となり、溝口（二中地区）、山田（三中地区）、石躍（四中地区）、山口（五中地区）、中島（新治地区）の5名が新しくブロック長に選出されました。更に20周年記念のイベントジャケットの贈呈を行い、新役員体制のもと心機一転、新たな発展に向けスタートを切りました。

土浦市健康まつり開催!!

6月28日（日）イオンモール土浦に於いて健康まつりが開催されました。当日は雨の中にも関わらず朝から多くの方が来場されました。シルバーリハビリ体操は一階の花火広場で朝10時からと昼12時半からの2回実施いたしました。今年は2中地区の指導士が担当し、全員時間前に集合し、やる気十分で臨みました。会場ではマイクで呼び掛けて参加を募り、多くの方に集まっていただきました。指導士のはっきりとした号令と実技に、参加された皆さんも一生懸命身体を動かしていました。

参加者からは「普段の意識が大事だね。そして続けることが一番だね。」という声も聞かれ、シルバーリハビリ体操への認識と共に、健康維持への強い動機付けも感じられた一日でした。

「いつでも、どこでも、ひとりでも」の合言葉を胸に、介護予防や健康寿命を伸ばす活動をみんなで続けていきましょう!!



健康紙芝居紹介 歯周病予防！！

歯周病予防!

手は震え 足はよろける 歯は抜ける
耳は聞こえず 目疎くなる

仙居和尚：老人六歌仙より

歯の喪失防止の目標

ハチマルニイマル

8020 (80歳20本) 日本

ロクヨンニイオン

6424 (64歳24本) 茨城県



(出典：NPO法人日本健康加齢推進機構)

皆さんは「歯周病」を他人事と思っていませんか。歯周病は歯を失う最大の原因であり、初期には痛みが少ないため気づかないうちに進行します。歯ぐきの腫れや出血、口臭がある方は注意が必要です。歯や口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。噛む力や飲み込む力が弱くなると、食事が偏り、低栄養や筋力低下を招きます。さらに、口の中の細菌が増えると、食べ物や唾液とともに気管へ入り込み、誤嚥性肺炎を引き起こす危険性も高まります。しかし、歯周病やオーラルフレイルは予防できます。毎日の丁寧な歯みがきに加え、よく噛んで食べることで、会話や歌を楽しむこと、誤嚥予防の体操を続けることが効果的です。いつまでも美味しく食べ、楽しく話し、元気に活動する為に、今日からお口の健康づくりを始めましょう。歯周病予防は、健康長寿への第一歩です。

Let's try together!!

さあ一緒に挑戦しましょう!!

シルバーリハビリ体操

今回は、椅子で行う体操で、胸にある大胸筋と肩関節のストレッチを紹介します。この体操は、肩痛、肩こりの予防となる体操です。

指組み腕上げ胸反らし



- ①両足をしっかり床につけ、背筋を伸ばして座る。
- ②指を組んで腕を胸の前に伸ばし、両腕を頭の上に上げて十分に伸ばす。
- ③両腕をゆっくり下ろして手のひらを頭の上にのせる。
- ④手のひらを頭の後ろにまわし、肘を張り胸を反らし保持する。(15～20秒くらい)
- ⑤肘を元に戻し、反対の手順でゆっくり元の姿勢に戻す。

◎注意点

息を止めない。肩に痛みのある人は無理をしない。

※日常動作との関連

衣服の着脱、物の上げ下ろしが楽に行なえるようになる。

土浦市シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会の受講生募集中!!

土浦市の3級指導士養成講習会が下記の日程で開催されます。体操教室での指導を通じて高齢者の皆さんが「元気で長生き」できるお手伝いをするのが指導士です。

読者の皆さんも「元気で長生き」を目指して、私達と一緒に活動しませんか!

日時：全5日間 10月28日(水)9:30～16:00(初日は土浦市立図書館)

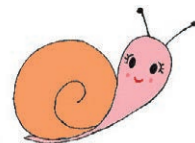
11月6日(金)9:15～16:00、(11月6日以降は土浦市新治地区公民館)

11月13日(金)、18日(水)、27日(金) 9:30～16:00

場所：土浦市立図書館および土浦市新治地区公民館

内容：介護予防や解剖運動学の講義、いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぱい体操の実技等 定員：16人 〆切：9月28日(月) 広報9月上旬号掲載予定

※お問合せ・申込み：土浦市役所高齢福祉課(826-1111 内線2500・2501)



シルリハ体操 教室紹介

《三中地区 北荒川沖町公民館教室》



当教室は、平成28年4月から毎月1回第2火曜日に参加者10名程でスタートしました。令和4年度からは、毎月2回第1・第3火曜日(10時～11時30分)に回数を増やして開催しています。参加者も15名程に増え、90歳代の方も元気に参加しています。高齢者は、体を動かす機会が少なくなっているため、このシルリハ体操を継続し、皆さんと会ってお喋りするのも楽しいです。

「参加者の声」 平嶋知子さん(70代)：この体操は、ゆっくりなので効果があるのかと疑っていましたが、続けていくうちに効果を実感できるようになりました。踵上げ、片足立ちなど、どれも家事や歯磨きをしながら家でも出来るので毎日継続する事が大事です。

平嶋進さん(70代)：約1年前、左腕が痛く腕がスムーズに上がりませんでした。シルリハ体操を続けていたら痛みが無くなり腕が上がるようになり感謝しています。この体操と目標の1日8,000歩のウォーキングや月2回の登山を継続出来るように、これからも頑張ります。



《四中地区 いきいきサロン「かざぐるま」教室》



令和4年度、高齢福祉課からの同施設での教室開催打診により、当時の館長さんと第一ならびに第三木曜日の9時30分開催でスタートすることに。同年7月7日七夕さまに初教室を受講者10名でスタート。以来、今年7月で丸4年を迎えます。

昨年度は、年間23教室・最高受講者15名・平均受講者12名でした。施設スタッフの皆さんからも「楽しそうな教室ですね」と評判の教室です。今後とも、和やかに・楽しくをモットーに運営してゆく所存です。



《五中地区 湖畔荘シルバーリハビリ体操教室》



この教室は 令和4年11月にスタートし毎月第1～第4の月曜日13時30分～14時30分に実施しています。施設を利用されている方達にもシルバーリハビリ体操にも参加されるようにとの担当指導士の声かけもあり、現在10～13名の方が利用されています。

「参加者の声」 毎週ここに来るのが楽しみです。家でも、覚えた体操を思い出しながら身体を動かしています。身体が動くうちは続けていきたいです。教室が高台に有るので霞ヶ浦の景色がよく眺められるのもうれしいことです。



4ページの解答

ことばさがし：ぺんぎん、らいおん、かえる、うさぎ、ねこ、うし、きつね、ぱんだ、あひる、いぬ、やぎ、きりん

四字熟語： 理路整然 公明正大 呉越同舟

投稿作品コーナー



選 かたつむり編集部

俳句

短歌

川柳

緑陰 りよくん に	緑風 りよくふう や	雨の中 あめなか	アジサイに	毎日 まいにち が	カート引き	八十路超え	身体と心 からだこころ	お医者様 いしやさま	さみしいな	あれもこれも
乳飲み子の笑み	参加者待つ教室へ	かたつむり歌	銀をひとすじ	日曜日でも	溝にはまって	真直生きたが	シルリハ体操で	パソコン見ずに	空き家が増える	ナフサと知って
新治地区	都和地区	五中地区	三中地区	一中地区	都和地区	六中地区	五中地区	四中地区	二中地区	二中地区
廣原繁美さん	紺野一子さん	宮田久美子さん	鈴木利彦さん	桜町和子さん	砂山小枝子さん	天貝勉さん	山口正友さん	藤本敏子さん	榎本智也さん	稲見三重子さん
	足早め	ひびくなり	かたつむり	思案に暮れる	スッテンコロリン	腰曲がる	リフレッシュ	私見て	散歩道	昭和にもどる

俳句・川柳・短歌の皆さんからの投稿をお待ちしています。

ご応募は編集部FAX029-831-5209まで。中学校区名と氏名を忘れずに。



脳トレコーナー

作 かたつむり編集部

〈ことばさがしクイズ テーマ：動物〉
36双の中のひらがなを縦、横、上下、斜めを含め一直線に12個動物を探してください。

ま	ん	ぎ	さ	う	だ
ん	り	お	や	し	ん
ぎ	き	ぬ	い	お	ぱ
ん	ゆ	る	あ	ら	え
ぺ	え	こ	め	ひ	へ
か	ね	き	つ	ね	る

〈四字熟語クイズ〉

☐の中に正しい漢字を入れてください。

☆すじみちがはっきりしていること。

理☐整☐

☆心がおおらかで正しく大きいさま。

☐明☐大

☆仲の悪い同士が行動を共にする。

呉越☐☐

解答は3ページに掲載しています。

編集後記

「かたつむりの会」は結成20周年を迎えました。有志数名でスタートした指導士も130名を超え、市内82カ所の体操教室への参加者も年間累計で1万人を超える盛況です。関係する多くの皆様のご支援の賜物と深く感謝致します。一方で日本は団塊世代の全員が後期高齢者となり、未曾有の超高齢社会に突入しています。私達の活動環境でも高齢化による諸問題が山積み悩み多い処ですが、私達には既に20年間の経験と実績があります。先達の皆さんの先見の明に感謝しつつ“弛まぬ歩み”を心に誓う昨今です。

編集部Fax029-831-5209

広報編集委員代表 梶川敏幸

発行所：土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会（かたつむりの会） かたつむり17号
発行責任者：紺野一子