

娘

の嫁ぎ先だつたいわきの四倉に
引っ越ししてきたのは震災前。震

災では色々な人たちにお世話に
なりました。ちょうど、わたしは東京で
40年中華屋をやつてたもんだから、冷凍

した餃子だけは自宅にあつてね。それを
避難所に届けたりしているうちに、地域
所なんかでやられた「筋肉モリモリ体

操」ってのを引き継ぐかたちで、「サンタ
体操教室」というのを平成24年から始め
させて頂くことになったんだ。

いわきのシルバー・ハビリ体操は、ど
んどん参加者が増えてね。昨年はねえ、
のべ7万5千人の方が参加してください
ました。母親から「バカでもいいから人
のためになることをやれ」なんて駆けら
れてきたからかなあ。地域のことを任せ
られることが多いんだけど、あんまり断
らないからサンタにやらせようつて面倒
な仕事持つてくるんじゃないか(笑)?

中華料理屋やつてる頃は腕をとにかく
振るでしょ。腕が痛いのは職業病だよ。
それからもともとジャイアンツに入りた
かったくらい野球が好きでき、東京で少
年野球チームのコーチをしてたんだ。あ
れからもうずっと肩が上がらないの。で
も、シリリハやつてからちゃんと肩が上
がるようになつて、いまも毎日家で体操
してるよ。本当に効果があるんだ。

シリリハにはね、インストラクターの
養成講座があつて、3級から1級まであ
るんだけど、今まではだれかの世話にな
りっぱなしだった人が、今度はだれかに



体操、中華、わたし

今号のふくしひと

いわき市シルバー・ハビリ体操指導士会会長
さんた す き お
三田 須生雄さん (79才)

教える立場になつて、だれかに感謝され
るようになるつてことなんだ。生徒さん
が先生になる。これがいいの。うれしい
もんだよ、ありがとうって言ってもらえ
るのは。餃子屋をプレハブ小屋で続けて
るもの、それを言つてもうたくてやつ
てるようなものかもしれないね。

もんがら勉強させてもらってねえ、そ
こからだから。体操があつて家にはあま
りいないもんだから、食べたい時は予約
の電話、忘れないでよ。

分で店をやる前、弟子入りしてた店で怒
られながら勉強させてもらってねえ、そ



さんた す き お
三田 須生雄さん
「ギョウザ家サンタ」店主。
いわき市シルバー・
ハビリ体操指導士会会長。



皮はもちもち焼き目はカリカリ。
出る肉汁を閉じ込めた古き良き餃子は、
大谷のストレートよりズドンと直球勝
負。それがサンタの味、そして生き様。

やつてみつべ!

シリリハ体操は、普段の生活で使う筋肉をまん
べんなく鍛え、嚥下（飲みこむこと）や失禁予防
にも役立つ、シニア向けの介護予防プログラムで
す。実はご近所の集会所で盛んに行われているん
です。いつまでも元気に動くカラダ作りを今のう
ちに。お友達もできちゃいます。

シリリハ体操は、普段の生活で使う筋肉をまん
べんなく鍛え、嚥下（飲みこむこと）や失禁予防
にも役立つ、シニア向けの介護予防プログラムで
す。実はご近所の集会所で盛んに行われているん
です。いつまでも元気に動くカラダ作りを今のう
ちに。お友達もできちゃいます。

胸の運動



胸の高さで指を組み、押し合うように
力を入れる。



手を体の前で組んで肘を伸ばす。
ゆっくりと両腕を頭上に上げ、
十分に伸ばす。

肩と腕の運動



指を組んで手の平を頭に乗せる。
肘を後ろへ引き、胸を張る。

おかえり、またね

出演・カヨセヒロシ
・片寄テル子
撮影・不列和平

久しぶりに、孫が帰ってくる。
今さら話すことなんてないようで、
でも、たくさんあって。
たいせつな時間は、あっという間に、ゆったりと流れる。
おかえり、またね。

