

# 守谷市・常陸太田市シルバーリハビリ体操指導士交流研修会実施報告

目的 常陸太田市指導士会のシルバーリハビリ体操の普及は県内上位にあります。県内で最も広い面積を占める常陸太田市（守谷市の約10倍）。高齢化率は35%を超えています。このようななかで頑張っている仲間たちに学び、親睦と交流を深めてモチベーションアップを図ります。

日時 平成29年11月27日（月） 10時30分～15時  
場所 常陸太田市金砂郷地区保健センター  
出席者 守谷市指導士会38名、常陸太田市指導士会42名  
行政 守谷市1名、常陸太田市4名

出席者全員で記念撮影

鈴木一副会長（常陸太田市）の司会進行のもと、常陸太田市指導士会 小林 理会長  
守谷市指導士会 鍋田会長、守谷市介護福祉課 椎名 均係長、常陸太田市保健福祉部  
滑川 裕部長の挨拶後、8ブロック（各10名）にてランチをとりながら親睦交流。  
午後から8グループ、各々のテーマでグループ討議、発表

## ☆☆☆ グループ討議発表概要 ☆☆☆

**第1グループ** 司会：丹 直記、記録：鎌田 多記子（守谷）、発表：陳野 重清（守谷）

テーマ：運営

### 1. 運営

#### ① 指導士会、支部運営のあり方

常陸太田市→5支部

守谷市→3支部

定例会・勉強会は？

常陸太田市：2か月に1回、支部によって3か月に1回行っている

守谷市：支部合同定例会を年3回、各支部定例会を年2回、全体勉強会を年5回実施

#### ② 教室の運営、楽しい教室にするには

- ・参加者に合わせた指導
- ・初めての参加者に教える気持ちで指導する
- ・効果を良く説明して指導する
- ・言葉使いに気を付けながら出来ない人にいやな思いをさせないよう解り易い話し方を工夫する

**第2グループ** 司会：小西 知子（守谷）、記録：斎藤 豊（守谷）、発表：大高 まち子

テーマ：運営

#### ① 指導士会、支部運営のあり方

常陸太田市：本部、支部5支部 地域が広すぎる

守谷市：本部、支部3支部

問題点

交通費（ガソリン代） 両市共通

ボランティアとして活躍もう少し頑張ってもらいたい

② 楽しい教室にするには

サロンにする

体操をきっちりする

**第3グループ** 司会：木村 昭栄（守谷）、記録：小澤 日出光、発表：加茂下 良江（守谷）

テーマ：普及活動

① 参加者増

- ・個人的に勧誘、市の開講後自主活動
- ・民生委員の利用
- ・参加者が勧誘

② 教室増

- ・会場に差（有料・無料）、無料の統一化
- ・空会場の有効利用

③ 指導士の入会率アップ

- ・個人的に連絡

④ 広報活動

- ・守谷 専属の担当がいる。広報誌発行
- ・ホームページ
- ・常陸太田 市の広報誌による
- ・スーパーが主催で開催、住民にPR

**第4グループ** 司会：鈴木 一、記録：朽木 秀子（守谷）、発表：廣木 登美枝

テーマ：普及活動

① 参加者増について

- ・教室が増えれば参加者も増える
- ・ラジオ体操等をきっかけに誘ってもらう
- ・趣味を通して声かけ参加してもらおう（男性増のきっかけとなる）
- ・参加者からの口コミもだいじ

② 教室増について

- ・いきいき健康づくり推進課で教室のない地区について8回のコースで参加を募集しシルリハを実施→自主グループ

③ 指導士増について

- ・イベント等の参加呼びかけ
- ・広報誌への載せ方（受付時入会の原則を伝える）

**第5グループ** 司会：大津 伸子、記録：荻津 雅江、発表：光田 政枝（守谷）

テーマ：レベルアップ

① 新しい指導士のレベルアップをどうするか

- ・新人さんの意見

体操の途中で注意してほしい

体操実技だけで精一杯なので目的、効果、注意点の説明などは3ヵ月くらいは足りなくとも

大目に見てほしい

- ・ベテランの意見

新人さんの意見を聞く（自分が勉強してきた事をやってもらう）

指導士の個性があるのでそれをつぶさないように育てる

先輩指導士の良いところをまねる

② 研修のあり方、指導内容、技術統一について

太田市 年2回（全体） 各支部で開催

守谷市 年5回（全体）

勉強会に参加して自己研鑽するしかない

指導士同志の交流が大切で、ひいては体操技術の向上につながる

**第6グループ** 司会：西野 孝一、記録：海老原 京子、発表：千葉 すま子

テーマ：レベルアップ

① 新しい指導士のレベルアップをどうするか

- ・1級指導士がフォローアップ研修をする

- ・支部長が教室案内・割当

- ・先輩指導士が一对一でサポート

② 研修のあり方、指導内容、技術統一

- ・支部会議で研修委員が伝達

- ・研修委員が年5回研修を行う

**第7グループ** 司会：新妻 光郎（守谷）、記録：松谷 真知子（守谷）、発表：星野 義雄（守谷）

テーマ：体操の進め方

① 体操の前に行うこと

- a. 当日の内容確認（役割分担）（守谷市）

年、月単位で割り振りしている（太田市）

- b. 心掛け

名札の着用（指導士、参加者）（守谷市）

利用者カードの作成（参加者）（守谷市）

緊急連絡カードの作成（指導士・参加者）（守谷市）

c. 健康チェック

血圧・握力測定（太田市）

保健師による測定・相談（年1回）（太田市）

② 体操の効果

100歳 来場は車で帰りは徒歩 10年（太田市）

103歳 つまづきなし 8年（太田市）

**第8グループ** 司会：鈴木 武彦（守谷）、記録：木村 まち子、発表：後藤 弘一郎

テーマ：体操の進め方

① 体操の前に行うこと

(1)トイレに行っておくこと

(2)元気なあいさつ（お互い、指導士）

(3)健康チェック：顔色、体調、痛み等の確認

(4)となりの人と競争しないよう、無理をしないで下さい

(5)今日の体操の内容を話す

② 体操の効果

(1)生きがい!!

(2)コミュニケーションが図れる!!

(3)元気になって家に帰れる!![心もからだも]

グループワーク終了後、両市の代表により交流会感想発表

非常に有意義な交流研修会でした。

以上

作成：大山 徹郎（守谷指導士会）