

いつでも・どこでも・ひとりでも・1日1ミリ,1グラム

かけはし



第11号

発行日 平成30年10月1日

発行者

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会

茨城県立健康プラザ



平成30年度シルバーリハビリ体操指導士連合会総会及び感謝状贈呈式

平成30年5月17日、茨城県庁講堂において、連合会総会及び感謝状贈呈式が開催されました。

総会では、大久保勝弘会長から、平成29年度の指導士会の活動について報告があり、「このような大きな社会貢献活動ができたのは、県内44市町村が連携し、会員一人ひとりが、使命と役割、責任感を持っているからこそ。人生100年時代に向けて、今後も介護予防事業の推進に貢献していきたい」とあいさつがありました。茨城県保健福祉部健康長寿福祉課栗田技佐、大田管理者、茨城県理学療法士会斉藤会長から来賓のごあいさつをいただいた後、茨城県リハビリテーション専門職協会並びに茨城県理学療法士会から10万円の寄付があり、代表して、斉藤会長から大久保会長へ目録が手渡されました。

感謝状贈呈式では、小野寺副知事から、日頃の活動に対する感謝の言葉とともに、「これまでの様々な活動に挑戦する姿勢は、人生100年時代のお手本となっている。今後も、知識・経験の深い皆様の、地域社会の担い手としての活躍に期待したい」とのあいさつがありました。その後、小野寺副知事、関保健福祉部福祉担当部長並びに大田管理者から、シルバーリハビリ体操指導士342名(知事賞247名、保健福祉部福祉担当部長賞22名、健康プラザ管理者賞73名)に感謝状が贈呈されました。

最後に、受賞者を代表して、結城市の佐渡指導士から、「体操教室が地域に根付き、地域の皆さんの元氣と笑顔の源になっている。これからも、指導士一同力を合わせて頑張ります」と謝辞がありました。

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会スローガン

- 茨城県民にシル・リハ体操で“健康寿命の延伸と健康長寿日本一のいばらき”を目指そう！
- すべての高齢者が健康で明るく元気に笑顔で暮らせる、社会環境をつくろう！
- 茨城県・健康プラザ・全市町村関連団体と連携し「いばらき未来共創プラン」を推進しよう！
- 各指導士会が一致団結し“シルバーリハビリ体操”の普及推進とレベルアップを図ろう！

各地域指導士会の情報

県北地域

北茨城市シルバーリハビリ体操指導士会

『専門職との協働による参加者の不安解消』

7月15日(日)、茨城県理学療法士会主催の「介護予防健康増進全国一斉キャンペーン」が展開され、県内9会場で同時に実施されました。日立保健医療圏(日立市・高萩市・北茨城市)は、北茨城市で開催され、日立・高萩両市から指導士の多数参加があり、盛況に行われました。北茨城市は、平成25年3月の震災復興支援の意も兼ね、市民の介護予防についての理解と意識付けを目的に、



茨城県理学療法士会と共催により毎年「介護予防フェスティバル」を既に6回実施しています。今年度は、今回のキャンペーンと同時開催として参加者も123名の方が参加されました。また、北茨城市には県理学療法士会の自立支援センターが設置され、3年前から各体操実施場所での講話(フレイル・サルコペニアに関する内容等)後、参加者との個別相談会を年10～15箇所依頼し、参加者の健康や今後の不安の解消にも努めています。今後も魅力的な体操教室を継続していきたいと取り組んでいます。

県央地域

笠間市シルバーリハビリ体操指導士会

7月15日(日)シルバーリハビリ体操フェスティバルが笠間市で開催されました。茨城県理学療法士会が主催し、シルバーリハビリ体操指導士会が共催、協力する形で準備が進められ、県内9地域、県央地域では笠間市友部公民館で開催されました。主催者側から県理学療法士会浅川会長より開催の目的、今後の活動等について、来賓の笠間市 山口市長からは、地域活動、介護予防のための一層の活躍・参画をと激励のご挨拶を



いただきました。大ホールにおいては、笠間市シルバーリハビリ体操指導士会友部支部13名によるシルバーリハビリ体操実演を行いました。プログラム、指導士の配置等を工夫し、柔らかく、明確に等を意識された実践でした。参加者は、一般32名、県央地域・笠間市の指導士159名、県理学療法士会35名、他4名の総数230名でした。また、大ホールの隣室で介護予防キャラバンのリハビリ相談会が開かれました。今回の共催は貴重な体験でした。

県西地域

八千代町シルバーリハビリ体操指導士会

～シルバーリハビリ体操普及講習会～

本年度で13年目を迎え、22名の指導士が1教室2名ずつで活動しています。今年度行政の応援を受けて2教室を開設するに至り、16教室になりました。各教室とも、参加人数は決して多いとは言えないのが現状ですが、必要とされることに使命感を持って丁寧に対応しています。6月13日(水)には県老人クラブ主催のシルバーリハビリ体操普及講習会が開かれるという機会を得ました。



第1部は大田先生から「介護予防とシルバーリハ

ビリ体操」という題で、2025年から超高齢社会に向けて、最後まで人間らしい生き方をするための体操の重要性をお話いただきました。154名の参加者全員がそのユーモア溢れる話術に引き込まれてしまいました。第2部は体操の実技指導です。シルバーリハビリ体操補助ロボット「二代目たいぞう」と一緒に、体操のポイントや効果、日常生活との繋がりを理解しながら楽しく行うことができました。このことが町民の体操への関心に繋がることを期待してやみません。

県南地域

「茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル」

の実施



7月15日(日)に、公益社団法人 日本理学療法士協会の全国一斉「シルバーリハビリ体操フェスティバル」を主催：茨城県理学療法士会、共催：つくば市・土浦市・石岡市・つくばみらい市、4市のシルバーリハビリ体操指導士会、茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会等で開催しました。特に、つくば市ではイーアスつくば2階ホールで、165名の参加を得て昨年に引き続き実施し、講師：理学療法士 江口哲

男氏から「日本の未来のために！シルバーリハビリ体操！」を、つくばシルバーリハビリ体操指導士会より、平成29年度の活動報告(出前体操教室2, 718回の実施、指導士参加者数7, 992名、体操教室参加の高齢者数26, 786名等の結果数値など)の紹介と本年度は人生100年時代へ“心豊かで元気に生きがいのある生活と健康づくり”を提案しました。なお、理学療法士の介護予防キャラバンなど専門職のアドバイスも頂き、フェスティバルが盛り上がりました。県内では、9会場で同時に開催し1,263名の参加を頂きました。来年度も期待をしております。

鹿行地域

潮来市指導士会の

シルバーリハビリ体操活動

～創立10周年記念式典～

「平成29年5月20日」この日は私たち体操指導士会が、団結を感じあえた大切な記念日になりました。笑顔の集い「健康アップ教室」というタイトルで、創立10周年記念式典を開催することが出来ました。

第1部 式典： 潮来市 原市長より教室開設当初からの参加生徒に表彰

第2部 シルバーリハビリ体操： 健康プラザ 小室部長による「二代目たいぞう」君の出演

第3部 昼食交流会： 友常管理栄養士の食育講話と和やかな昼食会

第4部 レクリエーション： 輪投げや吹き矢、希望の方にミニ健康相談室を設けて体力測定行う

この集いを開催するにあたっては、市議会議長を始め、潮来市高齢福祉課、かすみ保健福祉センター、地域包括支援センター、ウエルシア薬局他、多数の方のご協力を頂きタイトル通りの「笑顔の集い」を終了することが出来ました。大変でしたが、会員の意気込みを感じる素晴らしい経験となりました。



平成30年度フォローアップ研修会日程

	県北地域	県央地域	県南地域	県西地域	鹿行地域
日程	10月13日(土) 13:00～16:00	11月20日(火) 13:00～16:00	10月11日(木) 13:30～16:00	11月9日(金) 13:00～16:00	10月11日(木) 13:00～16:00
場所	北茨城市 市民体育館	小美玉市 四季文化館 みの～れ	龍ヶ崎市 文化会館	結城市民文化 センターアクロス	鉾田市 大洋公民館
内容	講演 「2040年に向けた挑戦を受けて～みんながつながる介護予防～」 講師：健康プラザ 管理者 大田 仁史氏 体操実技：研修委員	健康プラザ 大田管理者からのエール 講演「より良い眠りのために！今日からできること」 講師：水戸メディカルカレッジ 専任教員 長谷川 聡氏 体操実技：研修委員	講演 I「シルバーリハビリ体操の今後の展望」 講師：県健康長寿福祉課 市毛 志穂氏 II「シルバーリハビリ体操が強める地域力」 講師：県理学療法士会 内藤 幾愛氏 体操実技：研修委員	講演 「つながる介護予防～シル・リハ体操で手をつなぐ～」 講師：健康プラザ 管理者 大田 仁史氏 体操実技：研修委員	講演 「楽しく体操指導を行う豆知識」 講師：県理学療法士会 所 圭吾氏 体操実技：研修委員

編集後記

各地区指導士会の活動記事を寄せていただきました。力強い内容に“猛暑に負けませんヨ！でも暑かったネー！”の元気度を感じました。

フォローアップ研修会も頑張りましょう。

(笠間市 深谷 敏知)