



## 健康プラザ通信～指導士のみなさまへ～

令和2年 第12号

～今年度はシル・リハ指導士養成事業 15周年～

11月2日発行

～大田管理者からみなさまへ～

### 12. 気合は十分！

この15年間、年に6回、茨城県内で普及活動を行ってきました。これは県の老人クラブ連合会と県の主催で市町村の老人クラブ（高齢者クラブなど呼び方はまちまち）が共催し、市町村のシルリハの会が協力してくれます。今年度の第1回は9月23日に桜川市で行い、指導士さんと一般の高齢者合わせて50人以上の人が集まってくれました。この時期に、これだけの人に集まってもらうのは準備の上でも容易なことではありません。10月28日には高萩市で開催し、総勢22人が集まってくれました。

プラザでも教室を続けています。前のコースではプラザコースは6人、207コースは8人です。市町村開催と一緒にいきますから、初日は1級さんや市町村の関係者などが集まり、たびたび50人を超える大人数になります。ご存じ大会議室は密を避け、換気のためドアを開けっぱなし、外の窓も開けますから、寒く感じた人もあったと思います。

この時期でも養成事業を怠ることなく、最大限の注意を払いながら、プラザも忙しく活動をしています。地域開催が始まるとスタッフは出払ってしまうこともあります。皆頑張っています。気合は十分です。

### 県立健康プラザからのお知らせ



#### ➤ 3級指導士養成講習会が始まりました

207コース（健康プラザ、那珂市、大子町、守谷市）が10月22日から始まりました。

#### ➤ 3級指導士養成講習会の開催を準備しています

208コース（健康プラザ、日立市、土浦市、神栖市）の開催を11月10日から予定しています。

## ➤ 名簿を提出しました

「交通アドバイザー」委嘱のための名簿を県警交通総務課あてに提出致しました。

委嘱状は各警察署で交付されます。

皆さま、毎回ご協力いただきありがとうございます。

今後とも宜しくお願い致します。

## 全国のシル・リハ指導士会シリーズ 第4回目

今回は広島県尾道市シルバーリハビリ体操指導士会細谷伸会長からのメッセージです。

暑い日があれば、急に寒くなったりの中、コロナ禍が収束する気配がなく、高齢者である私たちは、「風邪」の季節に突入し、「閉じこもり」がより多くなっています。

本年は市からの通達もあり、3月から5月は体操教室も控え、6月より様子を見ながら、3密対策、検温、消毒を行いながら徐々に再開していますが、昨年と比較しても参加人数は約30%にとどまっています。

例年実施している、広島県内の3市町(庄原市、熊野町尾道市)の交流会も残念ながら延期となっています。

「閉じこもり」が長引いて「フレイル」にならないよう、リーフレットを作成し、配布したり、ケーブルテレビの協力を得て、収録・放映もしています。作成に当たっては茨城県立健康プラザからのご指導も大変参考となりました。又、広報おのみち(月1回行政からの市の全世帯配布誌)にも取り上げてもらいました。

現在会員数は297名、体操教室(サロン、地域主体を含め)は100か所となり、年々増加するように会員一体となり、がんばっているところです。



尾道の風景

## 編集後記

日ごとに寒さがつのり、毛布が必要な季節になりましたね。皆さまも風邪をひかないよう、体調には気をつけて下さい。

