



## 健康プラザ通信

～指導士のみなさまへ～

令和4年第37号

シル・リ八体操養成事業 18年目に突入!!

令和4年6月1日発行～

～大田管理者からみなさまへ～

### 37. 何回でも話す

県庁や市町村の行政の人達と話していて最近気が付いたのですが、シル・リ八体操を元気アップ体操と同じに捉えている人が未だにいます。ちょっとがっかりするのですが、世の中そんなものかもしれないと今は何回でもその違いを説明しています。普通の人には体操をして体力が右肩上がりになると考えるでしょうから、元気アップ体操で十分、となるのも無理はないです。

でも地域で行う体操は元気アップ一つでは駄目なのです。それは地域にはあらゆるレベルの人がいて、運動で身体機能が右肩上がりになっていく人もいれば、加齢でだんだん低下していく人もいます。新聞にスポーツ欄があり、一方に訃報欄があるように多様性があるのが地域です。

できる人は元気アップ運動や水泳、マラソン、ロングトレイル、自転車、テニス、ゴルフなどスポーツをやればよい。しかし、年を取ればこれらは必ずできなくなる。そういう人にも役立つのがシル・リ八体操です。すべての人がそうなるのだから、行政がしっかりフォローしなければならない。繰り返し、こう話をするのです。

健康プラザから



### 感謝状贈呈式を開催!

コロナウイルス感染症拡大防止のため、2年間贈呈式が中止となっていました。5/20に茨城県庁で開催され、知事賞 193名、福祉部長賞 12名、健康プラザ管理者賞 53名の合計 258名が受賞されました。

## 連合会総会を開催！

贈呈式の後、連合会総会が開催されました。2年任期の中、円滑な事業運営のために半数以上の代表者の方が続投されることになりました。連合会役員会においても、遠方からのご参加本当にお疲れさまでした。

## 研修委員研修会を開催！

5/10の県南研修委員研修会を皮切りに、5地域での研修委員研修会が終了しました。グループワークでは「悩みや不安を共有しよう！」をテーマに活発な意見交換が行われていました。

## 3級養成講習会が終了！

224コースが終了しました。

### 1級指導士養成講習会の実習が終了！

桜川市2名、神栖市2名が実習を終了し、1級指導士に認定されました。



## 3級指導士養成講習会を準備中！

6/6開始の225コース、6/7開始の226コースの開催に向けて準備中です。

※講習会は、新型コロナウイルス感染症の状況により、急遽中止や延期などの変更となる場合があります。ご了承ください。

## プラザ通信の発行回数の変更について

講習会や研修会も徐々にコロナ禍前のように開催されるようになり、プラザ通信の発行を次号より奇数月に変更いたします。今後も健康プラザからのお知らせをはじめ、有益な情報を提供できるように努めてまいります。ご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

## シル・リ八体操川柳

通い会う 孤独を生きる ベネフィット  
(笠間市 大部廣史さん)

シル・リ八体操 筋力アップで 笑顔咲く  
(桜川市 常磐延子さん)

シル・リ八体操川柳募集中です(^^♪

## ♡編集後記♡

研修委員研修会では研修委員の皆さんから元気をもらいました（笑）みなさんと元気に繋がれるよう、私も日々健康に努めていきます  
(^^)v