

# 健康プラザ通信

～指導士のみなさまへ～

令和4年第39号



シル・リハ体操養成事業18年目に突入!!

令和4年9月1日発行（奇数月発行）

～大田管理者からみなさまへ～

## 39. 依存と自尊

「独立自尊是修身」は慶應義塾の修身要領にある福沢諭吉の有名な言葉で、何かにつけこの言葉で患者さんを励ましてきたように思います。年をとって、いろいろできなくなったことがあって、自分にこの言葉が当てはまるかと思うと、独立などとは程遠い生活をしていることに気が付きました。この言葉は、これから世の中に出ていこうとする若い人には必要でしょうが、高齢者や障害者には適さないのではと考えるようになりました。

これに代わる特に高齢者向けのいい言葉はないかと考え、勝手に「依存自尊是修身」といたしました。自分の生活実態を見てみると人に頼まなければ1日が成り立たないことばかりです。ただ、大切なことは、何事を頼むにしても、自分が守るべきものをよく考え、できないことは感謝の心で人に頼むべきだと思いました。

ウクライナのゼレンスキー大統領が他国に頭を下げて支援を求める姿を重ねて考えてしまいました。

### 健康プラザから

#### 【3級養成講習会（市町村開催）が修了】

3級 227 コース石岡市・銚田市・つくば市・神栖市、4市合わせて40名のシル・リハ指導士が誕生しました。

#### 【3級フォローアップ研修会を開催】

7/28にプラザ会場と市町村会場（オンライン）で開催し、25名が受講しました。未受講で受講希望の方は、お気軽にプラザまでお問い合わせください。

#### 【2級養成講習会が修了】

7/14に85コース、7/15に86コースが修了し、82名の2級指導士が誕生しました。

#### 【2級養成講習会下期コースを開講します】

2級 87・88コースが、それぞれ9/5・6～開講予定です。毎回、2級講習会は、定員を上回る応募

があり、希望通り受講できない場合がありますので、ご了承ください。一度、受講案内が届いていて、未受講の方は、ご本人からご連絡いただければ、次回コースのご案内を募集時にお送りします。

### 【1 級交流会を開催】

8/1・2・3・8 の4日間で1級指導士の交流会をプラザで行いました。講習会の在り方等について現場目線での意見交換ができました。

### 【1 級養成講習会が修了】

8/25・26・29・30 で1級指導士養成講習会を行い、北茨城市、行方市、日立市、古河市、常陸太田市、高萩市の16名が修了しました。下期のプラザ開催の3級養成講習会で実習を行ったのち、1級指導士として認定されます。

### 【代表者会議を開催】

8/18 にプラザで開催しました。県長寿福祉課からは5県域で行った意見交換の報告があり、活発な質疑応答が交わされました。3年ぶりに、県域毎のフォローアップ研修会も開催にむけて準備中です。詳しくは、各地域の代表にお尋ねください。

※講習会等は感染状況等により急遽予定変更になることがあります。ご了承ください。

### ～シル・リ八体操川柳～

お袋に 教えたかった お足様

(笠間市 大部 廣史さん)

※シル・リ八体操川柳募集中です

### 《編集後記》

コロナも第何波まで続くのでしょうか…。こんな時代でも自分の身を自分で守れるシル・リ八体操を知っていることや、仲間がいることは強みだなあと感じています。

