



## 健康プラザ通信

～指導士のみなさまへ～

令和4年第40号

シル・リハは今年度で18年目に突入!

令和4年11月1日発行（奇数月発行）

～大田管理者からみなさまへ～

### 40. 皆さんを待っています

令和2年5月号が創刊でもう40号になりました。この通信が始まったのは、コロナの蔓延で、指導士さんたちとの交流がしにくくなったのを少しでも良くしようというのがきっかけです。

この2年半の間に、オリンピックがあり、総理大臣が2度変わり、しかも元総理が銃弾に倒れるなど、また世界ではウクライナとロシアの戦争が起こり、それらが重なった影響か世界的なインフレ、物価高騰と驚くばかりの社会の変動です。そしてついに日本は「開国」し、外国人が観光地に多くみられるようになってきました。果たしてコロナは収束に向かっているのでしょうか。

この中で変わらないことはただ一つ、私たちは歳をとっていくということです。シル・リハ体操を一刻も早く一人でも多くの閉じこもりがちな高齢者に伝えてあげなければなりません。

10月には地域別シルバーリハビリ体操指導士フォローアップ研修会が開かれ、大勢の指導士が集まり、指導士の意気込みを示しました。コロナで一時萎縮した私たちの活動も、少しずつ再開できるのでと期待されます。また、ハイブリットで講習会を開く市町村も多くなりました。プラザのスタッフは市町村との調整や資料作り、また教室の見守りで全県を飛び回るなど、日々忙しく働いています。いつのまにかコロナと共生する時代になったようです。

うまくコロナと付き合いながら活動を広げましょう。地域の高齢者は首を長くして皆さんを待っています。

～健康プラザから～

今年度の2級講習会が修了しました!

9月に87コース(プラザ)・88コース(土浦市)で開催しました。計82名の2級指導士が誕生しました！今回残念ながら受講できなかった方は事前登録をしますので、ぜひご連絡ください！

下期3級講習会を開催しています！

9/27～：228コース(プラザ/下妻市・八千代町/那珂市/小美玉市)

10/3～：229コース(プラザ/龍ヶ崎市/かすみがうら市/桜川市/つくばみらい市/太子町)

10/18～：230コース(水戸市/笠間市/守谷市/土浦市/取手市)

10/24～：231コース(プラザ/牛久市/潮来市/五霞町・境町)

11/1からは232コース(プラザ/鹿嶋市/利根町/稲敷市/日立市)が始まります！

3級フォローアップ研修会を開催しました！

10/28にハイブリッドで開催しました。併せて30名の方に参加していただきました。

1級指導士の養成状況

8名の1級指導士が新たに認定されました

(日立市/古河市・北茨城市)。残りの8名はこれから健康プラザの3級講習会で認定に向けて実習を行います。

5地域でのフォローアップ研修会が開催中です！

3年ぶりとなる本研修会は10/7の鹿行から始まり、残すところ県西のみとなりました。活気あふれる指導士さんたちのエネルギーに圧倒されています。

～シル・リ八体操川柳～

起床前 寝ての体操 ストレッチ

(城里町 金長さん)

9年目も 気持ちは今も 初舞台

(境町 指導士会有志)

〔編集後記〕

食欲の秋ですが、親知らずを抜歯し、食を楽しめない日々が続きました。オーラルフレイルの予防を身をもって体感しました😊

