

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 21 号

発行日 令和6年1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

県民高齢者と共に笑顔で楽しく元気な生活をしましょう!!

茨城県の「シルバーリハビリ体操」を 日本一へ!!

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会

会長 大久保 勝弘



新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様、44市町村行政並びに関連団体、茨城県理学療法士会・作業療法士会・言語聴覚士会の皆様には、令和6年の輝かしい新春を健やかに迎えの心から喜び申し上げます。

さて、令和5年度は、県庁で「通常総会と感謝状贈呈式」を知事賞対象者全員に参加を呼びかけて対面で開催致しました。7月31日には、「指導士養成20周年記念大会」、9～10月には、5地域の「フォローアップ研修会、指導士養成1万人達成記念大会」を開催、行政報告は、茨城県福祉部長寿福祉課長等より、講演では県立健康プラザ管理者大田仁史先生から、全会場で「学ぶ人、仲間のいる人、目的のある人、は強い」また、「学ぶとは変わる事」など、指導士の活動によって地域が変わる等、体操教室の普及推進の大切さについて講義を頂きました。さらに、①シルバーリハビリ体操の特徴②体操指導士養成事業の特徴など、全員が感動致しておりました。

茨城県シルバーリハビリ体操指導士養成事業と茨城県理学療法士会等との連携と過去と未来の講演は、公益社団法人日本理学療法士協会会長齊藤秀之氏より地域リハビリテーション活動支援事業、シルバーリハビリ体操指導士養成事業全国展開等住民主体の介護予防体操のシステムについて、また、全国シルバーリハビリ体操指導士連合会の運営についてご講演いただき、最後に体操の実技を全員で行いました。

5会場の来賓では、開催会場の市長からシルバーリハビリ体操に期待する声のメッセージを頂きました。44市町村行政並びに関係団体のご支援とご協力を頂き、盛況に実施出来ました事に、心から御礼と感謝を申し上げます。

▶ 人生100年時代に健康長寿を目指して!! ◀

シルバーリハビリ体操教室の普及推進と全国展開について!!

“健康寿命の延伸と健康長寿日本一のいばらき”を目指して取り組み20年になりますが、超高齢社会も加速して来ております。住民が住民を支えることを基本に、体操教室等を展開しておりますが、現状は減少傾向にあります。まず、コロナ禍前の教室数に戻しましょう。また、市町村の3級養成講習会を積極的に進めて下さい。高齢者の方に一人でも多くシルバーリハビリ体操教室に来て頂くようにしましょう。

令和6年度からは、県立健康プラザの指定管理がなくなる予定ですが、後継組織によりシル・リハ体操は維持されることとなります。

尚、全国シルバーリハビリ体操指導士連合会は、大田先生を中心に県内44市町村指導士会が全国のモデル指導士会となり、茨城県が発祥の地であります「シルバーリハビリ体操」を展開して参りますので、よろしくお願いたします。

県南地域

県南地域フォローアップ研修会2023



指導士養成1万人達成を記念して県南フォローアップ研修会2023が10月4日、牛久市中央生涯学習センター・文化ホールに於いて、14市町村指導士及び行政関係者等約650名が参加して開催されました。

主催者および来賓挨拶に続き牛久警察署から県南地域に発令されたニセ電話詐欺について、多発警報状況と高齢者の交通安全対策について説明を頂きました。行政報告は茨城県

福祉部長寿福祉課山田俊光課長から「茨城県における高齢者施設とシルバーリハビリ体操について」の報告がありました。講演は茨城県立健康プラザ管理者大田仁史先生の「介護予防を考える～シリリハ体操の意味～」について話があり、「シルバーリハビリ体操普及活動の推進を通して行政・行政関係団体と連携していくことが重要であると述べられました。

また、公益社団法人日本理学療法士協会斉藤秀之会長は「茨城県シルバーリハビリ体操指導士養成事業と茨城県理学療法士会との連携の過去と未来」について話され、「シルバーリハビリ体操指導士との連携を強めていくとの事でした。最後にシルバーリハビリ体操を行い終了しました。



(つくばシルバーリハビリ体操指導士会 役員 屋代 文夫)

鹿行地域

鹿行地域フォローアップ研修会2023

10月6日神栖市文化センターで223名の会員が集い開催されました。

副題として『自立に向けて 世の為・人の為・自分の為 ～目指して学べ指導士養成～』を掲げました。

今回は『一万人達成記念大会』で5地域共通の行政説明と講演が行われたことは、全県会員に内容が浸透し有意義でした。

大田先生の情熱を込めて話される姿や、『学ぶ人は強い・仲間のいる人は強い・目的のある人は強い』『学ぶことは変わること』と話されたことは、会員



をぐんぐんと引き付けました。

今回、潮来市から会員の75%が参加できたことはこれからの活動に大いに期待できますし、行政担当課の方々も閉式まで見てくださったことは励みになります。

今後も、私たち一人ひとりが自信をもって笑顔で元気に活動していきましょう。

(潮来市シルバーリハビリ体操指導士会 副会長 南部 和子)



県西地域

県西地域フォローアップ研修会2023

県西地域フォローアップ研修会は桜川市大和“シトラス”ホールにて、大塚桜川市長をはじめ県西10市町行政関係者30名を来賓に迎え、県西各指導士会231名の出席にて、9月22日(金)に開催いたしました。今年度は「指導士養成1万人達成記念大会」とし、県5地域で大田先生、日本理学療法士協会斉藤会長の講演が行われる企画で、本地域が先陣となり、久方ぶりの「両先生・生出演」には一同感激いたしました。

大田先生の【介護予防を考える】では、【これから指導士が年を取ってどのような状況になっても、体操を忘れず、離れずやりなさい。】、また、斉藤会長は【地域における住民主体型の介護予防活動の重要性】と、【シル・リハ体操指導士への期待】を熱く語られ、我々も今後の活動への意を新たにしました。

そして、研修後半は会場全体で「いきいきヘルスいっぱい体操」8種目を桜川市研修委員の指導で行い、さらに【県連合会スローガン】を声高らかに唱和し、閉会といたしました。

(五霞シルバーリハビリ体操指導士会 会長 村瀬 正彦)



県央地域

ステージから見た県央地域フォローアップ研修会の景色

県央地域研修会で司会という大役を受け、今までとは違いステージから景色を見ることができ、特別な経験をさせていただきました。

県長寿福祉課石徹白副参事からシルバーリハビリ体操についての行政説明があり、新たなスタートを現実に捉え、真剣にメモを取っている多数の指導士を見ることができました。また、副参事が客席でうなづきながら講演を聞く姿を見て心強く感じました。

大田先生がステージに登壇すると、指導士全員から大拍手が起こり、まさに私たちの先生と全員の心は一つになり会場の熱気は最高潮に達しました。講演は難しい話もありましたが、強い人(学ぶ人、仲間がいる人、目的のある人)には心を打たれました。

日本理学療法士協会斉藤会長の講演は、指導士養成事業と理学療法士会等の連携で、今後は一体となり活動していくのかなという予感がされました。

研修委員のリードにより、各市町を越えて会場全体が一緒に体操する光景を見て、仲間の連帯と団結を強く感じました。

新たな体操体制に移行段階にある中、指導士が一堂に会し、満席の熱気あふれる研修会は成功裏に終了し、来年度へのつながりとなるかはしそのものと感じました。

(茨城町シルバーリハビリ体操指導士会
会長 中山 均)



県北地域

県北地域フォローアップ研修会(指導士養成1万人達成記念大会)



R5年10月11日常陸大宮市文化センター(ロゼホール)にて、9市町村、約350名の県北地域の指導士が参加して開催されました。

連合会会長の決意表明に続き、常陸大宮市長の来賓挨拶では、超高齢社会における指導士会の役割に対する行政の期待の大きさを感じました。

また、来賓の方の挨拶に続く、県長寿福祉課石徹白副参事、健康プラザ大田先生、日本理学療法士協会斉藤会長からの講話を聞き「高齢化社会を踏まえた

シルバーリハビリ体操の必要性と今後の課題」、「国民の努力及び義務としての介護予防の重要性和シルバーリハビリ体操の特徴」、「指導士会の全国展開を踏まえた、理学療法士会と指導士会の連携」等についての認識を新たにしました。

講話の後には、県北地域恒例の9市町村による個性豊かなエール交換が行われ、最後に5市町村研修委員による体操実技(8種類の体操)を参加者全員で学習し、有意義なフォローアップ研修会とすることができました。

(日立市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 栗原 和雄)

健康プラザ だより

1級指導士養成(実習中)!

令和5年度は常総市、東海村、結城市、石岡市、小美玉市、利根町、ひたちなか市の19名が1級指導士として認定されました。そのうち、利根町では健康プラザではなく、利根町開催の

3級講習会で、指導士会、現1級指導士、行政担当課のみなさんの協力のもと、1級養成(実習)を行いました。打ち合わせ、反省会もほぼ行政担当課と1級自身で行いました。

また、245コースが健康プラザで行う最後の3級養成講習会となりました。

令和6年度からは1級養成数を倍増する予定です。健康プラザでの実習は無くなりますが、今年度の反省をするとともに、改善し、スムーズに地域での実習開催に移行していきます。みなさん、ご理解・ご協力よろしくお願ひします。



実習中(利根町)

編集後記

今年も昨年に続きフォローアップ研修会が県内5地域協議会で盛大に開催されました。茨城県長寿福祉課山田課長、石徹白副参事、県立健康プラザ大田先生、日本理学療法士協会斉藤会長の講演、お話しは指導士養成1万人達成記念大会にふさわしいものでした。体操実技はステージの研修委員と会場の指導士が一体となり、また地域によっては市町村指導士会のエール交換で大いに盛り上がりを見せました。

(常陸太田市 後藤弘一郎)