

いつも・どこでも・ひとりでも・1日1ミリ、1グラム

# かけはし

第22号 発行日 令和6年10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  
(公財)茨城県総合健診協会  
シルバーリハビリ体操推進センター

人生100年時代を健康第一で笑顔で楽しく暮らして参りましょう

## 茨城県の『シルバーリハビリ体操』を全国に発信して日本一へ!!

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会名誉会長

全国シルバーリハビリ体操指導士連合会長 大久保 勝弘

茨城県指導士連合会は、石川県能登半島の皆様へ支援金をお届け致しております。現地は建物等の被害が大きく厳しい状況でした。心からお見舞いを申し上げます。

さて、シル・リハ体操と共に歩み20年間、4つのスローガンの基で取り組んで参りました。

44市町村指導士会・行政・関連団体の皆様には、ご支援とご指導を頂きました事に心から感謝と御礼を申し上げます。

### ■ 茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会スローガン

- 1 茨城県民にシル・リハ体操で“健康寿命の延伸と健康長寿日本一のいばらき”を目指そう！
- 2 一人ひとりの高齢者が健康で明るく元気に笑顔で暮らせる、社会環境をつくろう！
- 3 茨城県・シルバーリハビリ体操推進センター・44市町村行政と連携をして推進しよう！
- 4 各指導士会が一致団結し“シルバーリハビリ体操”的普及推進とレベルアップを図ろう！



茨城県では指導士養成を1万人を達成、昨年は20周年記念大会を盛大に開催しております。

今後も皆様と共に体操教室の推進をしっかりと展開し、高齢者の健康寿命の延伸と健康長寿に貢献して参りましょう。

尚、昨年は第1回全国シル・リハ体操指導士連合会を広島県尾道市で開催し(北海道から九州まで)のオンライン会議を開催致しました。本年度は、つくば市で第2回全国シル・リハ体操指導士連合会交流会を10月16日に計画致しております。ご支援とご協力をお願い申し上げます。

超高齢社会、共に生きがいを持って

## 茨城県指導士会は、全国シルバーリハビリ体操の牽引役に

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会長 小沼 惣一

会員の皆様、44市町村行政並びに関連団体、茨城県三士会の皆様、初めまして。大久保前会長の後任に任せられました、小沼惣一です。いきなりの大役に困惑しております。これから何かとお世話になります。よろしくお願いします。

大久保前会長には、長い間茨城県シルバーリハビリ体操指導士の頂点に立ち指導士の顔として活躍していただきました。今迄の活躍に深く感謝するとともに、これからも名誉会長としてより一層のご指導をお願いします。

連合会の顔も変わりました、健康プラザもシルバーリハビリ体操推進センターと名称が変わりました、(事務所は今までの場所です)変えようがないのが我々指導士の高齢化です。茨城県の高齢化率(65歳以上)は大子町50.1%、利根町45.8%となっています。我々指導士の高齢化を食い止めるのは、新会員の加入です。各市町村での3級養成講習会が決まったら指導士の方、身近な仲間(趣味の仲間、他のボランティア活動仲間等)に声掛けをしてみましょう。若い指導士を増やさないと全国のシルバーリハビリ体操指導士会の牽引役を担っていけません。自助、共助、公助の精神をもって共に頑張りましょう。



## ＼各地域指導士会の活動／

### 県南地域

### かすみがうら市シルバーリハビリ体操指導士の会

#### お祭りやイベントでPR活動!!

当市は山あり湖ありの緑の多い街ですが、会場までの移動距離が長く安全運転面に懸念がありました。そこで60人の指導士を3ブロックの地域に割り振り、年間計画を作成して体操指導しております。内容は基本体操と後半の嚥下と目的別体操は月毎に変えて参加者に好評で、指導士が継続していく原動力になっております。

今後も市内でのお祭りやイベントに積極的に参加してPR活動を行い、行政の支援も頂き、シル・リハ体操でいつまでも健康で住みやすい街にしたいと思います。



(会長 村松 章好)

### 鹿行地域

### 神栖シルバーリハビリ体操指導会

#### 更なる向上を目指して!!

R6年2月13日、市中央公民館で69名の参加者のもと、R5年度 神栖シル・リハ指導士会によるフォローアップ研修会が開催されました。

神栖市では市内8か所に定期教室(1回/週開催・受講生数570名)と、地区教室(35教室)がありこれらに100名の指導士が対応しています。本研修会は教室間の平準化、レベル向上を目的とし、又親睦も兼ねて開催されました。

研修内容は研修委員による司会進行で、グループ毎に体操項目を論議しその結果を発表する方式で行なわれ、1級指導士を交えた多くの質疑があり有意義に終了しました。

(副会長 土橋 富永)

### 県西地域

### 下妻シルバーリハビリ体操指導士会

#### 先人の労苦を忘れない!!

中国の諺に「水を飲む時、井戸を掘った人を忘れない」とあります。当指導士会は、この諺を大事にしています。毎月第一水曜日に行う定例会では、中村副会長の司会で、会長挨拶から始まり、体操をする時も体操を作ってくれた大田先生の恩を忘れない。指導士会を立ち上げ、最初に作ってくれた、飯田会長、佐川さん、中村さんを忘れない。2代目の飛田会長は、下妻自治区長連合会の会長を兼務し、自治区長の皆さんに訴え、拡大してくれた。こうした先人の労苦を忘れないことが大事と訴えております。



(会長 中山 勝美)

## 県央地域

# 大洗町シルバーリハビリ体操指導士会

### パワースポット「神磯の鳥居」の下で!!

大洗町は小さくともキラリと光る町で、絶景のパワースポット「神磯の鳥居」があります。

多くの教室の中でも「ゆうゆうクラブ」はフレイル予防、生きがい、健康づくりに取り組んでいます。実施回数は、月2回(来所者は80歳以上)、社協の車に送迎され、体操会場に皆さんニコニコしながら、おそろいのピンクのシャツを着ていつも楽しそうに体操しています。

今後も、積極的にシル・リハ体操に参加していただき、この体操をやってよかったと言ってもらえるよう、指導士として活動して行こうと考えています。



(会長 今泉 美恵子)

## 県北地域

# 高萩市シルバーリハビリ体操指導士会

### 高萩市産業祭に指導士会が参加!!

コロナ禍前は、年間延べ教室参加者数は1万人以上いましたが、令和4年度は半減しました。また、現在も体操指導士は減少傾向が続いています。

教室参加者数及び体操指導士数を増加させ、さらにシル・リハ体操を普及促進するためには、市民の認知度アップが肝要であり、高萩市産業祭(11月19日(日))に参加しました。令和5年度参加者実績はV字回復とはなりませんでしたが増加しています。今後も市内イベント等に積極的に参加してシル・リハ体操の普及促進に努めてまいります。



(会長 坪和 久男)

## 石川県・能登半島への茨城県シル・リハ指導士会の対応

令和6年1月1日に発生した「能登半島地震」への具体的支援方法を検討のため、茨城県シル・リハ連合会(前三役・大久保、大武、永井、秋山(NPO)は4月24日～26日にかけて石川県の理学療法士会(北谷会長、石田理事)のご案内をいただき七尾市、中能登町、志賀町でご活躍のシル・リハ指導士を訪ね懇談をさせていただきました。

懇談の参加者からは、自宅が全壊や半壊の方もおられ、避難所生活を余儀なくされているが、「災害関連死を防ぐために震災3日後から体操指導を始めた」とのお話を聞き大変感動を覚えました。

当初の支援方法は、茨城県の指導士を現地に派遣して応援をしようと考えていましたが、現地の指導士の積極的な行動を確認し、後の役員会で、茨城県で募金を頂いた支援金は石川県のシル・リハ指導士支援組織へ贈呈し、有効活用(地域住民の生活不活発病予防、体操実施に必要な啓発ポスターの配布など)していただく事とし、去る5月24日の茨城県シル・リハ総会にて、支援金を贈呈しました。

現在も復旧・復興へ向けての活動中ですが、是非、ご活躍を期待し、今後も必要な支援をしたいと思います。



(前県指導士連合会副会長 永井 照男)

# 茨城県シル・リハ体操指導士連合会の紹介

連合会は県や推進センターと連携をとり、5地域を代表する12人の役員が年に数回の役員会を開催して、県内指導士会に関わる項目について決議すると共に広報活動をしています。

役員会で審議、決定される主な内容は、①年間行事計画の確認、②地域協議会フォローアップ研修会対応、③全国シル・リハ体操指導士連合会交流会対応、④連合会総会対応、役員改選、⑤広報かけはしの内容、⑥各指導士会情報交換などです。



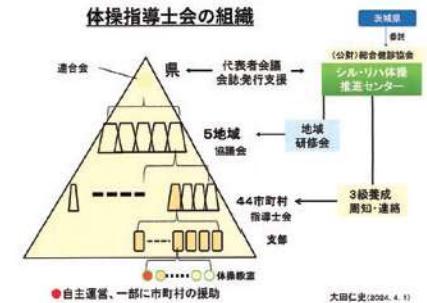
## シル・リハ体操推進センターの新体制の紹介

令和6年度から、シルバーリハビリ体操事業は、公益財団法人茨城県総合健診協会（令和5年度までの県立健康プラザ指定管理者）に委託されました。健康プラザの旧スタッフは“シルバーリハビリ体操推進センター”で変わらず事業の推進に務めています。事務所の場所も変わらず健康プラザの3階です。県、指導士会、そして市町村や関係団体と連携して、体操のさらなる普及と指導士の皆さんや県民がいつまでも“いきいき”と活躍、過ごせるように一緒に考え成長していきたいと思っています。

## 指導士会代表者会議の開催

8月8日、44市町村指導士会代表者にお集まりいただき代表者会議を行いました。センターや県指導士連合会からの連絡事項と、下記テーマについてグループディスカッションを行いました。短い時間でしたが、代表者の皆さまの思いや考えを聞いたり、情報交換できる貴重な時間となりました。

(アンケート結果は一部抜粋です)



組織図(大田先生作成)



グループディスカッションの様子

受講生が「入会しよう！」と  
動機付けるために実践すること



いきいきと活動できるように実践すること



- ★受講生同士の結束力を育む雰囲気作り
- ★活動の目的(介護予防)を丁寧に説明
- ★無理せず、教室見学からでもOK、受講生に寄り添って(急かさない)
- ★積極的に声掛けする(笑顔で)
- ★褒めて自信をもってもらう、やる気を引き出す

- ★自分が喜ぶことが一番
- ★先輩が楽しい雰囲気で活動して新人にも声掛けをする(発言しやすい指導士会)
- ★指導士自身のスキルアップで、やりがいをもって活動できる、(不安を取り除き)楽しい現場造りに努める

### NEWS

大田仁史先生が第76回「保健文化賞」の受賞者に選ばれました!!

昭和25年創設の保健文化賞は、保健衛生の向上に取り組む団体・個人を毎年顕彰しています。このたび、シル・リハ体操の考案・普及等の業績が評価され受賞となりました。



### 編集後記

広報誌「かけはし」は創刊以来12年になります。「かけはし」には指導士会と体操参加者、44市町村指導士会間、連合会と指導士会を結ぶための橋渡しという意味が込められているそうです。

連合会は新たな体制になり、広報誌も「もっと役立ち、読みやすく、親しみやすいものへ」を目指してリニューアルしました。今後も皆様からの記事投稿やご意見を反映して進化させていきますので、ご協力宜しくお願ひします。

(三田)

編集委員:滑川計子、今泉美恵子、小林文子、松川京子、三田敏男