

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23号

発行日 令和7年1月1日



全国指導士連合会の交流会でのエール交換

『より良いシルバーリハビリ体操教室で元気な日常!!』

シルバーリハビリ体操を茨城県のご当地体操として全国へ

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会長 小沼 惣一

新年あ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、茨城県作業療法士会、茨城県言語聴覚士会の皆様には、令和7年の輝かしい新春を健やかに迎えのことに心からお慶び申し上げます。

さて、令和6年度は、県庁において「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いたしました。

10月16日には、つくば市において全国指導士連合会の交流会が開催されました。尾道市、西伊豆町、船橋市、いわき市、志賀町等遠方よりつくば市会場に参加されました。和気あいあいの中、茨城県連合会副会長、後藤さんの音頭によりエール交換を行い、熱い盛り上がりのうちに閉会しました。

10月は各地域5ヶ所の会場においてフォローアップ研修会が開催され、それぞれ特色ある研修会が行われました。開催会場の各市におかれましては、共催、後援との形で協力頂きましてありがとうございました。また44市町村行政並びに関

係団体のご支援、ご協力を頂きフォローアップ研修会を盛況に実施出来たことに、心から御礼と感謝を申し上げます。

「健康寿命 日本一を目指して」、大田先生が常日頃口にしていました2025年がついに来しました。超高齢社会の始まりです。体操教室に参加されている方は健康に対する意識も高く、また参加されることで紙芝居などからも色々知識も得られ、さらに体力、知力が充実した生活が送られることと考えます。問題は教室に参加できない人たちを、どう呼び込むかでしょうか。開催されている教室まで遠い場合は身近にある集会施設を掘り起こし少人数の教室を始める。体を動かしたいけれどきっかけが見つからない人には、開催している場所などで、のぼり旗を立てて案内する、地域にチラシを回覧する等何か手は打ちたいものです。

「生涯シルバーリハビリ体操、どこでも行うシルバーリハビリ体操を目指していきましょう」



鹿行地域

超高齢化社会の波をシル・リハ体操でのりこえよう！



10月4日「行方市 鹿行生涯学習センター レイクエコー」で、指導士223名が集いました。所圭吾先生の講演はユーモアを交えながらもこれからの私達の活動に自信を与えてくださり、1時間があっという間でした。実技研修は、和やかな中に、体操の効果や注意点などを参加者全員で共有できました。最後のエール交換は、地区の紹介あり名物の紹介ありと会場全体が最高に盛り上がりました。みんなの心がひとつになり、指導士同士の絆が深められたことが感じられた研修会でした。

(行方市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 本戸 佐代子)

県央地域

祝 大田 仁史先生 第76回保健文化賞を受賞する！

10月11日「小美玉市 四季文化館 みもの〜れ」で、指導士323名が集いました。開会挨拶で、大田先生が「第76回保健文化賞」を受賞されたことが伝えられ、会場からは大拍手が起こり大田先生の偉大さを感じました。講演では保健師の眞木真奈美さんから、令和5年に行った指導士アンケートの集計結果が報告され、“指導士が互いに励まし合えるような環境づくりを心掛け、教室はサロンのような雰囲気づくりも大事であること”、言語聴覚士の吉田真由美さんから、“「もう年だから！」は禁句、歳を取ったら日々知識をカスタマイズし、体操指導に望もう”とアドバイスがありました。最後に体操実技「いっばつ体操」を行い閉会となりました。



(水戸市シルバーリハビリ体操指導士の会 副会長 松井 義博)

県西地域

人生100年 楽しく元気に暮らそう！



10月11日「坂東市民音楽ホール ベルフォーレ」で、指導士286名が集いました。各地域の研修委員の方々がステージで行った体操やエール交換では会場が一つになり、素晴らしい一体感でした。また、最後には大田先生からの動画もいただき大盛況の中幕を閉じました。高齢社会が問題視されていますが、当町において今後も様々なイベントや体操教室等に参加をしながら、町民への周知を図りまして、いつまでも健康で暮らしていける町づくりの一翼を担っていければと思います。

(八千代町シルバーリハビリ体操指導士会 会長 高崎 隆)

県南地域

健康寿命の延伸と健康長寿日本一を目指して！

10月16日「つくば市 市民ホール やたべ」で、指導士511名が集いました。つくば市保健部健康増進課本課長と茨城県理学療法士会直井副会長の来賓祝辞のあと、旧県立健康プラザで体操指導を頂いた駒沢女子大学小澤多賀子先生が指導士自身の健康長寿に関する実態について講演されました。体操普及活動がフレイル化抑制等への効果について調べたものであって、今後の指導士活動に元気を与える内容でした。研修会に続いて全国指導士交流会が開催されたため、県内県外合わせて約1,500名が参加する大きな大会となりましたが、両大会とも盛会に終了することができました。

(美浦村シルバーリハビリ体操指導士会 会長 滝下 利男)



県北地域

地域に根ざすシル・リハ体操・目指そう健康長寿！



10月22日「那珂市総合センター らぽーる」で、指導士260名が集いました。来賓代表挨拶では、先崎那珂市長よりシル・リハ体操の絶賛や指導士に対する期待など心に残る言葉を頂きました。講演は、茨城県生涯学習・社会教育研究会会長の長谷川幸介先生が「人間らしさを諦めない～シルバーリハビリ体操で深める地域の絆～」というテーマで講演をいただき、大変興味深い内容と話術にあってという間に時間が過ぎました。恒例のエール交換は各市町村共年々盛り上がりを見せ、大変有意義なフォローアップ研修会となりました。

(北茨城市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 揚石 豊)

全国交流会・エール交換 一生感動の舞台裏

第2回全国交流会のエール交換を、大久保名誉会長から頼まれ、断る事が苦手な私は、何も考えずに受けてしまっていました。どうすれば全体をまとめ、こころをひとつに出来るのか…やっぱり、あれでいくか～。燃える闘魂、アントニオ猪木～。

会場のスクリーンには北海道から次々にオンラインで元気な笑顔が映し出されていました。総司会永井さん「みなさ～ん、エール交換の最後は全国の指導士がひとつになれる事を副会長の後藤さんがやってくれます。後藤さ～ん、出番ですよ～」アントニオ猪木の登場曲『炎のファイター』の曲が流れる、「よし行くぞ！」闘魂ハチマキをぎゅっと締め直し、肩にかけた赤い闘魂マフラーを両手でしっかり握る。「会場のみなさ～ん、お元気ですか～。茨城県各地からオンラインで参加しているみなさ～ん、お元気ですか～」すると、後方から「後藤さん、マイクのスイッチ入ってないですよ～」「え～っ!？」

(県指導士連合会 副会長 後藤 弘一郎)



小学校でシル・リハ体操の親子体験



那珂市では、令和4年度から福祉体験学習として小学4年生を対象にシル・リハ体操を紹介しています。10月24日には芳野小学校で初めて親子で体験され、親子で話しあいながら楽しそうに体操する姿が印象的で主に予防体操の実技指導をしました。子供たちは筋肉図に興味をもち、大きな声で筋肉名を復唱していました。体験後には「祖父母に教えてあげたい」などの感想を述べてくれました。今後は、保護者の方を通じてこの地域での体操教室が増えるといいと思いました。

(県指導士連合会 役員 三田 敏男)



令和6年度の県南地域協議会研修委員研修会の紹介

県南地域協議会では、9月11日牛久市中央生涯学習センターに研修委員54名が参集しました。9グループに分かれ「体操の指導について」、「指導士及び参加者の減少について」、「専門用語と一般用語の使い分けについて」、「学習会・研修委員の役割について」のテーマを設定し現状の活動課題や対応等について話し合って全員で共有しました。終始活発な意見の交換となり充実した研修会となりました。県南14市町村各指導士会の運営については、研修委員の使命が重要であると考えております。

(県南地域協議会 研修委員長 鈴木 榮一)



コロナで教室や参加者がなぜ減少したのでしょうか？ (R5実態調査より)



①体操教室(実数)の減少理由 (n=2,275)



②体操教室参加者数(延数)の減少理由 (n=2,284)

皆さんの教室ではいかがですか？中には教室も参加者も減少していない所もあるようです！「減少していない」と回答した指導士の担当教室は、「60～69歳」の年齢の参加者が多い傾向が見られました。その他、どんな要因、特徴があるのか、ぜひ一緒に考えて行きたいです！情報お待ちしています！

編集後記

本号では5地域フォローアップ研修会と全国交流会について寄稿して頂き、シル・リハ体操が茨城県にしっかり根づき、全国に広がっていることを実感できました。今後も、もっと役立ち、読みやすくするために、1頁目の写真や4頁目の日頃の活動などの記事を募集していますので広報担当者にご連絡ください。(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



第23号

発行日 令和7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
(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

