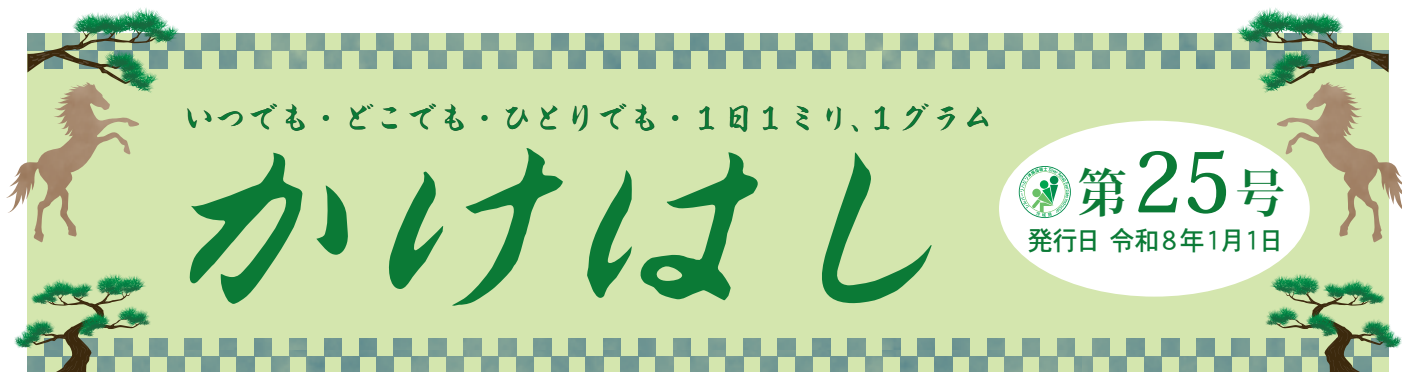




(第3回全国シルバーリハビリ体操指導士連合会交流会 inいわきの様子)

人生100年時代、健康で楽しい、生きがいのある生活を住民と共に

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会長 小沼 惣一

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、茨城県看護協会の皆様には、令和8年の輝かしい新春を健やかに迎えの心からお慶び申し上げます。

さて、令和7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248名全員に参加を呼びかけて対面で開催いたしました。

10月14日には、第3回の全国シル・リハ体操指導士連合会交流会がいわき市を基幹会場に、会場参加とZoomによる全国参加により開催されました。大田先生の特別講演「未来を紡ぐつながりの力～地域・世代・価値を結び、広げるシル・リハ体操のこれから～」と題した講話があり「介護予防とつながりは時代のキーワード、指導士はその核。希望の星だ!」と結ばれました。

10月は県内5地域ごとにフォローアップ研修会が開催され、それぞれ趣向を凝らした研修会で「学ぶ人・仲間のいる人・目的のある人は強い」を実践した開催であったと思いを深くしました。開催にあたり会場地の首長さんのシル・リハ体操に対する期待と感謝のメッセージを頂きました。また44市町村行政、関係団体の皆様、運営に携わった指導

士の会員の皆様、改めてお礼申し上げます。

— 教えること 学ぶことを共に —

指導士会も20周年を超え初期の会員は後期高齢者に、フォローアップ研修会参加者も杖を突いて、また仲間に支えられながら参加される姿を見かけるようになりました。それでも教室参加者のために頑張る姿に頭が下がります。指導士養成の原点は推進センターであり、体操のテキストは、同じであるはず。私も今年5地域会場の体操実技を体験して地域による違いが感じられました。体操は工夫を凝らした指導そして安全に。フォローアップ研修会は体操の平準化、共通化が目的の一つです。地域内は体操の統一は図れますが、他地域とはどうでしょう。1級指導士の他地域との交流が必要なのではないか、との思いを強くしました。是非1級指導士の他地域との推進センタースタッフを交えた研修会を望みます。県内指導士の体操内容の統一を図るために必要ではないかと思えます。

体操教室を安全に正しく運営できるように、教え学ぶことを共に続けていきましょう。



5地域フォローアップ研修会

県西地域

地域を支える力 シルバーリハビリ体操

10月9日、「常総市地域交流センター」にて、指導士315名が参加し開催されました。スローガンは「地域を支える力 シルバーリハビリ体操」。大田仁史先生から「指導士は優れた人間関係資本」と題したビデオメッセージが届けられ、続いて言語聴覚士・吉田真由美氏がスローガンをテーマに講演されました。



実技では、常総市の指導士によるわかりやすい説明のもと、県西地域10市町の研修委員35名がモデルとなって「いっぽつ体操」を実演。整然とした動きと丁寧な解説で、参加者の理解が深まりました。最後は、スローガンを全員で元気いっばいに唱和し、笑顔と達成感に包まれながら研修会を締めくくりました。

(古河シルバーリハビリ体操指導士の会 会長 小松崎 雅康)

鹿行地域

超高齢社会を シル・リハ体操でのりこえよう！



10月10日、「鹿行生涯学習センターレイクエコー」にて、指導士228名が参加し開催されました。スローガンは「超高齢社会をシル・リハ体操でのりこえよう！」。冒頭では、大田仁史先生によるビデオメッセージが上映され、続いて小澤多賀子先生による講演では、指導士の活動や体操の効果について、データを交えて分かりやすく紹介され、今後の活動への励みとなりました。

実技では、研修委員による息の合った動きと、緊張の中にも笑いを交えた説明が印象的で、参加者に対する伝えようという熱意が感じられました。最後は、各市による一言PRとエール交換が行われ、地域の一体感を育む温かな締めくくりとなりました。

(鉾田市リハビリ体操指導士の会 会長 木原 美加子)

県南地域

人生100年時代 シルバーリハビリ体操で楽しく、健康で

10月16日、「大昭ホール龍ケ崎」にて、指導士474名が参加し開催されました。萩原勇龍ケ崎市長、全国指導士連合会大久保勝弘会長および県理学療法士会直井洋明副会長の来賓祝辞のあと、講演を2題。動画で「指導士は優れた人間関係資本」と題してNPO法人日本健康加齢推進機構の大田仁史理事長、「人と人・人と地域を紡ぐシルバーリハビリ体操指導士」と題してシルバーリハビリ体操推進センターの狩谷美弥子センター長に講演して頂きました。現在の指導士がおかれた状況を理解し、体操普及活動を推進していきましょう、という励ましと受け止めました。盛会のうちに終了した本研修会を通じて、県南協議会としても健康寿命の延伸に貢献していきたいと考えています。



(美浦村シルバーリハビリ体操指導士の会 会長 滝下 利男)

県央地域

100歳目指してシル・リハ体操！～いつでも、どこでも、いつまでも～

10月17日、「コミュニティセンター城里」にて、指導士318名が参加し開催されました。主催者および来賓のご挨拶の後、2題の講演が行われました。大田仁史先生からは、「指導士は優れた人間関係資本であり、それこそが地域における健康づくりの基盤である」とのお話がありました。また、所圭吾先生からは、「超高齢社会において指導士の役割はますます重要。

参加者を受け身にさせず、主体性を引き出すことが大切」との力強いメッセージが届けられました。実技では、1級指導士2名のリードのもと、6市町の研修委員22名による椅子と床での体操が実施され、参加者から大変好評をいただきました。（小美玉市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 舘川 岩夫）



県北地域

動いて笑って、いつまでも元気！



10月21日、「ひたちなか市文化会館」にて、指導士404名が参加し開催されました。大田仁史先生や所圭吾先生の講演では、つながりの大切さや指導のポイントを教えてくださいました。実技はステージの研修委員と会場が一体となり、起立での体操を実施しました。

最後に県北地域の各市町村のエール交換、アピールは1分以内。超過するとゴングが鳴り、それでも頑張る担当者。司会者から「30秒おまけです」と。そして最後は、後藤会長をはじめとする4名によるパフォーマンス。チョコちゃん、狸、白雪姫、サターンに扮した姿に、笑いと拍手が巻き起こりました。司会者の温かくユニークな進行も相まって、心温まる研修会となりました。（ひたちなか市シルバーリハビリ体操指導士会 会長 平井 つぎ子）

全国交流会

～ 地域を越えて、つながる指導士の輪 ～

10月14日、第3回全国シル・リハ体操指導士連合会交流会が福島県いわき市で開催されました。当日は、12道県68市町村から約400名が会場に集まり、オンラインでは約2,000名が参加する盛大な会となりました。特に「エール交換」では、各地のユニークな地元紹介が披露され、会場は笑顔と拍手に包まれました。

午前中は、全国の指導士がグループに分かれて日頃の活動や課題などについて情報交換を行いました。茨城県の指導士からは、指導士の高齢化に関する悩みが共有され、新規参加の他道県の指導士からは、茨城県の活動内容や3級養成講習会についての質問が寄せられました。特に、他道県では推進センターのような組織がないため、行政や理学療法士の支援が重要であるという印象が強く残りました。また大田仁史先生が各グループを回られる場面では、参加者の憧れのまなざしが集まり、自然と話し合いが止まり記念撮影が始まるなど、心温まるひとときも見られました。（県指導士連合会 役員 三田 敏男）



全国指導士間の情報交換の様子
（下段は大田先生との記念撮影）

20周年記念式典を開催しました！



10月26日、守谷市中央公民館にて記念式典を開催しました。あいにくの小雨模様でしたが、世代間交流の一環として企画した市内中学校吹奏楽部による演奏の際には、会場がほぼ満席となり、大きな盛り上がりを見せました。当日は、300名以上の方々に参加していただきました。

式典では、市長、市議会議長に続き、狩谷推進センター長よりご祝辞をいただきました。記念講演では、県立医療大学の藤田好彦准教授をお迎えし、「シルバーリハビリ体操で自立と元気な暮らしを」と題してご講演いただきました。50分間があっという間に感じられる、充実した内容でした。

(守谷市シルバーリハビリ体操指導士会 実行委員長 鍋田 清彦)



高齢者の集いでシル・リハ体操指導 —健康維持に向けて—



11月5日、NTT-OB・OG「女性の会」の集いで、シル・リハ体操を実施しました。当会は、関東電友会茨城支部(会員約600名)で退職後の健康維持を目的として活動されています。今回は29名が参加されました。シル・リハ体操については、参加者の約70%がご存知で、約60%が体験済みでした。日頃からさまざまな活動に取り組まれていることもあり、予想以上に高い認知度・体験率となりました。

参加者の皆さんは積極的に体操に取り組まれ、関心も高く、今後も継続して取り組むことや、他の会員・知人への紹介をお願いしました。

(那珂市シルバーリハビリ体操指導士会 副会長 宇留野 正子)



嬉しいお知らせ

受賞

令和7年4月20日、明治記念館(東京都港区)において、全国シルバーリハビリ体操指導士連合会が、公益財団法人運動器の健康・日本協会から奨励賞を受賞しました！指導士による地域での体操教室を通じた地域住民の健康と互いを支え合うコミュニティの形成に貢献していること、フレイルや介護予防に留まらず、地域全体の健康づくりを支え、地域に根ざした活動が全国に広がりを見せていることが高く評価されました。今後も地域全体が健康で活力に満ちた社会になることを期待されています！(運動器の健康・日本協会ホームページ：審査委員による選評より)



(左：運動器の健康・日本協会 三上容司専務理事
右：全国シルバーリハビリ体操指導士連合会 大久保勝弘会長)

編集後記

今号では、フォローアップ研修会と全国交流会の様子をご紹介しました。シル・リハ体操が茨城県にしっかりと根づき、全国へと広がっていることを改めて実感できました。今後も、より役立ち、親しみやすい広報誌を目指してまいります。写真や記事のご提供も大歓迎です！ (広報責任者 三田 敏男)

第25号

発行日 令和8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

