



令和6年3月1日発行(奇数月発行)

～大田管理者からみなさまへ～



## 48. 能登地震で現地指導士の活躍

元旦の能登の大地震には驚きました。被災した人たちは、くじけないで強い心で頑張ってもらいたいと思います。同じ時間でも若い人と高齢者では意味が大きく違います。再興に何年もかかっては高齢者にとって「あきらめろ」と言うことと同じです。仮設住宅を一日でも早く作って、近場の人たちが寄り添って生活できることを願うばかりです。

避難所では、寒い時期でもありエコノミークラス症候群が一番心配されました。その対策の体操を一時でも早く、皆さんに教えてあげなければなりません、外部からの支援も思うようには入れないようです。その中で、自分も被災者である地元の指導士さんが避難場所に体操指導に入ったという新聞記事がいくつか寄せられました。このような災害時には地元で助け合うことが一番です。体操指導士さんはその意味で技術を持って支援できるので素晴らしいと思いました。茨城県では、災害時の保健活動にシルリハ体操が記載されています。指導士さんは傾聴の研修も受けています。体操をしながら寄り添って話を聞いて上げられたらどんなにいいでしょう。



## 健康プラザから

### 【3級養成講習会(市町村開催)が修了しました】

今年度最後となる3級 246コース、水戸市、石岡市、ひたちなか市、東海村、結城市、小美玉市の6市村合わせて65名のシルリハ指導士さんが誕生しました！

### 【3級フォローアップ研修会を開催しました】

2/21にプラザ会場と市町村会場(オンライン)で開催し、51名の方が受講しました！

### 【1級フォローアップ研修会を開催しました】

2/14～16、20の4日間で1級指導士フォローアップ研修会をプラザで行いました。1級指導士さん、指導士会長に向けて、R6年度の1級指導士養成に係る流れや、3級養成講習会の変更点の確認を行いました。

R6年度は下妻市、筑西市、牛久市、鹿嶋市、つくばみらい市、那珂市、大子町、銚田市、茨城町、笠間市、つくば市の11市町合わせて32名の1級指導士養成を予定しています。

### 【体操教室参加者募集ポスターを掲載しました】

シルリハ体操教室にたくさんの方々に来てもらえるよう、体操教室募集ポスターを作成しました！県立健康プラザホームページ上にある[お知らせ]に掲載していますので、ご自由に使用下さい！



シルバーリハビリ体操教室参加者募集ポスター

### 【編集後記】

R2年度から、指導士さんへの情報提供を目的にお届けしてきた「プラザ通信」は本号を持ちまして終刊することになりました。約3年半にわたり指導士の皆さまを中心にご愛読いただき深く感謝を申し上げます。スタッフ一同これからも皆さまの活動支援に全力を尽くしますので、共にシルリハ体操を盛り上げていきましょう。

