

5月15日発行



～大田管理者からみなさまへ～

「勉強と情報の交換が大切」

新型コロナウイルスの蔓延で大勢が集まる活動を自粛していますが、これによっていささかも私たちの活動が停滞してはならないと思っています。できる限りの知恵をしぼって、この難局を皆さん方と一緒に乗り越えたい、高齢者の寝たきりを一人でも増やさないようにしたい、というのが私の願いです。

今はコロナに活動の手をふさがれていますが、「茨城版コロナ Next(本県のコロナ対策指針の基本的考え方について)」も県から出されました。いずれコロナが収束してくるようになったときは、指導士さんは新しい指導士さんになって甦っていただけると信じています。皆さん方とともにある私たちも、全力を挙げて知恵を絞っています。

プラザの職員は皆元気です。電話でも、ファックスでも、メールでも、一言でも、一行でも結構です。皆さんの様子を教えてください。

皆さん自身は決して心を閉じこもらせることなく、じっと力を蓄えていてください。皆さん方は、あきらめることなく、これを機会に一つでもアイデアを絞りだしてください。皆さん方の工夫も集めていきたいと思っています。プラザにどんなことでもいいので連絡ください。私たちは負けることはありません。次にもつながるアイデアと力を蓄える時だと思ってください。

介護予防についてコロナの陰で制度は大きく動こうとしています。プラザではそれを待ち構える気持ちで市町村に提案ができるよう構想を練っています。

皆さん方とはぼちぼちお会いできる日も来ると思います。お目にかかる日を待っています。その時は具体的なことを皆さんにお願いできるよう私たちもアイデアを絞っておきます。

健康プラザから

健康の維持には、「運動」「食生活・口腔ケア」「人との交流」が大切です。自宅でもできるシルバーリハビリ体操に加えて、社会的距離をとりながらのウォーキング、栄養バランスよく適量食べる、電話などでの会話などのできる取り組みから働きかけていきましょう。

～お知らせ～

- 4/14 から 5/17 まで閉館
- 3級講習会 201 コース中止

※創刊号にて研修委員研修会(4/6, 7)を「中止」とお知らせしましたが、「延期」と訂正させていただきます。

～プラザが新しく始めたこと～

友人・知人にもお知らせください。

① 体操の動画配信

YouTube『茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操チャンネル』にて、新しい動画を配信しています。

② NHK水戸放送局「金曜は！いばっチャオ」のホームページにて体操紹介

プラザのホームページの「お知らせ」にリンクしました。ぜひ、ご覧ください。同局の「いば6」と「金曜は！いばっチャオ」では、引き続き、体操が放送される予定です。なお、紹介している体操はテレビ用となっています。

③ 『健康プラザ通信』のプラザホームページ掲載

『健康プラザ通信』が、プラザのホームページからダウンロード・印刷ができるようになりました。

～指導士会から～

東海村指導士会の宮本会長からです。

新型コロナウイルス感染防止の対応として、行政の指示等を受け2月27日から全ての体操教室を中止することとしました。中止の伝達は、村の防災無線で連絡および教室参加者全員に対し書面にて、また、指導士には連絡網で周知しました。合わせて、外出を自粛されている高齢者のために、村の広報紙に体操の方法を掲載することといたしました。令和2年度の活動の基となる総会については、異例の「書面表決」で対応せざるを得ませんでした。このような長期にわたり、指導士同士の相互の繋がりを図ることができず、体操に対するモチベーションの維持に苦慮しているところです。一日も早く終息し、笑顔で体操教室の活動が再開できることを願っています。

※広報誌への体操掲載6～12月(予定)とのことです。
(プラザ)

〔編集後記〕

指導士のみなさまの人と人をつなぐ体操普及活動が、これからも多くの高齢者の方の笑顔と健康につながっていくことを確信しています。

