



# 健康プラザ通信 ～指導士のみなさまへ～ 令和4年 第36号

～今年度はシル・リハ指導士養成事業 17周年！～ 令和4年5月9日発行～

～大田管理者からみなさまへ～

## 36. 広報不足が寝たきりをつくる

私の場合、プラザに出勤するのが何よりの楽しみで、運動不足が解消し、スタッフと話ができて社会的フレイルも解消できます。

自分で言うのも気が引けますが、シル・リハ体操はよくできています。ストレッチといっぱつ体操で、フレイルはかなり防げます。最近テレビや新聞などで紹介された体操を注意して見っていますが、シル・リハ体操を越えるものはありません。86歳の自分が検証しています。

こもりがちなお年寄りも“シル・リハ体操をやってほしい”とどう伝えるか、これが大きな問題です。県、市町村の広報に期待したいです。広報が足りないと寝たきりを作るのではないか、と思うようになりました。運動不足でなく広報不足が寝たきりをつくる、ということです。広報担当者にもおじいちゃん、おばあちゃんがいるでしょうから、より一層自分のおじいちゃんおばあちゃんに届くような広報をお願いします。



～健康プラザから～

### ●新しいスタッフからのご挨拶！

令和4年4月から、健康プラザに新しいスタッフの「小島 萌乃(こじま とも)」さんが仲間入りしましたので、みなさまにご紹介いたします。

### ☆本人よりご挨拶☆

皆様、はじめまして。今年度より健康プラザに入職いたしました、小島萌乃です。前職は理学療法士として県内の総合病院に勤務しておりました。介護予防分野での仕事は初めてですので、指導士の皆様からご指導頂きながら頑張りたいと思っております。よろしくお願いいたします。

### ●3級指導士養成講習会が終了しました。

223コース(健康プラザ)12名が修了しました。

### ●1級指導士養成講習会実習が終了しました。

稲敷市2名とつくば市2名の計4名が、3級指導士養成講習会223コースでの実習を終え、1級指導士に認定されました！

### ●3級指導士養成講習会の準備中です。

224コース(健康プラザ)の開催を5月17日から予定しています。

### ●研修委員研修会の準備中です。

研修委員研修会を5地域ごとに、5月上旬から開催する予定です。短い時間ではありますが、研修委員の皆さまとお会いできることをスタッフ一同楽しみにしています！

～今後の予定～

- 5月10日: 県南地域(霞ヶ浦環境科学センター)
- 12日: 県西地域(県西生涯学習センター)
- 13日: 県北地域(高萩市総合福祉センター)
- 19日: 県央地域(健康プラザ)
- 25日: 鹿行地域(鹿行生涯学習センター)

※新型コロナウイルスの感染状況により、急遽中止や延期となる場合があります。ご了承ください。

