

8月3日発行

次号は9月1日発行予定です

～大田管理者からみなさまへ～



7. やはり「日本一少ない」県、でした！

前の号で、65歳以上で介護認定を受けた人の割合が「2月が1位、5月は2位で残念」という内容の記事を書きましたが、まったくの誤りでした。きちんと計算をし直しますと、令和2年1月に少ない方から、僅差ながら1位になっており、その後2月、3月、4月と1位をキープしていました。5月の月報がまだ発表されていませんので、この原稿を書いた時点では1月から4ヶ月連続して1位ということになります。お詫びして、訂正いたします。

それはさておき、コロナの影響は泥沼状態で、中でも在宅高齢者へのサービスのありようには、どこも頭を悩ませているらしい報道がなされません。サロンなどもぼちぼち始めるところもありますが、時間を短縮したり人数を制限したりおそろおそろの状態です。当分3密は避けるのはやむをえないとして、そのため過剰自粛で閉じこもりから寝たきりになっては困ります。

教室開催に対する現在の私の考えは、マスクをつける、換気や身体距離を開ける、など一般的な対策はしたうえで、最低月に一回は外出拠点として教室開催を確保してほしい、ということです。そして、できれば来られない人の安否確認です。

体操教室は回数が減っても、閉鎖でない限り、高齢者が社会とつながる心の砦として存在続けるはずで、荒海だからこそ消えることのない灯台の灯りが大切です。死守しましょう。

健康プラザからのお知らせ

●2級指導士養成講習会が終了しました

7月16日、17日に2級79・80コースが終了し、38名の2級指導士が養成されました。みなさんの熱心に学ばれる姿に心を打たれました。地域での体操普及活動にますますご活躍いただけることを願っています。

81・82コースは9月1日から開講予定です。

●1級指導士「交流会」を延期します

交流会を8月3日、4日、6日、7日に開催する予定でしたが、感染症拡大防止のため延期となります。

●1級指導士養成講習会を開催します

8月20日、21日、24日、25日の4日間で講習会をおこないます。今年度は20名の1級指導士が新たに養成される予定です。

県北ブロック役員会

7月9日に大子町文化福祉会館にておこなわれた役員会に出席させていただきました。役員会では、大子町指導士会会長挨拶、各市町村会長等の自己紹介、プラザからの連絡、各市町村の体操再開に向けた取り組み状況と感染予防対策についての質疑応答がおこなわれました。

会の取り組みでは、課題や工夫点などの情報が交換され、各会で活動再開にあたって会員や市町村行政などとの話し合いが進められていることがわかりました。感染症対策をとるなかで、体操普及活動をどのように進めていくのかについての事例もあがり、有意義な時間となりました。

役員のみなさまの明るく、前向きに創意工夫されている姿にたくさんの元気をいただきました。

シルバーリハビリ体操川柳

- ◇15年 充実体操 感謝かな(永嶋孝さん)
- ◇マスクかけ 元気で楽しく シル・リハを(小林令昇さん)
- ◇空海の 思いに繋ぐ 学ぶこと(大部廣史さん)

気持ちのこもった川柳をご応募いただき、ありがとうございました。引き続き、川柳を募集しています。健康プラザ介護予防推進部までお送りください。

・郵送 〒310-0852 水戸市笠原町 993-2

・FAX 029-305-5711

・メール kaigo1@hsc-ijp

ご応募いただいた川柳は、お名前(ニックネーム)を添えて紹介させていただきます。

第6号 テストの答え

【第1問】

◇肩関節 外転、肘関節 屈曲

◇前腕 回外、回内(左右で異なります)

【第2問】

◇1番塩分の多いもの カップめん(5.5g)

◇1番塩分の少ないもの せんべい(0.6g)

(参考)食塩摂取の目標量(2020年、食事摂取基準)は、男性 7.5g/日未満、女性 6.5g/日未満です。その他の食品の食塩量は、きゅうりのぬか漬け(1.1g)、梅干し(1.1g)、塩鮭(4.9g)、食パン(0.8g)です。

【編集後記】～今年度はシル・リハ指導士養成事業 15周年！～

長期的に新型コロナウイルスと上手につきあひながら生活していく「with コロナ」。そのなかでも、体操普及活動でのつながりを深めたり、新しいつながりを築いてもらえたら嬉しいです。

