



シルバーリハビリ体操を全国に発信!! 「シル・リハ全国フェスタ2017」を開催しました

7月10日県立県民文化センターにおいて、県内外の体操指導士、理学療法士、行政・団体等シルバーリハビリ体操関係者を併せて、約1300名の方々にご参加をいただきました。

シル・リハ全国フェスタは、指導士養成事業に関わる関係者が一堂に会し、地域・職種を越えた交流や情報収集等を通じ、シルバーリハビリ体操における自助・互助や連携・協働の大切さを改めて認識し、その取り組みを広く全国に発信していくことを目的として開催しました。

開会にあたり、橋本茨城県知事や大久保県シルバーリハビリ体操指導士連合会会長等からのご挨拶の後、

坂野厚生労働省職員や石塚県議会議員からご祝辞をいただきました。その後、各地域の指導士や関係機関とのエールの交換が行われ、会場が大きな拍手と歓声に包まれ、団結力の強さを改めて認識することができました。

続いて、シル・リハ体操の考案者である大田健康プラザ管理者から、「切り札は『シル・リハ事業』の展開」の講演がありました。次に、地域の事例発表として、県内から東海村、水戸市指導士会、県外から山口県介護福祉士会、いわき市シルバーリハビリ体操指導士会の報告がありました。

その後、「二代目たいそう」と参加者全員による体操の実技が行われました。

最後に、大久保会長の先導で声高らかに大会宣言を唱和し、盛会の内に幕を閉じました。

現在、指導士養成数は累計7800人を超え、体操教室の参加者数は延べ60万人を超えるなど順調に推移しています。今回、地域や職種を超えた関係者とともにフェスタを開催し、強い結びつきを実感することができました。開催にあたり、御協力・御尽力いただいた多くの皆様に厚く感謝申し上げます。



▲「二代目たいそう」と一緒に参加者全員で体操♪



▲主催者あいさつをする橋本茨城県知事

大会宣言

- 一 シルバーリハビリ体操を普及させ、一人でも多くの方が、1日でも長く健康寿命を延伸できるよう支援しよう!
- 一 シルバーリハビリ体操の展開・普及を通して、住民の自立と尊厳を守り切ろう!
- 一 体操指導士は、仲間とともに学び、連携し、一層のレベル向上に励もう!
- 一 官・職・民が一体となって、新しい介護予防事業に積極的に取り組もう!
- 一 町民一家族、県民一家族、にっぽん一家族の精神で団結し、自助・互助活動を展開して、異次元の少子高齢社会を乗り切ろう!

ボランティアによる地域づくり

人との関わりが希薄化している現代で、超高齢社会への対応や災害等への備えなど、行政だけではできないことが多く増えており、まさに「地域づくり」が必要な時代と言えます。今回は、常磐大学コミュニティ振興学部教授の池田幸也先生からご講義いただいた、「『食』を活かした地域づくり」の中から、ボランティアによる地域づくりについて紹介します。

現代社会の「縁」は、昔の地縁・血縁のみではなく、職縁、学縁、趣縁など、縁の拡大とともに縁が希薄化しています。地域づくりにおいては、行政（役所）だけではできないことがあり「新たな人と人のつながりづくり」が必要になっていて、“お互い様の縁結び” 役として、食生活改善推進員の取組「ボランティア活動」が大切になってきます。

ボランティア活動とは、①自ら（強制されない） ②他者のために（見ず知らずの人のために） ③お金のためではなく（仕事でない） ④良くしようとする行為（改善をめざす）です。前提は、全ての人の幸せをめざすことであり、食生活改善推進員は、“食の専門知識と技術”で“健康”と“地域づくり”（まちづくり）をめざすボランティアと言えます。

地域づくりの事例として、ご近所のたまり場的なサロン活動で、料理の一品持ち寄りやシルバーリハビリ体操指導士の活動などを実施しているところや、子どもから高齢者までがふれあうことのできる場に①商店 ②居場所 ③活動場所の3つの役割をもたせ、住民による各種講座やイベントを企画・運営しているところもあります。ここでも「食」が重要なテーマです。

まちづくり時代の「食」を活かしたボランティア活動は、人々の楽しさとやりがいを生み、確かなつながりを創造します。

より良い仲間づくりのために

すばらしい集団の要素

- 1 所属していることが**[快い]**
- 2 意思疎通が**[スムーズ]**
- 3 **[共通の目的]**がある
- 4 相互が**[大切]**にし、される
- 5 決定は**[承認]**を得ている
- 6 社会的**[役割]**を担っている



「すばらしくない」を**[指摘]**するより
「すばらしい」を創る**努力**から

2017.6.2池田幸也先生講演資料より

ヘルシーレシピを 紹介しています



健康プラザでは「いばらき健康づくり支援店」と共同作成したお弁当や「食と健康スペシャル講座」で紹介したレシピをチラシにして配布しています。

ホームページでもダウンロードできますので、ぜひご利用ください。

