

健康紙芝居が完成しました！

皆さんの健康維持の秘訣は何ですか？

健康維持の秘訣をお伝えする『健康紙芝居』が完成しました。『健康紙芝居』は、生活習慣病予防など健康に関する身近な知識を広く地域住民に繰り返し伝えるために、大田仁史先生が製作・監修（発行：NPO法人日本健康加齢推進機構）したもので、『健康十訓』を柱に組み立てられています。『健康十訓』は江戸時代の俳人が書いたと言われていたようですが、湯呑や手ぬぐいなどで目にしたことがある方も多いためです。

今後は、シルバーリハビリ体操指導士が体操教室でお伝えしていくことを考えています。ぜひ体操教室で健康維持の秘訣を聞いて、健康について自身の生活習慣を振り返るきっかけになればと思います。

出典：大田仁史監修 健康紙芝居（作品番号2）



健康紙芝居の活用方法研修会を開催しました！

9月24日（月）シルバーリハビリ体操指導士総勢157名に健康プラザへお越しいただき、紙芝居活用方法の研修会を行いました。

講師2名に紙芝居の実演をしていただき、『難しそう…』、『教室で活用できそうだ！』など感想は様々でした。指導士会会員への周知方法、管理方法、勉強会が必要など具体的な課題も見つかりましたので引き続き健康プラザでも支援をしていきたいと考えています。そして今後広く、紙芝居が県内2,130ある体操教室で活用されることを期待しています。





シルバーリハビリ体操指導士 3級指導士9,000人突破!!



茨城県では平成17年度からシルバーリハビリ体操指導士養成事業を開始し、住民自らが住民を育てる住民主体の介護予防を推進しています。令和元年10月に3級指導士の養成数は9,000人を超えました。

指導士は、県内の全市町村で積極的な体操普及活動を展開しており、体操教室参加者の介護予防や地域における軽度の要介護認定者や介護保険料の増加抑制に効果がみられています。また、活動する指導士（232人）への質問紙調査からは、「人との交流が増えた」「自身や家族の健康管理を心掛けるようになった」などの声が多く聞かれました。

これからも県民のみなさんの健康づくりや介護予防への貢献を目指し、シルバーリハビリ体操指導士養成事業の発展に取り組んでまいります。

192コース
北茨城市



192コース
小美玉市



192コース
筑西市



寄稿

茨城町・常陸太田市シルバーリハビリ体操指導士 研修会・交流会を開催しました

9月13日（金）、茨城町シルバーリハビリ体操指導士27名は、常陸太田市総合福祉会館を訪問し、常陸太田市の体操指導士35名の熱烈な歓迎を受け、研修・交流大会を行いました。

当日は、両指導士会の会長挨拶に始まり、研修委員13名によるシルバーリハビリ体操、8グループに分かれて8つの課題について話し合いを行いました。

昼食会を挟んでの長時間になりましたが、両指導士会及び参加した各指導士にとって大変勉強になった交流会でした。

閉会后、常陸太田市の体操指導士の皆さまが全員並んでお見送り下さいましたことには感激いたしました。また機会があれば再会したいです。

常陸太田市の体操指導士の皆さま、本当にありがとうございました。



食生活改善推進員＝ヘルスマイト向けの スキルアップ研修会を行っています

食生活改善推進員＝ヘルスマイトって？

“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食生活を通して生活改善を推進するボランティアさん

- ・親子の食育教室
- ・離乳食教室
- ・食文化伝承
- ・男性のための料理教室
- ・やさしい在宅介護食 などなど…活動は多岐にわたります



食改活動に参加
したい方は
お住まいの保健
センターへ！

エキスパート研修会

リーダーパワーアップ研修会を修了した方で、さらなるレベルアップを目的に開催しています。

「生活習慣病・介護予防編」と「食育編」の2コース（各コース5時間程度×3日間）を開講しています。

平成18年度からこれまでに、延べ830名の方が修了しています。

★カリキュラム一例

- 生涯を通じた食育（茨城キリスト教大学 井川聡子先生）
- デモンストレーション 離乳食（永井マザーズホスピタル 松本桃代先生）
- 糖尿病の予防と対策（那珂記念クリニック 道口佐多子先生）
- 生活習慣病・介護予防のための運動（流通経済大学 吉川徹先生）



エキスパート、
リーダーパワーアップ修了者には
修了証書が授与されます



リーダーパワーアップ研修会

食生活改善推進員の資質向上と、地域の目標を自発的に展開できる“リーダー”を育成することを目的に開催しています。

市町村からの推薦がある方で、1日5時間程度の研修を3日間受講していただき修了証を発行しています。

平成17年からこれまでに、1,316名の方が修了しています。

★カリキュラム一例

- 食を活かした地域づくり（茨城キリスト教大学 池田幸也先生）
- 健康こそは～健康づくりとヘルスマイト～（茨城県食生活改善推進員協議会 真家栄子会長）
- グループワーク～これからの食改活動の在り方を考える～



パワーアップ地域研修会

地域のレベルアップのため、県内各地区に出張して行う研修会です。

今年度は「高齢者」をテーマに県央（ひたちなか市）と県南（石岡市）で開催しました。

講義や実技はもちろん、開催地域の特産品や旬の食材を使用して開発する「いばらきおいしいな弁当」もランチョンセミナーの教材として活用し、学んでいます。

★今年度のカリキュラム

- 講義：超高齢社会への対応
～茨城県における
シルリハ活動と食との連携～
茨城県立健康プラザ 大田仁史先生
- 実技：シルバーリハビリ体操
茨城県立健康プラザ 介護予防推進部
- 事例発表：東海村・石岡市
- 講義：在宅高齢者の栄養管理
(医)福寿会福岡クリニック 中村育子先生



市町村養成講習会

会議室のご利用について

当プラザでは、公用または公益を目的に、会議室を有料で貸し出しています。研修会や会議などにご利用ください。

会議室名		定員	利用料金	
			区分	金額
大会議室		135名	午前	4,530円
			午後	6,030円
			全日	10,560円
中会議室	(会議室1・2)	48名	午前	2,260円
	(研修室1・2)		午後	3,010円
			45名	全日
小会議室	(研修室3)	36名	午前	1,980円
			午後	2,650円
			全日	4,630円
視聴覚室		42名	午前	2,260円
			午後	3,010円
			全日	5,270円

*午前:9:00~12:00 午後13:00~17:00 全日9:00~17:00

会議室のご利用については、利用日の4か月前から予約を受け付けています。詳しい内容については、健康プラザのホームページをご覧ください。

【HP:施設のご案内】http://www.hsc-i.jp/01_plaza/kaigishitu.htm

【お問合せ先】管理部 電話:029-243-4171

大会議室



会議室1・2



研修室1・2



視聴覚室



編集後記

今年喜寿を迎えた祖母が中学校の同窓会に参加しました。久しぶりにお化粧もバッチリして、同級生たちと楽しく話げできたようです。なんと30名ほどの方が参加されたそうで、家族一同驚きです。まさに健康長寿!(E.K)