

いつでも・どこでも・ひとりでも・1日1ミリ,1グラム

かけはし



第13号

発行日 令和元年10月1日

発行者

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会

茨城県立健康プラザ



令和元年度シルバーリハビリ体操指導士連合会総会及び感謝状贈呈式

令和元年5月23日、茨城県庁講堂において、連合会総会と感謝状贈呈式が開催されました。

感謝状贈呈式では、大井川知事から日頃の取り組みへの感謝の言葉とともに、「県では人生100年時代において、『健康長寿日本一』を目指し様々な取り組みを行っている。シルバーリハビリ体操は、地域住民の介護予防、健康増進や住民同士の交流の場の提供などを目的として取り組んでおり、皆様にはその担い手としてご活躍いただいているところである。県としては、今後とも体操指導士の養成を行っていくとともに、より広く普及啓発に努めていく。」と挨拶がありました。

その後、知事、関保健福祉部福祉担当部長並びに大田管理者から、398名の指導士の方に感謝状が贈呈されました。最後に受賞者を代表し、稲敷市の坂本指導士から、「私たち指導士は出来ることを、できる時に、出来るだけのことをしていきたい。これからも「茨城の宝」であることの誇りと自信をもって、シルバーリハビリ体操の発展と普及活動に力を注いでいきます。」と謝辞がありました。

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会スローガン

- 茨城県民にシル・リハ体操で“健康寿命の延伸と健康長寿日本一のいばらき”を目指そう！
- すべての高齢者が健康で明るく元気に笑顔で暮らせる，社会環境をつくろう！
- 茨城県・健康プラザ・全市町村関連団体と連携をし「新しい茨城への挑戦：健康寿命日本一」を推進しよう！
- 各指導士会が一致団結し“シルバーリハビリ体操”の普及推進とレベルアップを図ろう！

県北地域

ひたちなか市シルバーリハビリ体操指導士会

『住民同士が支えあい、介護予防の増進』

7月14日(日)茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバルが、茨城県理学療法士会が主催し、シルバーリハビリ体操指導士会が共催、協力する形で進められ、日立製作所ひたちなか総合病院で開催されました。主催者側から県理学療法士会川崎理事より開催の目的・今後の活動等について、来賓のひたちなか市西野高齢福祉課長からは、地域活動および介護予防のための一層の活躍・参画を、と激励の挨拶をいただきました。講話では「日本の未来のために！シルバーリハビリ体操！」のテーマを特養「サンフラワーひたちなか」の長谷川理学療法士より、介護予防の目的と行政・地域一丸となって取り組むこれからの街づくりに、シルバーリハビリ体操指導士の力が不可欠であるとの元気付けられる話を頂きました。体操体験では、ひたちなか市指導士会第一支部9名によるシルバーリハビリ体操が行われ、指導士の配置に考慮し、明確に、明るく・楽しい時間の提供を意識した実践でした。参加者は、一般25名、県北地域・ひたちなか市の体操指導士87名、理学療法士会14名、行政関係者6名の総勢132名でした。



県央地域

城里町シルバーリハビリ体操指導士会

— 茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル —

7月14日(日)茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバルが開催されました。茨城県理学療法士会主催、城里町シルバーリハビリ体操指導士会共催のもと、城里町常北公民館で行われました。県理学療法士会金子理事の主催者挨拶、来賓の城里町長上遠野様からは「地域住民の介護予防に貢献され感謝しております。今後一層の活躍を」と励ましの言葉を頂きました。



プログラムは「日本の未来のために！シルバーリハビリ体操！」のテーマで立川記念病院の福田様より、①介護予防に取り組む理由、②介護予防に取り込むと良いことがある、③全国へ広がるシルバーリハビリ体操、④地域一丸となって取り組むこれからの町づくり等の講話がありました。その後日常生活での繋がりを理解できる体操を選び、城里町シルバーリハビリ体操指導士会による実技を行いました。指導士会活動の一層の重要さを再認識する良い機会となりました。今回は会場の都合で100名の募集で、一般20名、指導士33名、理学療法士会15名、行政3名の合計71名の参加でした。

県西地域

筑西市にて「茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル」を開催

7月14日(日)、茨城県理学療法士会主催のシルバーリハビリ体操フェスティバルが行われました。県西地区では、筑西市、常総市および境町を会場に開催され、大雨の中にもかかわらず10市町の市民の方々、シルバーリハビリ体操指導士、行政関係者等342名の参加者がありました。筑西市の会場では、茨城県理学療法士会の方から「日本の未来のために！シルバーリハビリ体操！」をテーマに、①介護予防に取り組む理由、②介護予防に取り込むと良いことがある、③全国へ広がるシルバーリハビリ体操、④地域一丸となって取り組むこれからのまちづくり、について講話がありました。シル・リハ体操への参加による介護予防の効果、今や全国に広がりを見せるシル・リハ体操の実態、いばらきセレクション125の中にシル・リハ体操が位置付けられていることなど、介護予防とシル・リハ体操は切り離して考えられないことを再認識しました。

体操実技は、筑西市いきいきヘルス会の方々により、狭い会場でも十分に動けるように工夫された指導の下、参加者もそれぞれの体操の効果を意識しながら行うことができました。



県南地域

石岡市にて「茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル」を開催

7月14日(日)、石岡市の中央公民館で開催した「茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル」には314名(石岡市内:292名、市外:22名)という多くの方々に参加いただき、シルバーリハビリ体操への関心が非常に高くなっていることを実感しました。

茨城県理学療法士会が昨年につづき県内9か所で一斉に開催したもので、シルバーリハビリ体操普及の取組みとして定着しようとしています。冒頭、理学療法士会の直井副会長より「シル・リハ体操の全国普及に向けて積極的に支援したい」との挨拶を、また、石岡市の今泉市長からは「高齢化の進展が早い中、指導士会の活躍に大きな期待をしており支援を継続したい」との言葉を、講演をお願いした大田先生からは「日本の未来のために！シルバーリハビリ体操！」をと、大きな笑いを誘いながら2040年問題を丁寧にお話いただきました。

最後に、石岡市シルバーリハビリ体操指導士会による体操実演と、理学療法士によるリハビリ相談会を実施するなど、盛りだくさんの有意義なフェスティバルでした。



鹿行地域

行方市シルバーリハビリ体操指導士会の活動

◆令和元年度 全体研修会

8月2日(金)、行方市文化会館にて行方市シルバーリハビリ体操指導士会による全体研修会を開催致しました。全体研修会の主眼は、「体操実技の再確認」です。講師に銚田市シルバーリハビリ体操指導士会の一級指導士の新堀多美子氏および川又文江氏をお招きして、シルバーリハビリ体操の基本を研修いたしました。北浦、玉造、麻生地域の研修委員の実技指導の評価を



して頂き、講師も実技を行いながら指導して頂きました。研修会を振り返ってみて、「体操実技の再確認」の目的の達成になったかと思えます。なお、次の開催に際しては、猛暑対策として時期や会場の設定を慎重に行いたいと思えます。

◆令和元年度行方市・銚田市シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

6月6日(木)から7月4日(木)の6日間で、初日は健康プラザで、それ以降は行方市地域包括支援センターにて開催されました。受講者は行方市と銚田市からの方々でした。受講を終了した指導士には、指導士会に加入して頂き、我々と一緒に地域の高齢者の健康寿命の延伸などに役立つ、シルバーリハビリ体操を通じた社会貢献に参加して頂きたいと願っております。

令和元年度フォローアップ研修会日程

	県北地域	県央地域	県南地域	県西地域	鹿行地域
日程	11月9日(土) 13:00～16:00	11月18日(月) 13:00～16:00	10月24日(木) 13:30～16:00	10月25日(金) 9:30～11:50	10月25日(金) 13:00～16:00
場所	東海村 文化センター	小美玉市 四季文化館みの～れ	取手市 市民会館	八千代町 中央公民館	銚田市 大洋公民館
内容	講演:「ここまできた。次はどうする?」 講師:健康プラザ管理者 大田 仁史氏 体操実技 研修委員	健康プラザ 大田管理者からのエール 講演:「シルバーリハビリ体操が強める地域力」(仮題) 講師:県理学療法士会 内藤 幾愛氏 体操実技 研修委員	講演:「認知症施策推進大綱と健康づくりの先進地事例」 講師:県長寿福祉推進課 講演:「人生の最終章をどのように生きたいですか?」 講師:老人看護専門 看護師 田中 久美氏 体操実技 研修委員	グループ討議・発表 ①シル・リハ体操の平準化 ②学習会の方法 など5つのテーマ 体操実技 研修委員	講演:「豊かな人生を送るために」 講師:言語聴覚士 吉田 真由美氏 体操実技 研修委員

編集後記

それぞれの事業に大勢の指導士が出席され、積極的に、活発に活動されている様子を寄せて頂きました。

フォローアップ研修会も、元気に楽しく参画しましょう。

(笠間市 深谷 敏知)