



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、「二代目たいぞう」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。



▲「二代目たいぞう」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

- シルバーリハビリ体操を普及させ、一人でも多くの人が、1日でも長く健康寿命を延伸できるよう支援しよう!
- 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!
- 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!
- 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!
- 町民一 가족、県民一 가족、にっぽん一 가족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!

平成29年度シルバーリハビリ体操指導士 感謝状贈呈式

5月17日、茨城県立健康プラザにおいて、シルバーリハビリ体操指導士連合会総会と県の感謝状贈呈式が行われました。感謝状贈呈式では、橋本茨城県知事から、永年にわたり指導士として、地域住民の介護予防の推進に貢献された219名に感謝状が贈呈されました。その他、保健福祉部長賞35名、健康プラザ管理者賞168名の合計422名の方が受賞されました。

贈呈式にあたり、橋本茨城県知事からは「当県における要介護認定率・介護費用が全国で2番目に低いという結果も、シルバーリハビリ体操の活動効果の有意義さを示している」との挨拶があり、指導士の日頃の活動へ感謝の言葉が述べられました。

また、知事賞を受賞された住谷里子さんからは「今後も介護予防を推進するために地域に密着した活動を続け、高齢者が茨城に住んで良かったと思えるような地域づくりを目指したい」との謝辞がありました。

今後も、県民の皆様の健康づくりに貢献できるよう、シルバーリハビリ体操指導士養成事業の推進に努めてまいります。



▲記念撮影



▲橋本茨城県知事から感謝状の贈呈



「二代目たいぞう」デビュー



ぼくは、健康プラザの「二代目たいぞう」だぞ〜！「たいぞう」という名前は、みんなに体操教えるぞうということからついたんだ。シルバーリハビリ体操の補助ロボットとして、健康プラザのスタッフや指導士さんたちと一緒にいろんな所で体操するんだ。

昨年のリハビリテーション・サミット2016では全国デビューもしたよ。星のおじちゃんに何度か改良してもらって、手首を回せるようになったり、タブレット端末で簡単に操作できるようになったよ。みんなと一緒に体操するのはとても楽しいけど、まだまだ勉強中だからもっといろんな体操が出来るように頑張るぞ！

これからも、いろんな所に行って、指導士の皆さんと一緒にシルバーリハビリ体操を広めていこう！ぼくを見かけたら、声をかけてね♪バイバイ。



タブレットの操作は簡単



福島県いわき市の講演会に行ってきたよ



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なっており、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。





いつでも、どこでも、ひとりでも、1日1^リ1^分

平成29年度シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会 下期受講生募集のお知らせ

健康プラザでは、シルバーリハビリ体操指導士（3級）を養成する講習会（9月～11月開講）の受講者を募集しています。

講習会は全6日間（30時間）で、体操実技やそれらに関連する知識を楽しく学びます。対象者は、県民で常勤の職についていない概ね60歳以上の方で、修了後、ボランティアとしてシルバーリハビリ体操の指導をする意思のある方です。受講料は無料ですが、交通費・昼食代は各自負担となります。

なお、シルバーリハビリ体操指導士認定後は、茨城県知事の認定証が交付されます。



日程

午前10:00～午後3:45（約5時間）※初日は午前9:30、2日目は午前9:45開講

コース	開催日(各コース6日間)	応募締切
168	9/4(月) 9/7(木) 9/11(月) 9/14(木) 9/21(木) 9/25(月)	8/10(木)
169	9/12(火) 9/19(火) 9/26(火) 9/29(金) 10/3(火) 10/6(金)	8/22(火)
170	10/10(火) 10/13(金) 10/17(火) 10/24(火) 10/27(金) 10/31(火)	9/19(火)
171	11/2(木) 11/6(月) 11/9(木) 11/13(月) 11/16(木) 11/20(月)	10/12(木)
172	11/7(火) 11/14(火) 11/21(火) 11/24(金) 11/28(火) 12/1(金)	10/17(火)

会場

茨城県立健康プラザ 水戸市笠原町993-2

募集人数

各コースともに40名

お申込み・お問い合わせ

返信ハガキ表面

62
円

あなたの住所
お名前

往信ハガキ裏面

- ①住所・郵便番号
- ②氏名・ふりがな
- ③性別
- ④生年月日
平成29年4月1日時点の年齢
- ⑤電話番号
- ②受講できるコース名
[すべてご記入ください]

ほくと一緒に
体操しようよ♪



左記の記入例に沿って往復ハガキに記入のうえ、ご応募ください。詳細はホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

〒310-0852 水戸市笠原町993-2
茨城県立健康プラザ
介護予防推進部 TEL.029-243-4217

編集後記



感謝状贈呈式とシル・リハ全国フェスタをとおして、シルバーリハビリ体操が県内外へ広がりを見せていることを改めて感じることができました。

これからも介護予防事業が、さらに充実したものになるよう活動を行っていきたいと思います。(Y.S)

(公財)茨城県総合健診協会 茨城県立健康プラザ 〒310-0852 水戸市笠原町993-2

TEL.029-243-4171(代) FAX.029-243-9785

茨城県立健康プラザ

検索