

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



創刊号

発行日 平成24年12月1日

茨城県シルバーリハビリ体操指導士会

発行人 大久保 勝弘



県西地域でのシルバーリハビリ体操

茨城県内全域にシルバーリハビリ体操の推進を図り
高齢者の皆様と共に生きがいを持って
元気に暮せる社会をつくろう！

茨城県シルバーリハビリ体操指導士会
会長 大久保 勝弘



会員の皆様には、日頃各地区で体操の普及推進と高齢者の健康維持及び介護予防を図るために活躍を頂いており、厚くお礼申し上げます。

県立健康プラザ主導のシルバーリハビリ体操指導士養成事業も5,000名に至り、平成23年度県全域で延べ41万人の高齢者の方がシルバーリハビリ体操教室に参加するなど、活発に活動して頂いております。

これからの超高齢化社会において「介護予防」を、会員が共に健康でしっかりと情報交換を図りながら高齢者の皆様が生きがいを持って生活できる社会環境を実現できるよう、全会員でお手伝いしましょう。

平成24年度の5つの基本的な活動方針を紹介させていただき挨拶いたします。

1. 県内の体操指導士会が相互に、情報収集・提供を図り情報交換を実施する
2. シルバーリハビリ体操を県域に周知徹底する
3. 各体操指導士会は、市町村と一体となりシルバーリハビリ体操で社会貢献する
4. シルバーリハビリ体操の普及推進事業と資質向上に努力する
5. シルバーリハビリ体操指導士会の会員増を図るために指導士養成のための地域開催を拡大する

かけはしの発行をお祝い申し上げます

県立健康プラザ管理者 大田 仁 史



オバマさんが新大統領に再選されましたので、シルバーリハビリ体操指導士養成事業もこれからの4年間「イエス・ウィ・キャン」でいきたいと思います。

団塊世代が全て65歳以上になる2015年は超高齢社会の入口です。その頃はまだ団塊世代は元気ですから他人事のように思っている人が大勢いますが、2025年にはこの人たちが全て後期高齢者になり医療や介護の不足が一気に湧いてでます。その時になっておたおたするようではあまりに策がありません。

シルバーリハビリ体操は「ハビリス」を真ん中においてできたりハビリテーションの「リハビリ」が真ん中に入っています。これは最期まで「人間らしく暮らす、人間らしく在る」を目的に作られた体操だからです。この体操が県民、特に高齢者にあまねく知られ、また日常的に行われるようになれば、茨城県の介護予防は一気に進み、団塊世代の老後もやや安泰になるでしょう。シルバーリハビリ体操指導士さんの活動は目を見張るものがあります。今後もますます活動の場が高齢者の近くに進み寄ることを願っています。

指導士の皆さんやご家族が健康で過ごされるにとどまらず、ご近隣、市町村、県民の高齢者すべてが元気で健康寿命を全うされることを願ってやみません。そのために県域の指導士会が、各市町村の会、市町村、健康プラザ、県と連携を密にして活動を続けられる事を望みます。会報の発行はその間の情報交換や意思の疎通を図る素晴らしい企画だと思います。継続されることを願って、記念号発行のお祝いとします。

県南地域

自主的で活発な研修委員の活動

県南14市町村の研修委員が交流を深めてネットワークを作り、情報交換や体操技術の向上、普及推進を図る目的で、「県南研修委員会」を立ち上げました。

第1回県南研修委員会は6月29日、牛久市中央生涯学習センターに30名の指導士が集まり交流と意見交換をしました。第2回研修委員会は10月5日、つくば保健所で開催。すべての研修委員(51名)の出席のもと石岡市、土浦市、つくば市から活動報告がされました。次回は12月7日。かすみがうら市、つくばみらい市、守谷市から事例発表の予定です。



牛久市中央生涯学習センター

県央地域

熱演！ 城里町指導士会の介護予防劇場

11月4日、コミュニティセンター城里で同町社会福祉協議会主催の介護予防講演会がありました。大田仁史先生の「介護予防は自らのために」の講演と「サロンに行こう！元気になるぜえ！」の劇は大好評でした。

劇のシナリオは城里町指導士会の住谷里子代表が1年がかりで練り上げたもの。「城里町指導士会」「子育て支援ボランティア2010会」「どんぐり」「子どもヘルパー」のメンバーら63名が出演。ステージ・客席の527名が心をついにできた60分間でした。

「サロンに行きたくなるような劇でした」(会場アンケート)。笠間市、水戸市、小美玉市、茨城町などから参加の指導士からも「楽しく、元気をもらって有意義だった」の声が聞かれました。



◀ 城里町介護予防劇



▶ 城里町介護予防講演会

鹿行地域

研修会で指導士のレベルアップを図りました

10月25日、鹿嶋市カシマススポーツセンターで「鹿行地区シルバーリハビリ体操指導士研修会」を開催しました。鹿行5市指導士会に加え、かすみがうら、稲敷両市からも参加。総勢207名の大研修会となりました。

今回の研修会は、今夏健康プラザで実施した研修委員研修会のグループディスカッション「悩みを皆で解決しよう！」での一番の問題点、「どうやって活動したらよいか」「研修委員としての立ち位置が分からない」などの悩み解消のため開催することになったもの。潮来、行方、鉾田、鹿嶋、神栖各市の研修委員が、体操の実技を行った後、体操ごとに質疑応答。質問には研修委員が的確に答え、さらにプラザスタッフによるアドバイスもあり疑問や不安の解決に大いに役立ちました。



県北地域

大自然のなかでの親睦と交流会

県北地域は、北茨城市・高萩市・日立市・東海村・大子町・常陸大宮市・常陸太田市・那珂市・ひたちなか市の9市町村にわたる広い範囲です。

今年度は大子町指導士会が当番で、5月と11月に代表者交流会を行いました。第1回目の5月25日は大子温泉(やみぞ)で参加者17名で、自己紹介と情報交換を中心に交流会を行った後、参加者全員でグラウンドゴルフを楽しみました。

第2回目は11月15日に大子広域公園(フォレスパ大子)で参加者25名でした。紅葉が真っ盛りの公園内を約1時間、全員で和気藹々の散策を楽しんだ後、昼食・交流会を森林温泉内の大広間で行いました。大子町指導士会の活動報告と各指導士会の研修委員の活動内容を発表しました。



県西地域

グラウンドゴルフ大会でシルバーリハビリ体操

(写真・表紙に掲載)

県社協わくわくセンター所属の県西地域高齢者はつらつ百人委員会南部地区のグラウンドゴルフ大会が、10月31日に境町ふれあいの里グラウンドゴルフ場にて開催されました。

今回は古河市、下妻市、常総市、坂東市、八千代町、五霞町、境町など7市町より総勢200名の選手が参加。準備体操として境町のシルバーリハビリ体操指導士5名による、起立での体操を行いました。指導士会と百人委員会との交流は深く、スポーツ、芸能関係の事業計画のときは必ず私たちのシルバーリハビリ体操を取り入れています。

茨城県社会福祉大会にて表彰

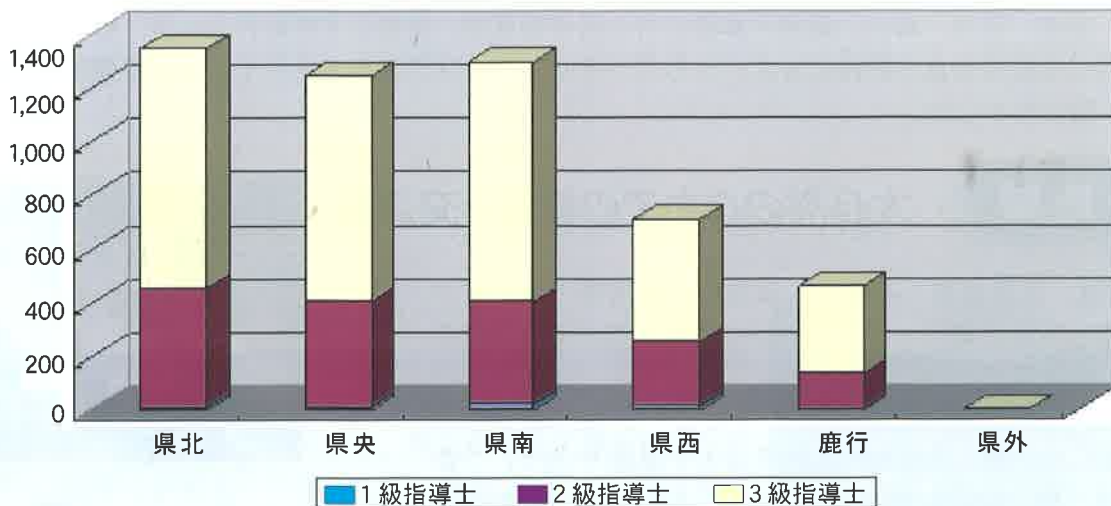
平成24年10月26日、第62回茨城県社会福祉大会が常陸太田市民交流センター「パーティホール」大ホールで開催されました。タレントの荒木由美子さんの「私の介護」～荒木由美子が語る愛と感動の家族物語～記念講演の後、長期にわたる社会福祉活動功労者の顕彰が行なわれボランティア部で県社会福祉協議会会長から、次の指導士会が表彰されました。

結 城 市	結城いきいきヘルス体操会	鹿 嶋 市	鹿嶋リハビリ体操指導士会
笠 間 市	いきいきシルバーリハビリ会	龍ヶ崎市	龍ヶ崎市シルバーリハビリ体操指導士会
筑 西 市	筑西市いきいきヘルス会	笠 間 市	笠間市シルバーリハビリ体操指導士会 岩間支部
常 総 市	常総市シルバーリハビリ体操指導士の会	稲 敷 市	稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会
桜 川 市	桜川市シルバーリハビリ体操指導士会	鉾 田 市	鉾田市リハビリ体操指導士会

シルバーリハビリ体操養成講習会地域別修了者数

平成24年10月9日現在

地域別・級別・指導士数



	県北	県央	県南	県西	鹿行	県外	計
1級指導士	16	16	29	20	12		93
2級指導士	443	391	374	236	124	1	1,569
3級指導士	887	837	895	454	330	2	3,405
計	1,346	1,244	1,298	710	466	3	5,067

編集後記

「懸け橋」には、橋渡し、なかだちという意味があるそうです。

少子高齢化が急速に進行することに伴い世帯構成が変化して、高齢者世帯や一人暮らしの高齢者が増えています。昨今は地縁・血縁関係など地域の連帯意識が希薄になりがちです。県下全指導士会が市町村との「懸け橋」となって、高齢者の介護予防推進のために、シルバーリハビリ体操の普及に努めましょう。(松本)

編集委員：星崎比佐子、横倉正行、齊藤 勇、原田義徳、松本祐一（連絡先：松本0291-33-6306）