

～今年度はシル・リハ指導士養成事業 15周年！～ 12月15日発行

～大田管理者からみなさまへ～

## 15. どこの指導士さんも元気でした

11月の7日に秋田県鹿角市 21・22日は岩手県雫石町、岩手町、そして28日には船橋市と4か所を訪ねました。このコロナの中どこの会も少しでも体操教室を開催することに努力、工夫をしているように見えました。

鹿角市では特に高齢過疎地区での指導士のなり手不足が課題でした。解決策は難しいのですが、できる地区、できる人がカバーしていく以外に方法はないと思いました。

雫石町での会は「いわてリハビリテーションセンター」主催で14市町村から代表が集まりました。コロナでお互い顔を合わせない中での指導士のモチベーション維持のため、私の講演を録画し、指導士の研修としてYouTubeで発信する計画でした。

岩手町は盛岡市の北に接し、旧渋民村を抜けたところにある人口1万2千人、高齢化率は約40%の町です。体育館に住民約150人と指導士さんが40人ほど集まってくれました。教室は開かれていないようですが、会場の舞台上で指導士さんたちが上手に住民に指導してくれました。

船橋市は3分の2の教室が休会中だそうです。それでも指導士さんは元気で、大勢の指導士さんが講演会の応援に来てくれました。市民の関心も高く、会場は制限をかけたそうですが密をさけて、ほほいっばいでした。

シルリハ体操は全国に少しずつ広がっています。各地で元気な指導士さんにお会いすると私も元気になります。ウィズコロナの時代、皆さん方も、体操教室は開かれなくても指導士同士が顔を合わせて勉強する機会を持つ工夫をしましょう。

### 健康プラザからのお知らせ

#### ●新たに3級指導士が誕生しました

208コース(神栖市、日立市)が終了しました。

また、12月1日現在の指導士養成数は計9,381名となり11月中旬に43名の3級指導士が誕生しました。

#### ●1級指導士養成講習会について

今年度は、龍ヶ崎市・かすみがうら市・石岡市・つくばみらい市・境町・守谷市・水戸市で1級指導士の養成を始めました。しかし、11月27日の新型コロナウイルス感染症に対する知事からの緊急メッセージを受け、外出自粛要請が出された3市町の受講生には受講を控えていただき、改めて残りの講習会を開催することとしました。12月1日で、10名が講習会を修了されました。

#### ●3級フォローアップ研修会を開催しました

12月8日、22名の指導士さんにご参加いただきました。

#### ●3級指導士養成講習会の開催準備中です

210コース(石岡市、かすみがうら市、つくばみらい市、つくば市)で1月19日から予定しています。

#### ●傾聴研修DVDが完成しました

順次、各指導士会へ発送いたします。皆さまのフォローアップ研修にご活用ください。

### シルバーリハビリ体操川柳 ※斜字プラザスタッフより

◇いっばつは なが〜く続けて ノー介護

※ぜひお家でも続けてくださいね (笠間の栗さん)

◇笑顔でシル・リハ体操 生涯元気に (女郎花さん)

※笑顔で元気に！指導士さんは私の目標です！

◇消毒、検温 明日も又 元気な笑顔 (初安文子さん)

※感染症対策まだまだ気が抜けませんが、明日も笑顔で

たくさんのご応募ありがとうございます。来年も、「元気になる川柳」をまだまだ募集します。奮って、ご応募ください。お待ちしております！！

#### ●健康プラザ介護予防推進部

・郵送 〒310-0852 水戸市笠原町 993-2

・FAX 029-305-5711 ・メール kaigo1@hsc-ijp

ご応募いただいた川柳は、お名前(ニックネーム)を添えて紹介させていただきます。

【編集後記】今年もお世話になり、ありがとうございます。私の考える今年の一字は…『耐』:我慢の多い一年と、『繋』:会えないことで繋がりをより意識する一年でした。皆さんはどのような一年だったでしょうか。あわただしい年の暮れです。お身体に気をつけて良き新年をお迎えください。

