

～大田管理者からみなさまへ～

### 3. 勉強をして教室の再開を待ちましょう

皆さん方は基礎的な勉強をしておりますので、忘れたところがあっても教科書を開けば思い出すとおもいます。この機会に、筋肉の名前や関節の動きなど復習しておきましょう。

心配なのは教室を楽しみにしておられたお年寄りが来られないことです。まったく新型コロナウイルスには困ってしまいます。しかし、人に感染させても自分が感染してもよくありませんから、今はできるだけ外出を自粛し、3密を避け「非密」の新しい生活を考えださなければなりません。なにしろ、警戒が解除されてもウイルスがゼロになったわけではないのでワクチンができるまでは我慢をするのが基本だと思います。

たとえ教室再開となっても慎重に行いましょう。もし教室が再開されたなら、体操の指導は、より家でやりやすいものを選んで教えてあげてください。

お休みの日、私は運動量が減るので、テレビを見ながら思い出しては体操をします。それに加えて、家の中を少しでも歩きます。すぐに家具に当たってしまいますが、それでもめげずに頻回に歩きます。椅子につかまって足踏みもします。動くことを心がけるのが寝たきり予防の第一歩です。

### 健康プラザからのお知らせ

- 5/18 から休館が解除されました。安全に利用いただけるよう感染対策を準備しています。
- 3級講習会 202 コース開催に向け準備中です。
- NHK ラジオ放送(R1)で5月29日(金)5:30～7:00 『マイあさ!』～“自粛腰痛”・“在宅肩こり”解消体操～に大田先生が出演されました。NHK ラジオのホームページの聴き逃しページからお聴きいただけます(放送後1週間程度で配信終了)。

引き続き、NHK 放送や動画配信もご覧ください。  
本通信もプラザのホームページからご覧いただけます。

### 指導士会から

今日は、コロナによる活動自粛の中始めた新たな取り組みや、活動再開に向け準備についてお話を聞きました。

#### ◇ ひたちなか市指導士会 高橋会長から ◇

緊急事態宣言が解除されたとはいえ、未だに体操教室の休止が余儀なくされているが、この間再開にあたり、いつでも対応できるよう市担当課と情報を共有し、新しい生活様式をにらんだアイデアを取り入れた体操を目指したい。現在、当会では体力低下を予防するため、市のホームページに体操の動画を配信中である。市担当者のお声掛けもあり、市長も出演しています。

#### ◆ 城里町指導士会 羽根石会長から ◆

5月末日迄活動中止、そんななかプラザ通信が2回届きました。大田先生から指導士の皆様へとメッセージがありましたので、急遽役員会を開催し84名の指導士に配布、又行政でも65歳以上の世帯にシルバー体操のパンフレット等配布しフレイルの進行予防に努めています。

#### ◇ 石岡市指導士会 永井会長から ◇

石岡市は、3月から4か月間すべての体操教室・会員月例会を中止、総会は紙面総会で対応した。いよいよ7月から体操を再開するが、3密の徹底・体操間隔の確保・参加者の人数制限・マスクなど対応策を十分理解・周知することが大切。よって、できる教室から無理なく取組みたい。

#### ◆ 筑西市指導士会 大武会長から ◆

筑西市包括支援センターと広報広聴課の提案でホームページやYouTubeさらにケーブルテレビで放映するために撮影をしました。シルバーリハビリ体操を撮影するのは、初めての試みでしたので大変でした。テロップをながすことは言葉を選びながら行うので緊張しました。この作成した動画が指導士や一般の受講者が見てくれて参考にして、体操を行ってくれれば幸いです。

#### ◇ 鹿嶋市指導士会 西会長から ◇

新型コロナウイルスのため鹿嶋指導士会も3月から体操を休止しています。2月に3級指導士の資格を取得した方々も活躍の場がなく、皆さんに励ましの手紙を出しました。その後、緊急事態宣言が解除され、6月中旬から活動を再開することにしています。「新しい生活様式」を考慮しながらガイドラインを作成中です。

#### [編集後記]

本通信を発行後、HPに掲載したところいくつかの指導士会や企業の方から反響をいただいております。この場がみなさまの情報交換の場になると嬉しいです。ぜひ、ご意見・ご感想をお聞かせください。

