

健康プラザ通信～指導士のみなさまへ～ 令和3年 第31号

シル・リハは今年度で16周年！！ 12月1日号

～大田管理者からみなさまへ～

31. 「朝起き会」の自粛からスマホで「おはよう体操」

新型コロナで指導士さん方は不自由な思いをされていると思います。そんな中、守谷市の指導士毛利直美さんからこの7月にお手紙をいただきました。毎朝5時～6時に行っている「朝起き会」で「おはようリハビリ体操」をしていたのが自粛できなくなり、スマホを使って行うようになったというお便りでした。つい先日毛利さんにお会いしましたら、今も続いているとのことでした。

自粛で、不自由はしていますが、おかげでオンラインやYouTube、ハイブリッドなど今まで想像もしていなかったツールを利用した交流ができるようになり、スマホもさらに上手に扱う人たちも増えてきました。そのスマホを使った新しいやり方があることを毛利さんから教わったのです。それにしても朝の5時、6時は、私はまだ夢の中で、指導士さんがその時間から活動しておられることを知り、頭が下がるばかりです。

このコロナの自粛で、例えば500メートル歩けた人が100メートル、50メートルと歩行距離が減り、さらには外出自体が困難になった人たちが増えていると思います。その人たちに物理的に近づくだけでなく、電波を使う、電波と併用する、などいろいろな取り組みが考えられるといいのではないかと思います。コロナに負けてはいられないと思いました。



～健康プラザから～

●3級指導士養成講習会(地域開催)終了しました！

プラザ219・220コース、他地域開催も無事終了しました。受講生の皆さま5日間大変お疲れ様でした。また、講習会運営など指導士会の皆さまご協力ありがとうございました！

●フォローアップ研修会を開催しました！

11月29日(月)健康プラザに茨城県生涯学習・社会教育研究会会長の長谷川先生をお招きしフォローアップ研修会を開催しました。先生には、『「4つの免疫」とリハビリ体操ネットワーク』をテーマにご講演いただき、71名の方に参加していただきました。この研修会の様子はDVDとして各指導士会(支部)に配布予定です。お楽しみに！！

●2級指導士養成講習会が始まります！

12月7日から83コースが開講します。
※2級講習会は現在、感染対策による延期や定員制限が重なりご案内が遅れております。

●感謝状贈呈！

大田先生が茨城県理学療法士会から特別感謝状を贈呈されました。

●研修委員研修会が始まりました！

8月から延期になっていた研修会を11月25日に県北地域を皮切りに開催しました。2時間と短時間ではありますが、研修委員の皆さまとお会いできること、活発な情報交換ができることをスタッフ一同楽しみにしています♪

～今後の予定～

- 12月2日：県南地域(霞ヶ浦環境科学センター)
- 8日：県央地域(健康プラザ)
- 15日：鹿行地域(鹿行生涯学習センター)
- 22日：県西地域(県西生涯学習センター)

～シルバーリハビリ体操川柳～

- ◇CMだ さあ一立ち上がり 腰のぼそー (鹿嶋の昭ちゃんさん)
- ◇自粛解け、笑顔と元気で、シルリハ体操 (常盤延子さん)
- ◇シルリハもコロナあけまつ公民館 (ユキン子さん)

※講習会や研修会は新型コロナウイルスの感染状況により、急遽中止や延期となる場合があります。

〔編集後記〕川柳のご応募いつもありがとうございます。またプラザ通信を楽しみにしてくださっているなど温かいメッセージをいただき私たちの励みになっています。今年もお世話になりありがとうございました。寒さが厳しくなってきましたので、お体を大切によいお正月をお迎えください。

