

健康プラザ通信～指導士のみなさまへ～ 令和2年 第9号

～大田管理者からみなさまへ～

シル・リハは今年で15周年！！

9月15日号

9. 新しい事業にご協力ください。

「自分のために体操だけを覚えるつもりで参加したのに、体操以外のことまでやらされるのはおかしい」という意見が一部にありました。

この意見には2つの誤解があります。一つは、事業は「世のため、人のため、自分のため」とボランティア精神がトップにあり、結果としていろいろのことで自分のためになる、ということです。また、指導士は他人に体操を指導する立場ですから、自分の考えで体操を組み立てられるところまで勉強していただいています。自分のためだけなら、こんなに勉強する必要はありません。

2つ目の誤解は体操をやっさえいれば健康が維持できる、と考えておられることです。体操は健康にとって有用な手段ですが、体操をするにもその気持ちが起こらねばならないし、それが続かなければなりません。また健康状態がいい状態でなければなりません。

そのためには指導士は誰よりも生活習慣病予防の知識を身に付けてもらわなければならないと考えています。「体操のボランティアで参加したのに」と疑問を持たれる方もいるかもしれませんが、できるだけご協力ください。

15年間も組織的に活発な活動をしてくれば、新たに社会的な責任や使命が生まれてくるのは当然のことです。企業でも行政でも同じです。社会のニーズに対応していく姿勢がなく、同じことだけをしていては時代に取り残され、いずれ消え去っていくでしょう。そのことを深く考え事業を進めてきました。指導士の皆さんには、新しい事業にもどうぞご理解とご協力をお願いします。

～健康プラザから～

- ・ 3級 204 コース開催（北茨城市と銚田市/行方市）
- ・ 3級 205 コース開催に向け準備中です

下期はプラザスタッフが困りごとの把握のために、各指導士会の定例会や県域の協議会の会議などへお邪魔させていただきたいと思っています。

来てもいいよ、という会長さん、ぜひご連絡ください。

～シルバーリハビリ体操川柳紹介～

- ◇支え合い 笑顔で咲かす こうれい花(飯村久美子様)
 - ◇ユーモアは 学びの中で 育つもの (大部廣史様)
 - ◇人と笑顔を交わし 嚙下体操を (阿見町:女郎花様)
 - ◇体操を 早くやりたし お腹見る (鹿嶋市:昭ちゃん)
- 引き続き川柳を募集しています。ご応募お待ちしております！

～全国のシル・リハ指導士会シリーズ～

全国のシル・リハ指導士さんにつながる場を設けたいと思います。平成23年度から事業を開始された福島県いわき市の指導士会 木田佳子会長からです。

いわき市での現状についてですが、政府の行動自粛解除後、いわき市の体操教室の再開が7月からで、

再開基準として三密を避けることはもとより、マスク着用、手指のアルコール消毒と検温の徹底、教室内で使用したものの事後の消毒などの準備が整った教室から、順次指導士を派遣することとなりました。

会場によっては参加人数の制限があり、一つの教室を数回に分けて行うなどの方法をとっている教室もあります。市からは各指導士にフェイスガードが配布され、マスクかフェイスガードのどちらかを必ず着用して指導するよう徹底しています。

指導士会としても、手指の消毒液、使用した椅子などを消毒する消毒液を各地区で用意するなどして、感染対策に万全を期しています。

今後は、茨城県内の指導士の皆さまのご奮闘により、受講者の皆さまが新しい生活様式のもと、マスク、検温、消毒、体操中の三密を避けながら、のびのびと気兼ねなく体操が楽しめる日常が来ることを心から願っています。

〔編集後記〕

全国の指導士会シリーズの記念すべき第1号はいわき市指導士会から！心強いエールをいただきました。離れていても、想いは一つ。☺