

令和5年度つくばシルバーリハビリ体操指導士会基本活動方針（案）

令和5年5月13日（土）
つくばシルバーリハビリ体操指導士会
会長 大久保 勝

1 人生100年時代「シル・リハ体操で健康寿命と長寿日本一」を目指し教室の拡大戦略を展開する！

高齢者と共に笑顔で楽しく、元気に出前体操教室を市内全域で、健康紙芝居を活用して普及推進をする。また、HPやスマホによる動画配信を利用頂いて健康維持の提案を図る。

2 未来持続可能へ互助・共助で「シル・リハ体操」でフレイルや寝たきりにならないよう展開する！

高齢者の加齢とともに閉じこもり等により、「フレイル」が進み筋力低下になります。出前体操教室で「シル・リハ体操」を推進しよう。また、“心豊かで生きがいのある生活”を提供しましょう。

3 「シル・リハ体操」を高齢者と共に学び、資質の向上を図り魅力度アップをして提案します！

体操の基本は（特徴は一つの運動にかかる時間が少ない、しかも道具を使わない、いろいろな姿勢でムリなくできる）体操を全会員が理解と意識を深めて、「シル・リハ体操」を高齢者が“年をとっても、自分らしく、いつまでも笑顔に暮らす”生活を推進する。また、会員は、安全・安心を取り定例会・役員会議等の開催、会報の発行（年間9月、1月の2回）を実施をして行きましょう。

4 茨城県・茨城県理学療法指導士会は、つくば市・士会（3士会）・健康プラザと連携強化をする！

指導士3級養成、1級養成、新研修委員等の新体制で、6ブロック会員の参加意識を高め合い市民が市民を支えるシル・リハ体操：市民参加型“の活動を推進する。また、茨城県理学療法士会等と連携強化をする。（全国一斉介護予防・健康増進キャンペーン/全国シルバーリハビリ体操指導士連合会）

5 3級養成者1万人達成・指導士養成20周年記念大会等の展開を図り「シル・リハ体操」を推進！

新しい生活様式の社会環境の中で、安全・安心対策を図り、行政関連・指導士会・体操教室の参加者が一致団結し、「シル・リハ体操」で健康づくりをして参りましょう。本年度は、協議会は3級養成者1万人達成記念大会フォローアップの研修会を開催。また、20周年記念大会では、指導士特別表彰等で1,000人で開催、県庁で総会・知事賞対象者は全員参加で実施します。

◆県南地域協議会・茨城県連合会と連携し“オール茨城でシル・リハ体操”を高齢者に提供する！

県南地域協議会は、1万人達成記念大会県南地域フォローアップ研修会（10月4日、牛久市での開催）県連合会は、20周年記念大会（7月31日、ヒロサワシティ）指導士特別表彰等で開催、会報かけはし2回、県内44市町村指導士会代表者会議と知事賞全員参加開催（5月23日、県庁9階）茨城県・県立健康プラザ・関連行政関係・県警本部など等との連携を推進をする。また、県立健康プラザについては、県内全域団体と連携を図り、令和6年度からの新展開を行います。

以上