

つくば

健康づくりと介護予防体操

迎

本号トピックス

春

県南地域の飛躍に向けて会員全員集合！！

県南地域フォローアップ研修会 2023

記事は4頁

県南地域フォローアップ研修会 2023
指導士養成1万人達成記念大会



20年間の功績を讃えられ賞状受賞
茨城県シルバーリハビリ体操指導士養成20周年大会

4頁



私達の地域と仲間たち紹介
ブロック紹介

2~3頁



4年ぶりの再開と再会を喜ぶ
おひさまサンサン生き生きまつり2023

3頁

人生100年時代に健康長寿を目指して！！

市民の皆様と**無料の出前体操教室**で、笑顔で楽しく元気に暮らす提案を！！
茨城県の介護予防体操「シルバーリハビリ体操」が全国展開へ！！



つくばシルバーリハビリ体操指導士会 会長 大久保 勝弘

新年明けましておめでとうございます。

出前体操教室参加の皆様、つくば市民・行政関連団体、茨城県理学療法士会・作業療法士会・言語聴覚士会の皆様には、令和6年の輝かしい新春を健やかにお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

令和5年度は、つくばシルバーリハビリ体操指導士会では、つくば市と連携し「健康寿命の延伸と健幸長寿日本一」を目指した事業展開を図り、多くの高齢者の皆様に“シルバーリハビリ体操”の**無料出前体験教室**を実施してきました。皆様には、ホームページでも“シルバーリハビリ体操”の動画配信をしており、スマホでもご覧頂ける様にしました。

また、茨城県警察本部より、県南地域に8月から二セ電話詐欺の多発警報が出されております。不審な電話にご注意して下さい。

振り返りますと、指導士養成20周年大会、指導士養

成1万人達成、県内5地域のフォローアップ研修会(約2000名参加)、全国シルバーリハビリ体操指導士連合会(北海道から九州までの参加でのスタート)など、茨城県発祥の体操を全国的に展開して来ました。介護予防体操として、認知され理解が深まって来たと思います。

さて令和6年度も、出前体操教室を市内全域で実施したいと考えております。特に高齢者になりますと健康が第一になります。笑顔で楽しく話し合う事など、居場所づくりが大切になります。健康な生活は運動や食事等が話題になりますが、意識して暮らす事が大切になります。生活習慣病・健康紙芝居・健康診断等で健康についての情報を提供し、笑顔で元気な楽しい体操教室として行きたいと思っております。

結びに、参加関係者皆様、会員の皆様の御多幸とご健勝をお祈り申し上げ、新年の御挨拶と致します。

ブロック紹介 私達の地域と仲間たち

当会は右図の6ブロックにより構成されており、それぞれの地域の出前体操教室を担当しております。今回は各ブロックの史跡、名所または産業などの特色を紹介します。また、ブロックで活躍している当指導士会のメンバーも紹介して参ります。



筑波ブロック

関東の名峰「筑波山」があり関東平野が一望でき、自然が豊かな所です。中腹には筑波山神社が祀られており、筑波山コマ展望台へケーブルカーで登る、またはロープウェイで女体山駅まで登りそのあとは徒歩で山頂を目指します。

春には中腹に梅林が広がり麓から見ても圧巻です。

また、北条で生産されるお米「北条米」はひと味もふた味も違い寿司屋のシャリとして使われるといわれております。



大穂ブロック

一の矢神社は今から千百有余年前に創建され、五穀豊穰・無病息災等の祈願が執り行われて来ました。特に一の矢の「ニンニクまつり」は、江戸中期に起きた大飢饉のときに疫病が蔓延し、ニンニクで人をお救いしたという逸話があり、「一の矢のニンニクまつり」が今に伝えられています。

お祭りに参拝された方は「ニンニクお守り」を持ち帰りご家庭の戸口、玄関先に吊り下げて、ご家族、ご一家の家内安全と無病息災をご祈念されます。近年は、市内外よりたくさんの方が初詣に訪れます。



桜ブロック

松見公園には、高さ45メートルの展望台があり、筑波山から研究学園都市に至る360度の大パノラマを望むことができます。

国立科学博物館「筑波実験植物園」は日本の代表的な植物や世界の熱帯・亜熱帯・乾燥地に生育する植物等、7000種を超える植物が植栽されています。

数年に一度2日間しか咲かない世界最大級の幻の花、「ショクダイオオコンニャク」が今年開花し話題となりました。



豊里ブロック

「金村別雷神社」はつくば市の西部、小貝川沿いの上郷地域に鎮座しこの地域一帯は農業が盛んである一方、雷が落ちやすい地域でもあり雷を司る神様を祀った別名「雷神様」として親しまれてきました。

元日、春（4月）・秋（11月）の例大祭には参道に多くの露店が並び大勢の参拝者が訪れ賑わいます。

「篤姫」「竜馬伝」等大河ドラマのロケにも使われたところでもあります。



谷田部ブロック

飯塚伊賀七は江戸時代後期の発明家です。自分の発明したもので世の中をよくしたいという思いから数多くの発明品を残し「からくり伊賀」の異名でも呼ばれています。なかでも、朝と夕に「太鼓や鐘」を自動的にならし、町の人に時を知らせる「和時計」を発明しました。現在木製和時計として復元され、谷田部郷土資料館に展示されています。伊賀七の生家谷田部町に現存する五角堂は伊賀七の代表的な建築物でもあります。



荃崎ブロック

つくば市の南端にある泊崎太子堂は、弘法大師が訪れ座護摩を修めたところに建てられたと伝えられています。

縁結びと長寿にご利益があり、長患いせずに人生の最期を迎えられるとされ、多くの方から篤い信仰を受けており「ぽっくり大師」ともいわれています。太子堂へ上がる階段の手前には「弘法の七不思議」の一つといわれる逆松があります。



出前体操教室便り



シルバーリハビリ体操を15名で始めて半年ですが、既に効果が出ています。5歳は若くなったと皆大喜びです。指導士の皆様ありがとうございます

赤塚体操クラブ

代表者 桜井純男



平成26年から「森の里夏まつり」等で踊りを披露してきましたが、コロナ禍で体力の衰えを感じ、シルバーリハビリ体操の指導をお願いしました。

ソーラン愛好会

代表者 渡部喜美子

おひさまサンサン生き生きまつり2023

10月28日(土)つくばカピオにおいて、障害者・高齢者・一般の人を対象に、参加者約840人が集い、つくば市高齢福祉課主催の「おひさまサンサン生き生きまつり2023」が行われました。

コロナ禍で令和2年度より中止となり、4年ぶりの再開ということもあり、開催を喜んでいる参加者の声が聞かれました。



開会式の後、シルバーリハビリ体操の紹介と今日一日怪我のないようお願いを込めて7名の指導士により準備体操を行いました。

また、「何が出るかな? わくわくパンレース(パン食い競争)」では、コロナ感染予防対策をしっかりと考慮した方法で実施され、皆さん楽しそうに参加されておりました。



県南フォローアップ研修会2023

～指導士養成1万人達成記念大会～



大久保連合会会長

指導士養成1万人達成を記念して県南フォローアップ研修会2023が10月4日、牛久市中央生涯学習センター・文化ホールに於いて、14市町村指導士及び行政関係者等約650名が参加して開催されました。

主催者および来賓挨拶に続き県南地域に発令された二セ電話詐欺について、牛久警察署から多発警報状況と高齢者の交通安全対策について説明を頂きました。

行政報告は茨城県福祉部長寿福祉課山田俊光課長から「茨城県における高齢者施設とシルバーリハビリ体操について」の報告がありました。

講演は茨城県立健康プラザ管理者大田仁史先生の「介護予防を考える～シルバーリハビリ体操の意味～」について話があり、「シルバーリハビリ体操普及活動の推進を通して行政・行政関係団体と連携していくことが重要である」と述べられました。

また、公益社団法人日本理学療法士協会会長斎藤秀之様は「茨城県シルバーリハビリ体操指導士養成事業と茨城県理学療法士会との連携の過去と未来」について話され、「シルバーリハビリ体操指導士との連携を強めていく」との事でした。最後にシルバーリハビリ体操を行い終了しました。



茨城県シルバーリハビリ体操指導士養成20周年大会

住民が住民を支える「シルバーリハビリ体操」20年間の歩み!!

令和5年7月31日水戸市のザ・ヒロサワ・シティ会館で連合会、協議会、44市町村指導士会の代表者と厚生労働省、茨城県大井川知事、茨城県県議会、市長会、日本理学療法士協会、茨城県医師会、行政関係者来賓の皆様を迎えて、出席者1000名超えで開催致しました。

県立健康プラザ管理者大田仁史先生から指導士426名が永年功績賞の表彰を頂きました。指導士養成も1万人を達成“シルバーリハビリ体操”は、県内全域で体操教室を実施致しております。

今後も、30周年記念大会に向かって県民高齢者の皆様に健康な生活を提案して参ります。

“シルバーリハビリ体操”の主な歩みは、

2013年:10月に10周年記念フォーラムを笠松運動公園に於いて出席者2200名で開催

2014年:大田管理者が茨城県から特別功労賞受賞

2015年:健康寿命をのばそうアワードで茨城県が厚生労働大臣優秀賞を受賞

2016年:“シルバーリハビリ体操”が茨城の宝に選定される。

2017年:シルバーリハビリ体操全国フェスタ2017開催、

2017年:連合会が内閣府の社会活動事例に選定、

2021年:連合会が健康づくり推進事業功労者の知事賞受賞

2023年:2月に指導士養成10000人の達成をする。



シルバーリハビリ体操



大井川茨城県知事のご挨拶

