いつでも どこでも ひとりでも

健康づくり



2016年10月1日発行



"シルバーリハビリ体操"で 健康寿命の延伸と長寿日本一を目指しましょう!



つくばシルバーリハビリ体操指導士会 会長 大久保勝弘

昨年は、つくば市と合同で10周年記念フォーラムを開催し、1,000名の市民の皆様と共に、県立健康プラザ管理者、大田先生の記念講演で、健康について学ぶとともに、インターネットへのホームページ開設、10周年記念誌の発行、長寿対策先進地(長野県:松川村)の研修会等を実施させて頂きました。

さて、現在、日本の平均寿命は、女性は86.6歳で世界第1位、男性は80.2歳で世界第4位、日本では、長野県が男女とも1位です。つくば市も、「健幸長寿日本一をつくばから」を目標に、高齢者を中心に健康づくりについて取り組んで頂いておりますが、市民全体の健康づくりの意識をもっと高める事が最大のポイントと考えます。

長野県内市町村は、関係機関と連携を図り推進しております。

私達も、高齢者の皆様と共に健康第一を基本にした、シルバーリハビリ体操の出前体操教室を毎月約200回の開催で応援させて頂いております。つくば市では、年間24回(1ケ月2回)1回5名以上の参加により無料になっております。私達シルバーリハビリ体操指導士も150名体制になりましたので、会場には、3名で皆様の近くの集会所や自治会館に参ります。積極的にご利用いただけますよう、お願い申し上げます。

住民が住民を支えることを基本にしたシルバーリハビリ体操で、"健康寿命の延伸と健康長寿日本一"を目標に推進して参ります。

尚、つくば中央・北警察署から、高齢者交通安全アドバイザーの委嘱を受けており、高齢者の皆様が安心・安全で元気にお過ごしいただけるよう支援しております。また、交通安全・二セ電話詐欺対策の情報を頂いておりますので、今回、トピックスとして記事を掲載致しました。

支部長自己紹介



北支部長 森崎 伸之

近江の郷を離れて約半世紀。青春時代は少林寺拳法や器械体操に全霊を傾け、今は「志」を共にする仲間達とシルバーリハビリ体操に魂を注いでいます。介護予防・健幸長寿への一助を念じて。



中支部長 佐藤 洋子

つくば市に住んで36年、 シルバーリハビリ体操を始めて11年になります。市民の皆さんが、リハビリ体操を通して健康で明るい生活を送ることを願っております。教室で皆さんにお会いするのが楽しみです。



南支部長 織田 順

自己に中身が無いと言葉に力が宿りません。「凡庸な教師は喋るだけ、良い教師は説明する、優れた教師は自ら示し、偉大な教師は心に火をつける」英国哲学者W・A・ワードの言葉を追い続けています。



FE-9-5-X

交通安全便以

つくば中央警察署からのお願いです。

県内の交通事故死者数は7月末現在、87人で前年比+6人、全国ワースト 5位となっています。しかも高齢者の死亡事故死者数の割合が、54%と半分



以上を占めているのです。特に歩行中の道路横断時に多発しており、「車の方が何とかしてくれる。」「車は自分に気が付いている。」等の思い込みや不十分な安全確認が原因とされています。道路を横断する際には、自分勝手な思い込みはせず遠回りでも必ず横断歩道や歩道橋を通り、又道路を横断し始めてからすぐは右から、半分より先は左から車が来るか来ないかを確認し、最初の安全確認で安心するのではなく、渡っているときも安全確認を忘れないようにしましょう。

交通事故を決して他人事と考えることなく「誰でも交通事故に遭う危険性がある。」ことを常に意識するととも に、交通事故に遭う危険性を少しでも低くするために日頃から交通事故防止の習慣を身につけましょう。

新たな指導士誕生

つくばシルバーリハビリ体操指導士会は平成 18年に発足し、現在、月延べ200を超える 「出前体操教室」でリハビリ体操を推進して おり、「健康つくば21」健康増進計画の中で 高齢者を対象とした介護予防対策として、 ますます期待される活動となっております。 また、平成22年度より地域開催の3級養成 講習会を開催し安定した指導士の育成を行って おります。その中で27年度は31名、28年度





155 コース31名が受講されました。(写真参照)つくばシルバーリハビリ体操指導士会における「出前体操教室」は数が毎年増加しておりますので地域活動を円滑に推進する為、新会員の積極的な活動が期待されております。



《 北支部 栄・ひまわり会 》

代表 猪俣 桂子さん・土屋 政子さん

私達が「シルバーリハビリ体操」の出前教室の存在を知ったのは、昨年末のことでした。これまで、この町「栄」では皆で集まる機会も少なく、コミュニケーションの場にでもなればいいな・・という思いで、声を掛け合って始めてみました。「体操教室」の名前に多少抵抗が有るのか、人の集まりが整わず、取敢えず10名でのスタートとなりましたが、始めて約一年、





誰も欠けずに体を動かす楽しさとお喋りタイムを満喫しています。

この思いを他の仲間たちにも伝え、徐々にメンバーも増やしていくつもりです。指導して頂く方々が、とても優しく丁寧に教えてくれますので、これからも皆で休まず、楽しく継続していこうと思っています。

《 中支部 わかば会いきいき体操 》 代表 清本 悦男さん



皆さん こんにちは! わかば会いきいき体操のメンバーです。この8月で1年が経過しました。 会員数は12名(女性7名、男性5名)です。加入者年齢も70代を中心

として60代から80代まで幅広く若々しく参加しております。 この会の特質は地区、地域は関係なく何処からでも自由に参加、加入出来 ることです。現に春日交流センターを中心として各方面から参加しており、

元気にいきいきとリハビリ体操を楽しんでやっています。 そして皆さん思い思いに老化対策、認知症予防、筋力、体力アップ等健康

維持の為に習ったことを思い出しながら家でも日夜頑張っています。 またこの様な集まりによってあらゆる人とのコミュニケーションが持てることでも皆さん楽しみにしています。

まだ若いグループですが参加者を増やして皆で健幸長寿を目指して元気で 末永く続く様頑張って参りますので宜しくお願い致します。



《南支部上横場会》

代表 松元 昭子さん

聴覚障害者主体の教室です。

一般出前体操教室に参加してもコミュニケーションができない、説明が分からない等々、諸問題を抱えている高齢者がいる中、この教室が始まりました。8月で6ヶ月経ち、ろう者の方がご夫婦で参加するなど、参加者数も増えました。体操を通し、今では和気あいあいと聴者の仲間とも、身振りや手話での会話も飛び交うようになりました。「元気で!」と絆の輪が広がり、楽しい交流の場となっている笑顔のある教室です。







		出前教室一覧			Ī	平成28年7月31日現在の	教室会場は以下の131教室です。	
		教 室 名	会場			教 室 名	会場	
大き型の		神郡シルバークラブ	神郡児童館			元気体操会	角内集落センター	
世界の日本語		君島シルバークラブ	君島薬師様			本金夢クラブ	本金自治会集落センター	
公主版が打りつが回 公司機関を受ける 対したがけりのが応じゅうつ		元気会	沼田児童館		豊	北シルバークラブ	北公民館	
		北条栄町自治会	栄町集会所			大山シルバークラブ	大山公民館	
			小田児童館		~ -		本金村自治会集落センター	
### 1		ふれあいサロンおたっしゃクラブ	つくば市民研修センター		<u> </u>	上宿シルバークラブ	上宿集会所	
		健やか会	松実高体育館		200	道角シルバークラブ	道角集落センター	
## (金)					_		- · · · · -	
中国部のリルバークラブ 中国部の無額	支				200			
####################################					201			
無理がよって、					-		つくしが丘自治会集会所 	
	$\widehat{\mathcal{L}}$	***************************************			~	·····		
					660			
□ シリルドーストレッチクラフ 東洋公区服営		***************************************			~		本田鎌倉集落センター	
上統名シルバークラブ	_							
出版会計あいけロン 出版公配館					-			
北米田田区					100			
日井ブループ 日井宮童館					**			
お楽しみ会 河下上側児童館 大会側に対象変 大会側に対象変 大会側に対象変 大会側に対象変 大会側に対象変 大会側に対象を 大会側に対象 大会側に対象 大会側に対象 大会側に対象 大会側に対象 大会側に対象 大会側に対象 大会側に対象 大会しが表 大会					-			
学校に接対室 中澤児童館 中澤児童館 中澤児童館 中澤児童館 中の第三、改善とと 中の第三、改善とと 中の第三、改善とと 中の第三、改善とと 中の第三、改善とと 中の第三、改善とと 中の第三、改善と 中の第三、改善と 中の第三、改善と 中の第三、改善と 中の第三、改善と 中の第三、改善と 中の第三、公本 中の					**			
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##					Ψ 🟲			
下作合シルバー及の会 下作合公民館		***************************************			^ *	······································		
大管根上部シルバークラブ 大部根福祉改善センター					-			
四季の会 大曽根児童蛇気味酸					∽			
大管根下槽シルバークラブ なかよし館 性のラブ は帰馬をセンター 1 日本 1 日					ш -			
接向集階センター 接向集階センター 表記さらき会 古沼交流センター 表記さらき会 古沼交流センター お記が上げ一多プ 明戸生態センター お記様造改画センター お記様造改画センター お記様造改画センター お記様造改画センター お記様造改画センター 表記が上げ一クラブ 中間集会所 五記がふるさとコミュニティセンター 大直製の上がトークラブ 中間会館 東原送ルバークラブ 西門会館 東原送ルバークラブ 西の会館 東原送ルバークラブ 西の会音が後センター 本記が出する 本記が出する				************				
#		***************************************			~ -			
明戸シルバークラブ 明戸集階センター 19					\cup			
野の利会 前野北坪研修センター 古の元気 古の元気 古の元気 古の元気 古の元気 市の東京研修センター 古の元気 市の東京研修センター 古の元気 市の東京研修センター 市の東京研修センター 市の東京研修センター 市の東京研修センター 市の東京研修センター 市の東京研修センター 市の東京では、					•			
					**			
はらの会 東戸公民館 中様乗差所 日本の会社 中様乗差所 日本の会社 中様乗差所 日本の会社 日本の会主 日本の会社 日本の会社	оп О				-			
中根シルバークラブ 中根集会所 五取りルバークラブ 五取りんさとこう:コニティセンター カンり会 片田集落センター カンり会 片田集落センター カンり会 片田集落センター カンり会 片田集落センター カンり会 片田集落センター カンリバークラブ 大戸集会所 カンリバークラブ 大戸集会所 カンリバークラブ 大戸集会所 カンリバークラブ 茂田田所修センター 東京公院館 カンリバークラブ 茂田田所修センター 大戸集会所 カンリバークラブ 茂田田所修センター 大戸集会所 カンじら会 西東交流センター 大京の会 西東交流センター 大京の会 大京の会 西東交流センター 大京の会					**			
 五取シルバークラブ					**			
大曽根中館シルバークラブ 中値町会館 四ツ合グループ 四次合列 市立合研修センター 西大沼は長崎 地の東会所 市之合研修センター 西大田が修センター 四大田が 日本クロ公民館 世の大田が 日本クロ公民館 世の大田が 日本クロ公民館 世の大田が 日本クロ公民館 世の大田が 日本クロ公民館 世の大田が 日本の公民館 日本の公尺田が 日本の公の公尺田が 日本の公尺田が 日本の公の公尺田が 日本の公のの公尺田が 日本ののののののののののののののののののののののののののののののののののの						***************************************		
要撮ミニぶれあいサロン 要排壁研修センター 大坪東公所					~			
大坪シルバークラブ 大坪集会所				***************************************				
シルバークラブ長生会 新地下公民館 連絡と民館 市と合田修センター 市 日本の会 市の会 市					**			
連沼 シルバークラブ 連沼公民館 すずらんクラブ 市之台研修センター 西大沼さくら会 西見原立日会館 地の女になら 地の女になら 地の女になら 地の女になら 地の女になら 地の大沼が大田とり 本の子の会 西東山ドをレンター 本の子の子の会 西見原1丁目会館 西見原1丁目会館 西見原1丁目会館 西側地区同好会 本部社が大田が大田が大田が大田が大田が大田が大田が大田が大田が大田が大田が大田が大田が				***************************************	200			
花水木					-			
松栄銀篠会 松栄公民館 手代木体操の会 手代木体修センター 高見原5丁目会館 加加公民館 10 加加公民					~			
びたまり 梅園2丁目集会所								
水とり会 特慮2丁目集会所 対慮一発会 対慮交流センター 野田シルバークラブ 上広岡生活改善センター 松塚有志 松塚集落センター おとめ会 西妻交流センター しば楽会 広岡交流センター では元気会 特疫流センター でのしまり でのします。 「中体操教室 東原下坪コミュニティセンター たのしまりラブ たのしま 横町シルバー体操教室 横町公民館 大角豆公民館 大角豆公民館 大角豆公民館 大角豆公民館 大角豆公民館 大角豆公民館 大角豆公民館 大角豆公民館 大人公民館 大きらら 桜老人福祉センター 大会との 東健クラブ 栗原交流センター 東原交流センター 東藤交流センター 東藤交流センター 東藤交流センター 東藤交流センター 東京を介えている。 「中本人民館 大人公民館 大人公人会 高見原3丁目会館 「一大川・一クラブ 高見原1丁目会館 「一大川・一クラブ 「一大川・一クラブ 「一大川・一クラブ 「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)」「一大川・一〇・一〇)」「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇・一〇)「一大川・一〇)「一大川・一〇)「一大川・一〇)「一〇)「一大川・一〇)「一〇)「一〇)「一〇)「一〇)「一〇)「一〇)「一〇)「一〇)「一〇)「					-			
世中中支								
## 学問シルバークラブ 上広岡生活改善センター								
松塚有志 松塚集落センター 古き交流センター 古き交流センター 古き交流センター 古き交流センター 古き交流センター 古の会流センター 古き交流センター 古き交流センター 古き交流センター 古き交流センター 古きのられるが中の文 古き交流センター 古き交流センター 古きのられるが中の文 古きのられるが中の文 古き交流センター 古きのられるが中の文 古きのられるが中の文 古きのられるが中の文 日まりによって				***************************************	100			
おとめ会 吾妻交流センター		***************************************			~			
支部 (対								
竹園会 竹園会 竹園交流センター で表 では元気会 桜が丘公民館 桜が丘公民館 桜が丘公民館 桜が丘公民館 桜が丘公民館 大坪体操教室 栗原下坪コミュニティセンター 芝崎 近み会 富士見台自治会館 宝陽台シルバー体操教室 横町公民館 大角豆公民館 大角豆公民館 大角豆公民館 大人公民館 大人公民館 大人公民館 大人公民館 大人公民館 大人公民館 大心まわり会 桜を流センター 東藤交流センター 東藤交流センター 青瀬ふれあいの会 古瀬・京のれるいの会 古瀬・京のれるいの会 古瀬・京の大田の大田の大田の大田の大田の大田の大田の大田の大田の大田の大田の大田の大田の								
検地区 一文 技術会 投び后公民館 下坪体操教室 栗原下坪コミュニティセンター 芝崎 若栗のぞみ会 若栗研修センター たのし家クラブ たのし家 地 宝陽台シルバー体操会 宝陽台自治会公民館 たんぽぽ 大角豆公民館 大樹の会 高見原3丁目会館 シルバーリハビリ大 大公民館 砂まわり 西大井研修センター 様きらら 桜を流センター 高見原1丁目シルバークラブ 高見原1丁目会館 東健クラブ 栗原交流センター 高崎地区同好会 高崎公民館 上郷中央シルバークラブ 権下公民館、権上公民館 大橋宅 上郷中央シルバークラブ 権下公民館、権上公民館 上横場会 大橋宅 三二体操教室 大信公民館 シニアくきざき 茎崎交流センター 福寿会 北谷ケ城公民館 シニアくきざき 茎崎交流センター					判。			
世 下		***************************************						
たのし家クラブ たのし家					$\hat{}$			
横町シルバー体操教室 横町公民館	K				圣			
たんぽぽ 大角豆公民館 区 大樹の会 高見原3丁目会館 シルバーリハビリ大 大公民館 ひまわり 西大井研修センター 桜きらら 桜老人福祉センター 楽友会 高見原4丁目会館 業た会 高見原1丁目シルバークラブ 高見原1丁目会館 事健クラブ 栗原交流センター 高崎地区同好会 南崎公民館 上郷中央シルバークラブ 権下公民館、権上公民館 上横場会 大橋宅 ミニ体操教室 大宿公民館 シニアくきざき 茎崎交流センター 新春会 北谷ケ城公民館 シニアくきざき 茎崎交流センター	_				, e		宝陽台自治会公民館	
シルバーリハビリ大 桜きらら 大公民館 でまわり 変友会 高見原4丁目会館 業・ひまわり会 栗健クラブ マ原交流センター 高見原1丁目シルバークラブ 高見原1丁目会館 青瀬ふれあいの会 吉瀬集落センター 牧園体操クラブ 牧園集会所 上郷中央シルバークラブ 権下公民館、権上公民館 上横場会 大橋宅 ミ二体操教室 大宿公民館 シニアくきざき 茎崎交流センター 新井田原内シスター マスピインボーリハビリ 小茎集落センター 第5・コングは大田原内 マスピインボール・ビードを持ち合い。				Ĺ				
栄・ひまわり会 桜交流センター 高見原1丁目シルバークラブ 高見原1丁目会館 東健クラブ 栗原交流センター 高崎地区同好会 高崎公民館 古瀬ふれあいの会 吉瀬集落センター 牧園体操クラブ 牧園集会所 上郷中央シルバークラブ 権下公民館、権上公民館 上横場会 大橋宅 ミニ体操教室 大宿公民館 小茎シルバーリハビリ 小茎集落センター 福寿会 北谷ケ城公民館 シニアくきざき 茎崎交流センター2		シルバーリハビリ大	大公民館		~		西大井研修センター	
栗健クラブ 栗原交流センター 高崎地区同好会 高崎公民館 吉瀬ふれあいの会 吉瀬集落センター 牧園体操クラブ 牧園集会所 上郷中央シルバークラブ 権下公民館、権上公民館 上横場会 大橋宅 ミニ体操教室 大店公民館 小茎シルバーリハビリ 小茎集落センター 福寿会 北谷ケ城公民館 シニアくきざき 茎崎交流センター2		桜きらら	桜老人福祉センター			楽友会	高見原4丁目会館	
吉瀬ふれあいの会 吉瀬集落センター 牧園体操クラブ 牧園集会所 上郷中央シルバークラブ 権下公民館、権上公民館 上横場会 大橋宅 ミニ体操教室 大宿公民館 小茎シルバーリハビリ 小茎集落センター 福寿会 北谷ケ城公民館 シニアくきざき 茎崎交流センター2		栄・ひまわり会	桜交流センター			高見原1丁目シルバークラブ	高見原1丁目会館	
上郷中央シルバークラブ 権下公民館、権上公民館 上横場会 大橋宅 ミニ体操教室 大宿公民館 小茎シルバーリハビリ 小茎集落センター 福寿会 北谷ケ城公民館 シニアくきざき 茎崎交流センター2		栗健クラブ	栗原交流センター			高崎地区同好会	高崎公民館	
ミニ体操教室 大宿公民館 小茎シルバーリハビリ 小茎集落センター 福寿会 北谷ケ城公民館 シニアくきざき 茎崎交流センター2		吉瀬ふれあいの会	吉瀬集落センター		Ţ	牧園体操クラブ	牧園集会所	
中 支		上郷中央シルバークラブ	権下公民館、権上公民館		Ī	上横場会	大橋宅	
中 支		ミニ体操教室	大宿公民館			小茎シルバーリハビリ	小茎集落センター	
- 「一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一			北谷ケ城公民館			シニアくきざき	茎崎交流センター2階	
- 前、「po/パとシェエッロン 「po/willipicンター 「 」だは・フへはシルバーソバビソ拍等工式(UffL fillip// (SUKUD)	支部	前木2011サロン	前木研修センター	発	6行:	 : つくばシルバーリハビリ指導士:	≘(URL http://tsukuba-srt.sunnyday.jr	
	יוה				発行責任者: つくばシルバーリハビリ指導士会 会長 大久保 勝弘			
東光台シルバークラブ 東光台体育館 〒300-4213 つくば市平沢619 TelO29-8		東光台シルバークラブ	東光台体育館			〒300-4213 つくばす	5平沢619 IEO29-867-2553	