

いつでも どこでも ひとりで

第 4 号

健康づくり

つくば



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ヶ月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・ニ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つけています。



## トピックス

### 交通安全便り

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未永く続く様頑張ってお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

平成28年7月31日現在の教室会場は以下の131教室です。

出前教室一覧		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
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
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
元気会	沼田児童館	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
ふれあいサロン小田	小田児童館	金星会	本金村自治会集落センター
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	上宿シルバークラブ	上宿集会所
健やか会	実高体育館	道角シルバークラブ	道角集落センター
下田中いきいき体操クラブ	下田中児童館	朝日会	公民館
国松元気クラブ	国松上郷児童館	いきいき体操クラブ	東児童館
睦和会	上田中児童館	谷城いきいき体操会	谷城集会所
中菅間シルバークラブ	中菅間児童館	つくしが丘元気クラブ	つくしが丘自治会集会所
小田中部シルバースターズ	小田中部公民館	睦会	小野川児童館
上菅間女子会	上菅間児童館	真瀬本田鎌倉シルバークラブ	本田鎌倉集落センター
水城シルバークラブ	水守研修センター	本鎌ふれあいサロン	本田鎌倉集落センター
あじさい会	安食公民館	健康づくり会	小野川交流センター
シルバーストレッチクラブ	東作谷公民館	新町諏訪シルバー会	新福研修センター
上作谷シルバークラブ	上坪公民館	千現ふれあい会	二の宮交流センター
池田ふれあいサロン	池田公民館	水曜サロン	五十塚研修センター
北条横町区	北条横町児童館	松代あかりの会	松代交流センター
臼井グループ	臼井児童館	入坪シルバー会	入坪公民館
お楽しみ会	洞下上宿児童館	いきいきクラブ	山中学園台集会所
グリーンパーク体操教室	入会団地自治会館	たんぼぼ	今泉集会所
平沢体操教室	平澤児童館	若葉会	上横場農場研修センター
紫山会	南作谷児童館	内町区会	内町第二改善センター
下作谷シルバー友の会	下作谷公民館	パンジーの会	みすほ団地自治会館
大曾根上宿シルバークラブ	大曾根構造改善センター	やなぎ会	柳橋研修センター
四季の会	大曾根児童館筑穂館	観音台なごみ	観音台集会所
大曾根下宿シルバークラブ	なかよし館	高須賀さくら会	高須賀研修センター
桜クラブ	篠崎集落センター	水曜会	鍋沼集落センター
吉沼さつき会	吉沼交流センター	バッピー体操会	不動町文化センター
明戸シルバークラブ	明戸集落センター	館野ろまん倶楽部	館野研修センター
すみれ会	前野北坪研修センター	さわやか会	上萱丸公会堂
親和会	若森構造改善センター	春日元気クラブ	春日元気
ばらの会	東坪公民館	中妻元気会	南中妻研修センター
中根シルバークラブ	中根集会所	わかば会いきいき体操	春日交流センター
玉取シルバークラブ	玉取ふるさとコミュニティセンター	みどり会	片田集落センター
大曾根中宿シルバークラブ	中宿町会館	四ツ谷グループ	四ツ谷研修センター
要猿ミニふれあいサロン	要猿壁研修センター	平和会	高良田研修センター
大坪シルバークラブ	大坪集会所	コスモス	下高良田研修センター
シルバークラブ長生会	新地下公民館	健康体操	赤塚東山自治会館
蓮沼 シルバークラブ	蓮沼公民館	すずらんクラブ	市之台研修センター
花水木	吾妻交流センター	西大沼さくら会	西大沼さくら会
松栄銀嶺会	松栄公民館	手代木体操の会	手代木研修センター
ひだまり	梅園2丁目集会所	高見原百の会	高見原5丁目会館
みどり会	梅園2丁目集会所	城山いきいき体操会	城山公民館
竹園一発会	竹園交流センター	池向シニアグループ	池向集会所
野田シルバークラブ	上広岡生活改善センター	高峰会	高見原2丁目会館
松塚有志	松塚集落センター	いっばつ体操クラブ	自由ヶ丘公民館
おとめ会	吾妻交流センター	梅ヶ丘梅寿会	梅ヶ丘集会所
しば楽会	広岡交流センター	森の里ふれあいサロン	森の里公会堂
竹園会	竹園交流センター	いきいきサロンさくら	桜が丘公民館
つくば元気会	桜交流センター	樓寿会	桜が丘公民館
下坪体操教室	栗原下坪コミュニティセンター	若葉のぞみ会	若葉研修センター
たのし家クラブ	たのし家	ふじみ会	富士見台自治会館
横町シルバー体操教室	横町公民館	宝陽台シルバー体操会	宝陽台自治会公民館
たんぼぼ	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	ひまわり	西大井研修センター
桜さらら	桜老人福祉センター	楽友会	高見原4丁目会館
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
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	北谷ヶ城公民館	シニアくさざき	荃崎交流センター2階
前木2011サロン	前木研修センター		
健康でがんばろう会	上里公民館		
東光台シルバークラブ	東光台体育館		

(豊里地区)

中支部(谷田地区)

南支部(荃崎地区)

北支部(筑波地区)

北支部(大穂地区)

北支部(桜地区)

中支部