



いつでも・どこでも・ひとりでも・1日1ミリ、1グラム



第7号  
平成30年1月1日発行  
SRつくばシルバーリハビリ体操指導士会

発行 つくばシルバーリハビリ体操指導士会  
URL <http://tsukuba-srt.sunnyday.jp>

健康づくりと介護予防体操

# つくば



おひさまサンサン生き生きまつり2017



つくば市地域開催3級指導士養成講習会

## 2040年に向かって、互助・共助の精神で、官職民と連携を図り

超高齢社会をシル・リハ体操で、健康づくりと介護予防を総合的に支援しましょう。

つくばシルバーリハビリ体操指導士会 会長 大久保 勝弘



新年明けましておめでとうございます。

シルバーリハビリ体操にご参加団体の皆様、つくば市行政関連団体・茨城県理学療法士会・作業療法士会・言語聴覚士会・会員の皆様におかれましては、平成30年度の輝かしい新春を健やかに迎えの心から喜び申し上げます。昨年は、内閣府より、平成29年度「エイジレス・ライフ実践事例及び社会参加活動事例」の事業で茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会が、書状と楯を頂きました。県内44市町村の指導士会と共に、つくばシル・リハ体操指導士会の実践活動での成果をご理解頂いたものと思います。

また、県内では、知事賞・部長賞・大田管理者賞と422名の指導士が感謝状等を頂いております。一方では、「シル・リハ全国フェスタ2017」「県南地域フォローアップ研修会」「全国一斉介護予防・健康増進キャンペーン」の開催に支援参加、運営では、出前体操教室の増加を始め、3級指導士養成講習会開催で体制等の強化を図り、多くの高齢者に健康づくりと介護予防体操で支援活動することが出来ました。本年は、“心新たに志を立てる”を基本活動にして、いばらき未来共創プラン（茨城県総合計画）とつくば市の「健幸長寿日本一をつくばから」を目指した事業に連携をして、200団体の皆様に健康づくりと介護予防に、“シルバーリハビリ体操”で支援させて頂きたいと考えております。つくば市では、年間24回（1ヶ月2回）1回5名以上で、無料で出前体操教室となっております。

結びに、関係者、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。

### 平成29年度内閣府の

### 「エイジレス・ライフ実践事例及び社会参加活動事例」

事業で茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会が、  
書状と楯を受賞する。





## トピックス

## 県南地域フォローアップ研修会2017

「～ 2040年に向かって ～」をテーマとして、「県南地域フォローアップ研修会2017」が平成29年10月12日に牛久市中央生涯学習センター文化ホールにおいて、大久保会長挨拶御来賓代表で根本牛久市長様14市町村の指導士・関係者約700名の参加者のもと開かれました。超高齢化社会が到来する2040年に向けたシル・リハ体操指導士の展望を、県立健康プラザ管理者大田仁史先生と茨城県理学療法士会会長斉藤秀之氏から講演をいただき、最後に全員で体操、大会宣言を唱和致しました。



## 小美玉市シルバーリハビリ体操指導士会・つくばシルバーリハビリ体操指導士会交流会

11月11日(土)つくば市役所で小美玉市とつくば市の指導士交流会が開催されました。つくばの大久保会長、小美玉の田中代表の挨拶があり、来賓を代表してつくば市保健福祉部小田倉部長、小美玉市福祉部介護福祉課中嶋課長補佐よりご挨拶を頂きました。両市の活動報告、情報交換は映像で行われ、つくば・佐藤副会長、小美玉・田中代表の説明には笑いもあり、和やかな中にも、お互いに今後の活動に参考になるものがあり、有意義な交流会でした。参加者の生き生きとした笑顔の写真撮影で終了となりました。





# 出前体操教室便り

## 北条横町区

私達の地域には毎日の散歩や、筑波交流センターで行っている体操教室に通っている方もいて、多くの方が健康に関心を持っていました。平成28年2月、つくば市からの回覧で出前型の体操教室の存在を知りました。早速、参加者を募り、4月より身近にある児童館で「シルバーリハビリ体操教室」を始めました。会員は女性が多く、65才から90歳代の17名です。毎回、高齢者に優しくわかりやすい指導のもと、楽しく和気あいあいの中での体操は、体もほぐれ介護予防や、健康の増進につながるものと確信しています。これからも楽しく続けるつもりですのでよろしくご指導願います。



2017.11.09 10:17

(代表 武井 政子)

## 池田ふれあいサロン

ふれあい健康体操が発足して1年半が過ぎました。現在は常時10名程の小グループです。当初は素人考えで、単純と思える骨と筋肉などの運動に少々不安を感じましたが、今では頭、首、胸、肩、腰、膝、そして足の運動などをずーっと続けることで、知らぬ間に姿勢美が形成されている事を、出席の皆が実感していると確信いたします。月2回、遠路のご指導を感謝します。私たちは100歳までも、そしてピンピンコロリを目指しています。今後ともよろしく願いいたします。



(代表 桜井 嘉男)

## 大曾根中宿シルバークラブ

月2回、10名でスタートしてから2年になります。「体力維持・認知症予防」を目標に和やかな雰囲気の中頑張っています。畳や椅子を活用しながら丁寧に解りやすく教えて下さるので、体操日を心待ちにしています。又、年1回の体力テストも励みになっています。これからも元気で続けていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



(代表 細野 久美)

## 西大沼さくら会

市の呼びかけで西大沼さくら会の体操が始まりました。月2回「火曜日は体操がある。」と心の張り合いになっております。一人では出来ないけれど、体操を通して、地域の皆さんと顔を合わすのが楽しみです。整体へも行かなくなり、肩こり・膝の痛みもなくなりました。家でもどこでも自然と体を動かすようになりました。これからも続けていきます。



(代表 松本 茂)



### 平沢体操教室

新年明けましておめでとうございます。

私達は、シルバーリハビリ体操を始めてから、毎日が元気で、生きがいのある生活ができて、教室では、皆さん楽しく笑いの出る体操をしています。参加者が明るく笑顔で満足しており、身体が痛いところが無くなったようです。毎月を楽しみにしています。指導士の先生には、これからもよろしくお願いします。



(代表 杉田 ふき子)

### 柴山会

「健康に良いことを楽しく！」をスローガンに会をつくり2年目になります。

同時にリハビリ体操を始めました。

地域の仲間が集まることによって、交流が深まり、楽しい時を過ごしており、体操することで健康に対して関心度が高まっています。

体操を続ける事で、腰痛、膝痛の改善につながりますので今後ともよろしくお願い致します。



(代表 高木 輝吉)

### 手代木体操の会

28年3月より地域のシルバーの方々の健康維持と交流の場としてスタートし、回を重ねるごとに、皆さんもうちとけて楽しい雰囲気が続いています。

「食事のときむせなくなった。」「意識して動かすことで筋力もついてきた。」等の効果も実感でき、休憩の情報交換も楽しみな時間です。今後はさらに多くの方々を、お誘いしていきたいと思います。



(代表 原田 常美)

### グリーンパーク体操教室

グリーンパーク体操教室は平成28年4月スタートしました。これまで交流の少なかった、団地の皆さんともシルバー体操を通し、良い交わりを持って楽しくご指導を頂いています。体操を通して、健康維持、認知症予防、筋力アップ、体力アップそしてコミュニケーションを取り、これからもより多くの方々に声をかけ、長く続けていきたいと思ひます。

今後ご指導よろしくお願い致します。



(代表 古川 民子)