



いつでも・どこでも・ひとりでも・1日1ミリ、1グラム



第8号  
平成30年8月1日発行

SR7 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



シルバーリハビリ体操で介護予防と健康づくり、健康で生きがいを持ち  
人生100年時代へ「健康寿命の延伸と健康長寿日本一」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



つくばシルバーリハビリ体操指導士会の平成29年度の活動は、出前体操教室2,718回の開催、指導士参加者数7,992名、体操教室に参加の高齢者数は、26,786名と多くの市民の皆様と共にシルバーリハビリ体操を取り組んで参りました。また、市内高齢者の皆様には、大型リーフレット「シルバーリハビリ体操」をつくば市のご協力を頂きまして区長様から配布させて頂きました。皆様が自宅で掲示して、体操をして頂ければと思います作成しております。ご利用いただけると幸いです。必要な方は、つくば市交流センターにありますのでお問い合わせ下さい。

本年度も、出前体操教室を推進して30,000名の皆様に健康づくりの応援をしていきたいと考えています。尚、茨城県理学療法士会開催の全国一斉介護予防・健康増進キャンペーン「茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル」への支援事業をはじめ、「県南地域フォローアップ研修会」では、県南14市町村指導士会、つくば市及び14行政関連団体との連携強化を進め、体操教室で社会貢献をして参ります。

組織体制は、3級養成講座を県立健康プラザとつくば市で地域開催をして頂き会員増加を図ります。「市民が市民を支えるシルバーリハビリ体操」事業活動の展開を関連団体等と、より一層の連携をして行きます。出前体操教室は、各集落・自治会・各行政団体等で年間24回（5名様以上）を基本に、1回90分の「シル・リハ体操とカラオケ体操・健康づくりミニ講話」で“心豊かで元気に生きがいのある生活と健康づくり”を提案して行きます。参加者の皆様からも、出前体操教室の推進をお願い致します。

# トピックス

## 「茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル」

全国一斉介護予防・健康増進キャンペーンの一環として、7月15日に、主催:茨城県理学療法士会、共催:茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会で県内9会場に於いて開催、1,263名の参加を頂きました。つくば会場でも、理学療法士会から「日本の未来のために、シル・リハ体操」、つくばシルバーリハビリ体操指導士会から「2025年の介護予防についてと体操体験教室」を行い165名で学びました。理学療法士の方のアドバイスなどもあり有意義な時間でした。



茨城県  
理学療法士会  
大曾根 副会長



つくば市役所  
保健福祉部  
小室 次長



つくば  
シルバーリハビリ  
体操指導士会  
大久保 会長



## 平成30年度

## 茨城県シルバーリハビリ体操指導士感謝状贈呈式

5月17日、県庁で「茨城県シルバーリハビリ体操指導士感謝状贈呈式」を開催。県内343名が受賞し、つくば市では奥田隆雄氏、松元昭子氏が県知事賞を受賞され、保健福祉部長賞2名、健康プラザ管理者賞10名の会員が授与されました。



## 会員研修・交流会（平成29年度第2回）

2月24日、晴天に恵まれ銚子・犬吠埼方面へ。すばらしい眺めの「地球の丸く見える展望館」、「満願寺」、また日本の誇る調味料お醤油の「製造工場」などを巡りながら、会話も弾み、親睦を深める有意義な交流会となりました。



## 3級養成講習会 179コース

平成30年度地域開催・3級養成講習会 179コースが、7月3日より6回の行程で行われました。今年度は30名近い申込みがあり、初回の水戸に於ける講習会には26名が参加しました。大田先生の講義を受講された皆さんは奮起し、受講風景の通り、地域での講習会は熱心に受講されました。



# 出前体操教室便り



**朝日会** (代表 青木和江)  
 毎回笑いのある楽しい体操教室です。皆のコミュニケーションの場としても続けて行きたいです。



**下作谷シルバー友の会** (代表 岡野知子)  
 私達は数年前からリハビリ体操に参加しています。みんな楽しくがんばっています。



**シニアくさざき** (代表 魚沼方子)  
 健康長寿を願い無理なく出来るリハビリ体操で、体を動かし笑顔が響く教室です。



**シルバークラブ長生会** (代表 海老澤貞夫)  
 シル・リハ体操で、健康寿命が延び、地域の皆様との交流で心も体もリフレッシュしています。



**蓮沼シルバークラブ** (代表 草間綾江)  
 月二回、第二第四の火曜日、指導士の方々に感謝しながら、皆が体操を楽しみに集います。



**吉瀬ふれあいの会** (代表 五頭美紀子)  
 和やかな雰囲気の中で、筋力アップとともに皆さんと会話を楽しむ事も元気の源です。



**笑和いきいき会** (代表 雨貝八重子)  
 会員は13名。笑顔で和やかに楽しんでいます。日々の生活に取り入れながら体操し健康維持を心がけています。



**稲岡女子会** (代表 平山徳子)  
 私達は箸が転んでもおかしい65～88の永遠の乙女達。分り易い御指導の下で楽しく体操をしています。



**かじやしき元気会** (代表 宮川悦子)  
人生百年時代の今日、介護予防にシルバー体操を和気あいあいの中で続けています。



**豊里の杜シニア体操教室** (代表 大倉廣高)  
平成28年に9人で始めた会も今は18人。親睦を深めつつ健康増進を目指しています。



**スノードロップ** (代表 石川恵子)  
発足して1年半、笑い声の絶えないグループです。これからも楽しく続けたいと思います。



**友楽会** (代表 齋藤初子)  
活動から1年半。98歳を筆頭に、平均78歳。筋力をつけ和気あいあいと楽しんでます。



**あしび野倶楽部** (代表 金子幸尋)  
指導士皆様のご指導で、地域のスローガン「健康長寿は笑顔と体操から」を体現しております。



**まついちクラブ** (代表 大森由美子)  
体操をするごとに効果を実感し、和気あいあいとした雰囲気の中で仲良く楽しく続けています。



**むつみ会** (代表 荒木たけ)  
効果が出て、怪我しなかった！の喜びの声。無理のない体操とお喋りを楽しみに集まっています。



**仲丁シルバー体操クラブ** (代表 岡野眞喜子)  
出前体操のお陰で近所同士お喋りも楽しく、健康寿命を延ばせる様続けて行きたいです。

