

いつでも・どこでも・一人でも・1日1ミリ、1グラム

つくば



第17号
令和6年9月1日

健康づくりと介護予防体操

人生100年時代を健康で笑顔で楽しく暮らして参りましょう

茨城県の『シルバーリハビリ体操』を全国に発信して日本一へ！！

茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会名誉会長
全国シルバーリハビリ体操指導士連合会 会長 大久保 勝弘



茨城県の44市町村指導士会では、石川県能登半島の皆様へ支援金をお届け致しております。現地は、建物等の被害が大きく厳しい状況でした。心からお見舞い申し上げます。

さて、シル・リハ体操と共に歩み20年間、4つのスローガンの基で取り組んで参りました。出前体操教室の皆様・行政・関連団体の皆様には、ご支援とご協力を頂き厚く感謝申し上げます。

■ 茨城県シルバーリハビリ体操指導士連合会スローガン

1. 茨城県民にシル・リハ体操で“健康寿命の延伸と健康長寿日本一のいばらき”を目指そう！
2. 一人ひとりの高齢者が健康で明るく元気に笑顔で暮らせる、社会環境をつくろう！
3. 茨城県・シルバーリハビリ体操推進センター・44市町村行政と連携をして推進しよう！
4. 各指導士会が一致団結し“シルバーリハビリ体操”の普及推進とレベルアップを図ろう！

茨城県では指導士養成1万人を達成、昨年は20周年記念大会を盛大に開催しております。今後も、皆様と共に出前体操教室の推進をしっかりと展開して参りたいと思います。

尚、昨年は、第一回全国シル・リハ体操指導士連合会を広島県尾道市で開催し（北海道から九州まで）のオンライン会議を開催致しました。本年度は、つくば市で第2回全国シル・リハ体操指導士連合会交流会を10月16日に計画致しております。ご支援とご協力をお願い申し上げます。

シルバーリハビリ体操で

健康日本21『健康寿命の延伸』に取り組みましょう！

つくばシルバーリハビリ体操指導士会 会長 佐藤 洋子



令和6年度、大久保前会長よりバトンを受け会長を務めることとなりました。大久保前会長の意思を継いで微力ではございますが一生懸命努めてまいりますので、皆様のご指導とご協力を心からお願い申し上げます。令和6年は「健康日本21」第3次がスタートするという節目の年で、健康寿命の延伸の取り組みが今年で13年目となります。日常生活の中で健康寿命を延ばすには、無理のない適度な運動、バランスの取れた食事、良質な睡眠をとることだといわれます。無理のない適度な運動を行うには、①一度に無理して頑張りすぎないこと、②よくなったから、と言ってやめないこと、③効果が現れなくてもあきらめないうで続ける事。シルバーリハビリ体操の3原則を心にとめて健康寿命の延伸に取り組みましょう。

高齢化が加速する社会環境の中、介護・フレイル等の対策には、シルバーリハビリ体操です。いつまでも元気で明るく、笑顔で、楽しい生活を送りましょう。市民の皆様と共に学び、資質の向上を図り、出前体操教室を推進して参ります。

∞ 令和6年度感謝状授与式に参加して ∞

5月24日茨城県庁9階講堂において44市町村の全受賞者が参加し感謝状の贈呈式が行われました。大井川知事よりご挨拶がありました。

引き続きシルバーリハビリ体操指導士連合会大久保会長のご挨拶がありました。受賞者は知事賞195名、福祉部長賞27名、奨励賞57名、合計279名でした。つくば市からは知事賞4名、福祉部長賞15名、奨励賞3名が受賞しました。



地域開催3級養成講習会について



地域開催3級養成講習会250コースは7月5日に始まり5日間の日程で行われました。初日、大田先生の「超高齢者の介護予防」の講義、先生がお見えになり受講しました。先生の講義に感動され、2日目からの受講に意欲的でした。

受講生同士も和気あいあいとした雰囲気の中で充実した講習会となりました。

9月から「つくばシルバーリハビリ体操指導士会」に入会されることとなりますので、皆さんが習得したシルバーリハビリ体操で市民の健康維持・増進に向けた活動をお願い致します。



▶ねんりんスポーツつくば市大会での推進

6月4日、つくば市社会福祉協議会主催の第29回茨城県健康福祉祭いばらきねんりんスポーツつくば市大会が荃崎運動公園多目的広場で行われました。

例年のことではありますが、運動前の準備体操をという事で依頼がありました。当日は天気にめぐまれ輪投げ、ペタング、グラウンド・ゴルフ、ゲートボールと選抜された方々が腕を競いあいました。体調を整え、十分に実力を発揮できるように願いを込めて体操を行いました。



▶つくば市シルバー人材センター総会での推進



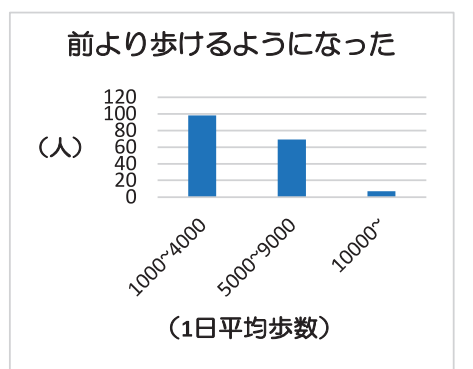
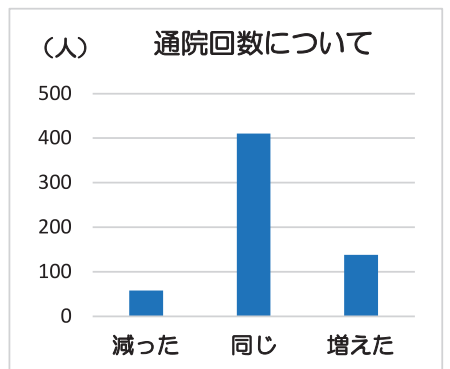
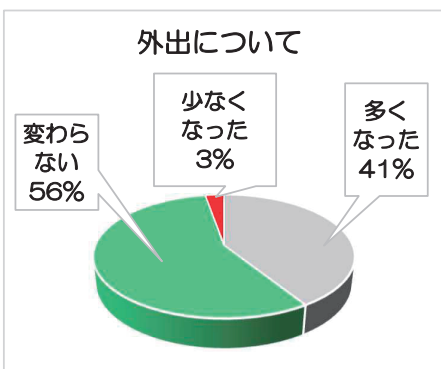
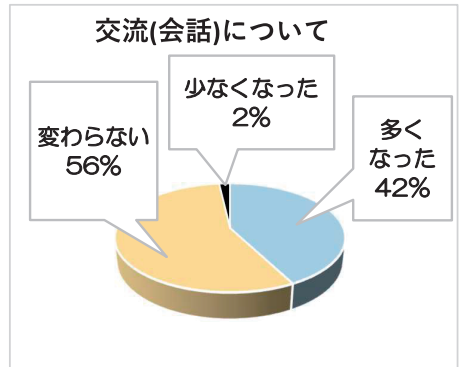
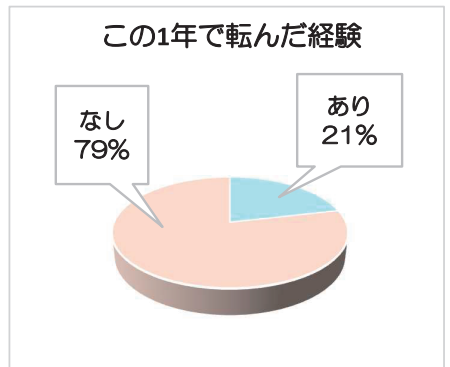
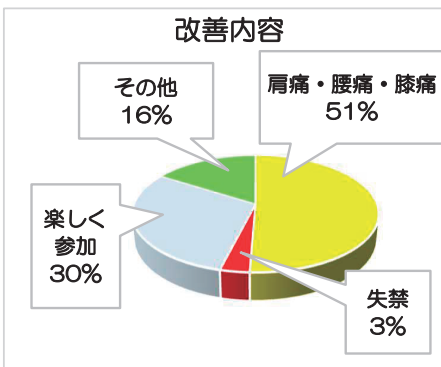
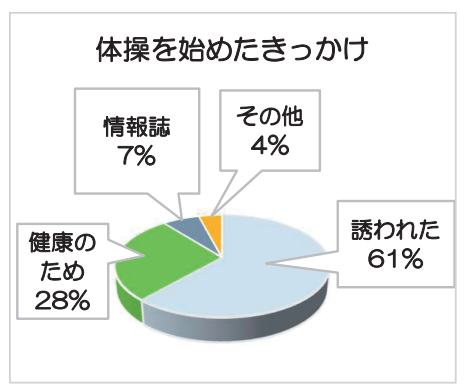
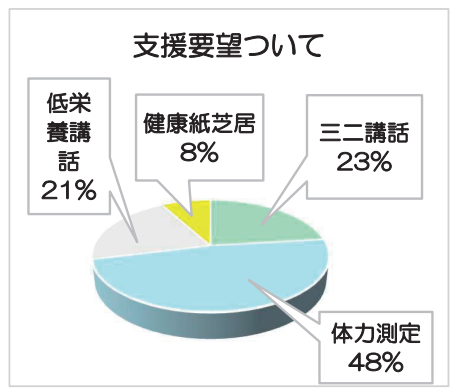
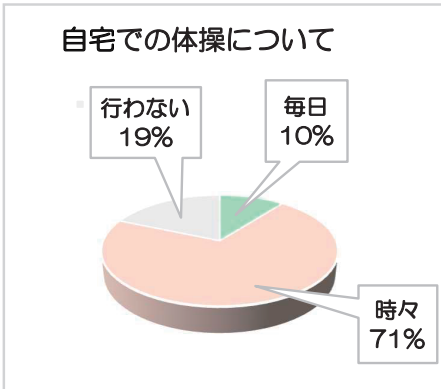
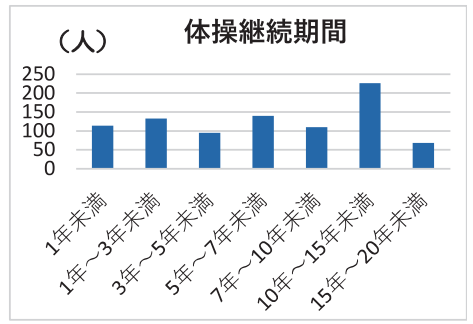
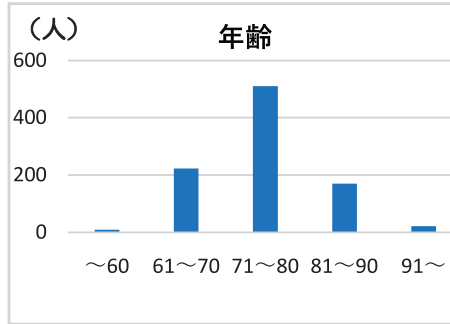
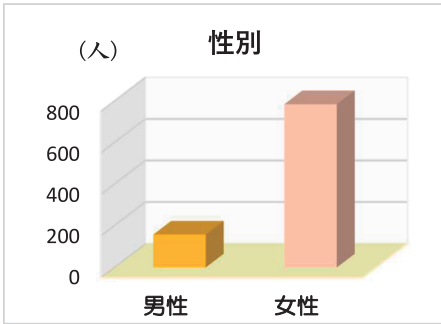
6月20日「市民ホールとよさと」でつくば市シルバー人材センターの総会が開催されました。長時間椅子に座っているので、「体をほぐす体操をしてもらいたい」という事でシルバーリハビリ体操指導士会へ依頼がありました。椅子の間隔が狭いこともあり、体操メニューを考慮し進めました。日常生活に結びつくことを重点に話を進め体験をして頂きました。体が軽くなった、楽しかった、勉強になりました等々の声が聞かれ、体操の良さをしっかりと理解して頂いたようでした。

▶エコ・フォーラム体験コーナーでの推進

6月30日、つくば国際会議場にて第3回エコ(環境・気候変動対策)フォーラムが開催され、各種体験、ワークショップ、新鮮野菜等々の出店があり、盛り上がりました。つくばシルバーリハビリ体操指導士会は「メインホール入口近く」のブースで体操の体験を行いました。10回ほど体験を行い、行政の方、子供さんには嚙下の発声をしたり、と大勢の方にリハビリ体操を体験して頂きました。“体が軽くなった”“すっきりした”等と大変好評でした。



つくばシルバーリハビリ体操指導士会は、体操指導開始から20年を迎えることができました。この節目に体操の効果や、体操への感想等をお聞きし、皆様に満足いただける体操をご提供できるようアンケートに協力して頂きました。



アンケートにご協力頂きありがとうございました。
 出前体操教室に参加する事で、「交流が増えた、外出が多くなった、体調がよくなった、転倒を予防できた、前より歩けるようになった」等が解りました。
 皆様が「生きがいを持って、明るく、元気に、楽しく暮らせるよう」会員相互が共に学び、今後も皆様と活動をしてまいります。

令和6年度ブロック別出前体操教室一覧

地域	NO	教室名	開催場所	地域	NO	教室名	開催場所
筑波ブロック	1	臼井グループ	臼井児童館	谷田部ブロック	1	内町区会	内町第2改善センター
	2	上菅間女子会	上菅間児童館		2	館野ろまん倶楽部	館野研修センター
	3	神郡シルバークラブ	神郡児童館		3	松代あかりの会	松代交流センター
	4	上作谷シルバークラブ	上坪公民館		4	西大沼さくら会	西大沼研修センター
	5	ひまわり体操クラブ	下作谷公民館		5	健康づくり会	小野川交流センター
	6	国松元気クラブ	国松上郷児童館		6	いきいき体操クラブ	東児童館
	7	平沢明朗会	平沢児童館		7	健康体操	赤塚東山自治会館
	8	明石シルバークラブ	明石集会所		8	パンジーの会	みずほ団地自治会館
	9	下田いきいき体操クラブ	下田中児童館		9	水曜会	鍋沼集落センター
	10	西作谷シニア会	西作谷公民館		10	わかば会いきいき体操	春日交流センター
	11	西町ひまわり会	小田西町集会所		11	いきいきクラブ	山中学園台集会所
	12	元気会	沼田児童館		12	西岡ひよっこ会	西岡研修センター
大穂ブロック	1	ばらの会	東坪公民館	13	ひまわり会	別府学園台研修センター	
	2	大曾根中宿シルバークラブ	大曾根中宿両町会館	14	上原ひまわり会	上原研修センター	
	3	大曾根下宿シルバークラブ	筑穂館	15	台町福寿会	谷田部老人福祉センター	
	4	蓮沼シルバークラブ	蓮沼公民館	16	4丁目けんこう会	スマエコシティ集会所	
	5	明戸シルバークラブ	明戸集落センター	17	青葉会	大白碕研修センター	
	6	中根シルバークラブ	要中根集会所	18	新町諏訪シルバークラブ	新福交流センター	
	7	吉沼さつき会	吉沼交流センター	19	まついちクラブ	松代1丁目集会所	
	8	コスモス会	向町寺山集落センター	20	まつぼっくり会	恵光寺	
	9	ひまわり会	山木地研修センター	21	二の宮ふれあい会	二の宮交流センター	
	10	桜クラブ	篠崎集落センター	22	二の宮体操教室	二の宮交流センター	
	11	すみれ会	前野北坪研修センター	23	二の宮シルバー体操クラブ	二の宮交流センター	
	12	館笠シルバークラブ	館笠集落センター	24	赤塚体操クラブ	赤塚研修センター	
桜ブロック	1	小田中部シルバースターズ	小田中部公民館	25	東光台シルバークラブ	東光台体育館	
	2	かじやしき元気会	かじやしき集会所	26	森の会	老人福祉センターとよさと	
	3	ふれあいサロン小田	小田小プラザ	27	中内睦会	中内研修センター	
	4	ふれあいサロンひだまり	梅園集会所	28	LMつくば区会	ライオンズマンション	
	5	たのし家ふれあいサロン	たのし家	1	たんぼぼ会	今泉集会所	
	6	竹園一発会	竹園交流センター	2	なごみ	観音台集会所	
	7	桜草の会	広岡交流センター	3	みどり会	片田集落センター	
	8	横町シルバー体操教室	横町公民館	4	ハッピー体操会	不動町文化センター	
	9	吉瀬ふれあいの会	吉瀬集落センター	5	笑話いきいき会	梶内生活改善センター	
	10	野田シルバークラブ	上広岡生活改善センター	6	スノードロップ	高崎公民館	
	11	大シルバー	大公民館	7	牧園体操クラブ	牧園清游亭	
	12	松塚有志	松塚集落センター	8	高崎地区同好会	高崎公民館	
豊里ブロック	13	みどり会	梅園集会所	9	梅ヶ丘教室	梅ヶ丘集会場	
	14	栗健クラブ	栗原交流センター	10	宝陽台シルバー体操会	宝陽台自治会公民館	
	15	下坪体操教室	下坪コミュニティーセンター	11	楽友会	高見原四丁目会館	
	16	チューリップの会	桜交流センター	12	森の里ふれあいサロン	森の里自治会公会堂	
	17	さざんかの会	上大角豆集落研修センター	13	あしび野倶楽部	あしび野自治会館	
	18	上境シルバーサークル	上境公民館	14	高峰会	高見原二丁目会館	
	19	中根ひまわり会	中根公民館	15	城山いきいき体操会	城山公民館	
	20	花室なごみの会	花室研修センター	16	いきいきサロンさくら	桜が丘公民館	
	21	松栄銀嶺会	松栄公民館	17	若栗のぞみ会	若栗研修センター	
	22	竹園会	竹園交流センター	18	ふじみ会	富士見台自治会館	
	1	豊里の杜シニア体操教室	さくら自治会館	19	高見原一丁目シルバークラブ	高見原一丁目会館	
	2	福寿会	北谷ヶ城公民館	20	小荳あじさいクラブ	小荳集落センター	
3	道角いきいきクラブ	道角集落センター	21	友楽会	菅間ふれあいセンター		
4	金星会	本金自治会	22	桜寿会	桜が丘公民館		
5	上宿シルバークラブ	上宿公民館	23	大井なごみ会	大井集落センター		
6	上郷中央シルバークラブ	権上(権下)公民館	24	さくら会	六斗集落センター		
7	朝日会	朝日町公民館	25	ニコニコクラブ	藤井宅		
8	今鹿島稲荷前シルバークラブ	今鹿島稲荷前公民館	26	大樹の会	高見原3丁目会館		
9	横町白寿会	横町公民館	27	つくばね会	自由ヶ丘公民館		
10	中の内さくら会	中の内研修センター	28	池向シニアグループ	池向集会所		
11	すみれ会	五斗蒔公民館	29	百の会	高見原5丁目公民館		
12	角内シルバークラブ	角内集落センター	30	ソーラン愛好会	森の里自治会公会堂		
13	上郷いきいきクラブ	上郷公民館	31	トーク&トーク	高野台コミュニティーセンター		
14	北坪和楽会	沼崎北公民館	32	森のひまわり	森の里自治会公会堂		
15	あじさい会	今下宿公民館					

