



かたつむり

健康長寿つちうら



新会長のごあいさつ

土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会
(かたつむりの会) 会長 羽崎榮市



土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会会長就任に際し、会員の皆さんにお願いしたいことがあります。

昨年末に行われたつくば市・土浦市・牛久市3市合同交流会で大田先生は「人とのつながりがない人は、毎日人と話をする人と比べると健康に関わる所は1.8倍も悪い」と言われました。つまり健康的で長生きするためには人との関係性を保ちながら日々暮らすことが大切だということです。私達シルバーリハビリ体操指導士は土浦市の人々の健康寿命を延ばすべく日々活動しています。

今元気に体操を指導していますが、だんだん難しくなってきます。

モデルがつかなくなったら号令かけを、号令かけも難しくなったら見守りを、そしてそれも無理になったら自分の健康維持のために、参加者として教室に加わり体操をして下さい。そして指導士を見守ってほしい。

大事なものは私達指導士がお互いに関心を持ち、違いを認め、可能な範囲内で明るく元気に協力しながら活動し、できるだけ長くシルバーリハビリ体操に関わることです。

このことが体操教室を明るいふれあいの場とし、土浦市の人々の健康寿命を延ばすことにつながるものと思います。

かたつむりの会平成31年度総会・全体会で新体制が出発

4月23日新治公民館で、土浦市役所高齢福祉課課長水田和弘氏や来賓を迎えかたつむり総会が行われました。

決算や予算及び事業計画が承認され役員改選が行われました。今回の改選で、会長に羽崎榮市氏(五中地区)、副会長に杉山正幸氏(一中地区)と紺野一子氏(都和地区)、事務局長に泉谷正典氏(都和地区)、会計に岸田喜久枝氏(六中地区)が選出され、会の運営体制が決まりました。

総会終了後の全体会では、羽崎新会長からかたつむりの会の活動指針が読み上げられ、新体制のもと一歩前進のスタートを切りました。

さらに舟串1級指導士から教室での実指導の進め方、前島研修委員代表からスキルアップ研修の年間実施計画に関し話がありました。



ポスターセッションでかたつむりの会をアピール

平成31年1月26日県南生涯学習センターにて、市民活動課による「みんなで協働のまちづくりシンポジウム」が開催されました。これは、市民と行政が互いの役割と特性を理解しつつ、人と人とが繋がる元気で住みよい街づくりを目指し毎年開かれています。

今年も、シンポジウムに併せて各地区市民委員会・NPO・ボランティア団体を紹介する、ポスターセッションに参加しました。

会場では担当した三中地区の指導士が、パタカや「最期まで人間らしくありたい。」という願いに答えるように作られている、シルバーリハビリ体操(介護予防体操)の展示の紹介や、教室への参加を呼びかけました。



WANPUG