

つくば市・土浦市・牛久市合同指導士会交流会

平成30年12月27日つくば市役所において、つくば市・土浦市・牛久市3市合同の指導士会交流会が開催されました。

各指導士会会長あいさつや来賓あいさつ、各指導士会の活動報告のあと茨城県立健康プラザの大田仁史先生の講演が行われました。

「2040年に向け、時代を先取りする指導士の活動」と題した講演の中で、つくば市・土浦市・牛久市の介護給付費と要支援の介護給

付費の推移と現状について分析されました。

そして、2040年に向けての大きな問題として「団塊の世代」をどのように看取っていくかという点を挙げられました。

その中で大切な事として、「自尊・依存・つながる自立」にも触れられ「家族以外の頼れる人や人的資源」

を広げていく重要性を訴えられました。

茨城県下に展開した2,009カ所にもものぼるシルバーリハビリ体操教室の新たな役割として、体操以外で住民を啓発する役割と、住民と住民をつなぐ役割があると強調されました。

私達指導士も、2040年を目指し「地域の人と人をつなぐ教室」を展開しましょう。



新入会員歓迎会・全体会

1月30日新治公民館で新入会員歓迎会・全体会が開催されました。午前中のオリエンテーションで指導士としての活動を学んだ新会員の皆さんは、先輩指導士と合流しての会食会で、活動の体験を聞き少し不安がやわらいだ様子でした。

六中地区の鈴木貞子指導士のフルート演奏と全員での合唱で、楽しく盛り上がっていました。

歓迎会終了後の全体会では、坂本研修委員長からスキルアップ研修の参加者が増えて、体操指導への皆さんの関心が高まっており、大変よろこばしいとの報告がありました。



新入会員の皆さん



一中地区・新治地区



二中地区・四中地区



三中地区・五中地区



六中地区・都和地区

シル・リハ体操 教室紹介

《五中地区 エキスパート体操教室》

当教室は平成29年4月に発足、2年が経ちました。

毎月第2・4火曜日、10:00~11:30まで、おおつ野公民館で体操を行っています。体操中も和気あいあい、休憩時間は互いの近況話に花が咲く活気に満ちた教室です。

「参加者の声」

◎鈴木静江さん（82才）「この体操に参加して誤嚥予防の嚥下体操を教えて頂き、むせなくなりました。これからも、楽しく皆さんと笑顔で頑張ります。」

◎河野昭徳さん（80才）「僕は足を怪我してから関節が硬いので、この体操で改善できるよう努力中です。毎回、指導士の方の工夫を凝らしたトークで、大笑いするのが楽しみです。」

◎秋田三枝子さん（67才）「ここはアットホームな教室で、皆さん仲が良く色々な情報交換の場にもなっています。心が豊かになり、体操で健康になっていい事ばかりです。」

