

新入会員オリエンテーション・歓迎会・全体会

8月29日新治公民館において、新入会員オリエンテーション・歓迎会・全体会が開催されました。

午前中に行われたオリエンテーションには、8名の新入会員が役員と共に参加しました。

自己紹介のあと、羽崎会長、紺野副会長等の幹部の方たちからかたつむりの会の目標や組織運営及び会則の説明をうけたあと、各ブロック長から各地区の特長や活動内容の概略についての話をして、真剣に聞いていました。船串1級指導士から3級指導士の役割や実指導の進め方を学び、前島研修委員代表からスキルアップ研修についての注意事項と、大変充実した内容でした。



役員とオリエンテーション参加者



全参加者で記念撮影

先輩指導士とのなごやかな歓迎お弁当会食のあと、土浦警察署から交通安全のレクチャーを受け、全体会に臨みました。舟串指導士の体操カードの修正内容、についての説明、羽崎会長をはじめ、先輩方のお話に耳を傾け、最後に全員で記念撮影をして決意も新たな船出となりました。

かたつむりニュース

シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会修了式

6月25日、四中地区公民館にて3級指導士養成講習会の修了式が行われました。

7名の受講者は水戸の健康プラザで、そして四中地区公民館での猛勉強のあとが偲ばれるような、晴れ晴れとした表情で終了証授与式に臨んでいました。

皆さんの仲間入りを、心から歓迎致します。がんばろう!!



NHKひるまえホットでシルリハ体操放映

7月16日NHKテレビでシルバーリハビリ体操が放映されました。

大田仁史先生が「人生100年時代・寝たきりにならず自分らしく生きたい」という思いから考案されたシルリハ体操から、特に痛みの感じやすい「肩痛、腰痛、ひざ痛」予防の体操を紹介していました。

・肩痛 指組み腕上げ胸反らし、肩を抱きしめ腕上下、さるまね体操。
・腰痛 ヘそのぞき、・ひざ痛 ひざ締め、下肢の水平移動などの体操を大田先生の解説で実演していました。「いつでも どこでも 一人でも」を合言葉に、介護予防や健康寿命を延ばす体操として、全国に広がりを見せていると感じました。



編集後記 7号で紹介した令和元年度の広報編集委員の皆さんです。

お一人、六中地区の鈴木さんが、撮影時に抜けています。

シルバーリハビリ体操がどんどん広がりを見せ、指導士の役割が多岐に亘ってきている中で、広報紙としての「かたつむり」の役割も重要性を増していると感じています。

新しい広報編集委員の皆さんとともに、一歩も二歩も成長してより良い紙面を作っていきたいと、努力を重ねて参ります。

読者の皆さんの応援を、よろしくお願い致します。編集委員代表 泉谷正典

「かたつむり」第8号 令和元年10月21日発行

発行所：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）

発行責任者：羽崎榮市 〒300-0011土浦市神立中央2-14-27 TEL029-831-8671