

かたつむり

健康長寿つちうら



令和7年2月発行

年頭のご挨拶

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 紺野一子

日常生活の活動量が下がると、筋肉が減り食も細くなる。するとさらに活動量が減少し、体力の衰えが進む。このように心身の機能が低下し、不健康な状態になることを生活不活発病といいます。悪循環になりがちです。

記憶に新しい能登半島地震から1年が過ぎました。（2024.1.1）
いまだ復興とはいえない厳しい状況です。一日も早く安心安全な暮らしが戻ることを願っています。

その時、行政や専門家のアドバイスをうけて、1月4日には被害の大きかった珠洲市を含め4市町村で、石川県シルバーリハビリ体操指導士のボランティア活動が開始されました。自らも被災者であるにもかかわらず避難者の生活不活発病、災害関連死、機能低下等を予防するためです。この内容は、つくば市で開催された第2回「全国シルバーリハビリ体操指導士連合会交流会in茨城」で「能登半島地震と体操活動について」と題して石川県シルバーリハビリ体操指導士代表から報告がありました。スムーズに再開できたのは、日頃からの研修による成果だったそうです。

生活不活発病は災害時にだけなるとは限りません。加齢に伴い体力の衰えは否めませんが普段の心掛け次第で防ぐことや遅らせることができます。そのためにも、環境に左右されずに“いつでも どこでも ひとりでも”できるシルバーリハビリ体操を推奨していきましょう。3ヵ月、6ヵ月、1年、2年と繰り返し続けることで、その効果に気づくでしょう。体操教室参加者からもそのような感想を聞くことがあります。指導士として何よりも嬉しい言葉であり、励みになります。

一人一人に心を砕きながら、その一助となれるよう、共に努めていきましょう。

土浦市高齢者スポーツ大会で準備体操を担当

令和6年10月18日、霞ヶ浦文化体育会館（水郷体育館）にて土浦市社会福祉協議会主催の高齢者スポーツ大会が参加者805名で開催されました。かたつむりの会は、例年通り準備体操のお手伝いをさせて頂きました。号令とモデルを都和地区の指導士が中心となり担当し、大会参加者が2階観客席で準備体操を行うため、見やすいように体操モデルをステージと3方向のフロアに配置して行いました。指導士は総勢28名が参加しました。会場に朝早く集合し、



リハーサルを行って、本番に臨みました。開会式直後の10分間と短時間でしたが、競技参加者が怪我をしないように、身体をゆっくりとほぐせるように体操種目を工夫しました。参加者の皆さんも年齢を感じさせない動きで準備体操に取り組み、各種競技に元気いっぱい汗を流していました。 シルリハ体操の良さを知って頂いた一日でもありました。



「シルリハ体操指導士」対象のアンケートを実施！！

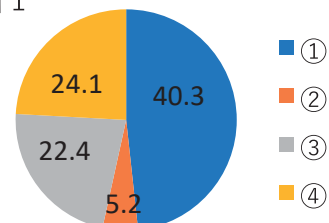
私達「かたつむりの会」では、シルリハ体操指導士としての活動が充実したやりがいのある活動であることを読者の皆様に知っていただくために、私達が指導士になった時の動機や、この活動に入って良かった点などをアンケート形式で調査を実施しました。質問項目は四つです。質問内容と回答結果について以下のとおりご紹介いたします。

質問１：シルリハ体操を何で知りましたか？

回答：①市の広報誌 ②近所の人 ③友人 ④その他

土浦市の広報紙を見てシルリハ体操を知ったという人が一番多くほぼ半数でした。二番目は「その他」でさまざまな機会を通してシルリハ体操についての知識を得られたようです。近所の人や友人など人づて情報で知ったという人も多いようでした。

図 1

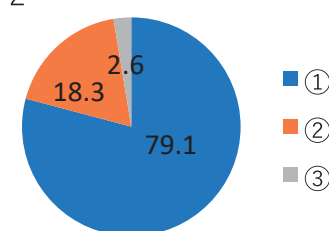


質問２：指導士になる前に体操教室に参加されていましたか？

回答：①参加経験はない ②参加経験あり ③その他

指導士になる前に体操教室の参加経験がないという人が多いことが分かりました。参加経験ありと回答した人が約２割で、約８割の人は体操教室の参加経験がないまま、直接３級指導士の養成講習会に参加して指導士資格を取得していました。読者の皆さんも指導士の養成講習会に奮ってご参加ください。

図 2

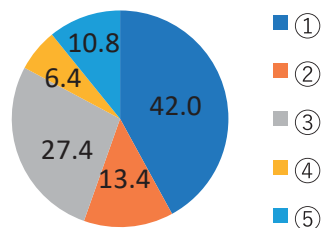


質問３：指導士になろうと思った理由は何ですか？

回答：①健康増進 ②友達の勧誘 ③社会貢献活動
④体操教室の参加経験 ⑤その他

健康増進を目指して指導士になった人が一番多く、二番目に多かったのは、指導士の活動が社会貢献活動だから志向したという人たちでした。友達に勧誘されたからという理由や、体操教室の参加経験があったためという理由よりも、地域の高齢者の健康維持に貢献したい、社会的に意義のある活動をしたいという積極的な志望理由が多かったのは心強い思いがしました。

図 3

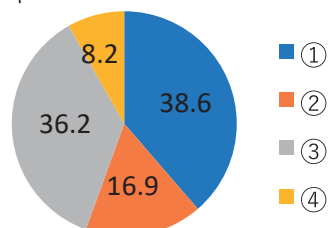


質問４：指導士になって良かったことは何ですか？

回答：①自分の健康に良い ②生活に張り合いが出た
③知り合いが増えた ④その他

健康面の効果を上げた人が一番多かったですが、次に多かったのが「知り合いが増えた」という回答でほぼ同数の二番目でした。指導士が健康度アップを自覚しているのは当然かも知れませんが、地域社会との交流機会が増えて、「知り合いが増えた」ということも大切なことなのだと思います。体操教室で地域の高齢者の皆さんの健康維持に貢献できるということは、大きな喜びであり生活の大きな張り合いとなっていることが判りました。

図 4



３級指導士養成講習会は、市の高齢福祉課の主催で毎年実施されています。受講者募集の案内は市の広報紙に掲載されますのでご覧ください。シルバーリハビリ体操の指導士は昨年度茨城県内で累計１万人になりましたが、高齢となり活動を辞められる方も、年々増えており、指導士の新たな養成が必要となっています。やりがいのある充実した活動ですので、皆様の奮ってのご応募を心からお待ちしております。

シル・リハ体操教室紹介 《五中地区 市民委員会福祉部 いきいきヘルス体操》



気持ち良く体操ができます。年一回の公民館祭りの参加も恒例となり、壇上では楽しい体操指導が好評です。健康を維持して、健康を実感できる和気あいあいの、とても楽しい教室です。

平成21年から始まった五中地区では比較的歴史のある教室です。上大津公民館で月一回のペースで第二水曜日14:00～15:30に福祉部を中心に活動しています。教室は広くて天井まである広い窓ガラスからサンサンと陽の光が降り注ぎ、



新入会員オリエンテーション開催!!

11月29日に3級養成講座242コース1名、253コース13名の新入会員オリエン



テーションを実施。新入会員の抱負を含めた自己紹介。ブロック長から各地区の現状や新入会員への期待など。鈴木研修委員代表からスキルアップ研修の進め方。杉山事務局長から規約などの説明。羽崎指導士から「指導士活動上のあり方」、紺野会長から「各自出来る活動から始めて」、久保谷副会長から「かたつむりの会基本：明るく・楽しく・円満に」と題する講義。13名の今後に期待しましょう。

かたつむりの会 バス研修旅行

11月5日（火）研修旅行が始まりました。バスは一路、常磐道を北に向かいました。行程は那珂市にある木内酒造、道の駅 日立おさかなセンター、日鉱記念館、御岩神社と盛りだくさんです。木内酒造では思い思いに写真を撮ったり、お酒や梅酒などを買ったりしていました。そしておさかなセンターに向かい、買い物と待望の食事です。食事はお刺身定食となんとあん肝の入った鮫鯔汁でした。食事に舌鼓を打った後は午後の見学場所の日鉱記念館に行き、鉱山の採掘の様子を映像で見て、大変さが分かりました。この建物は日立鉱山が創業80周年記念として1985年に建てられたもので、工業都市 日立市の発展の原点とも言える日立鉱山の歴史を展示しています。そして、いよいよ最後の見学場所のパワースポットの御岩神社に向かいました。鳥居を過ぎて神木三本杉が見えてきます。樹齢は600年とか。次ぎに金剛力士像を祀っている大仁王門を過ぎ、両側に苔むした岩などがある砂利道の参道を進むと御岩神社の拝殿が現れます。神域と言うのにピッタリの雰囲気を持った神社です。敬虔な気持ちになり、旅が最後まで無事に終わりますようお参りし、神社を後にして帰りの途に就きました。行き帰りのバスの中では他己紹介、四文字熟語などのゲームで楽しい時間を過ごし、あっという間の一日でした。





俳句

短歌

川柳

葉牡丹の 渦が園庭 そこここに 三中地区 北川博司さん	冬茜 それぞれの思い 西の寺 一中地区 桐原利之さん	高尾山 名物名所 多けれど 五中地区 河村静枝さん	楽しいね いきいきヘルス 若返り 新治地区 廣原繁美さん	号令を 一つ飛ばして 苦笑気味 都和地区 竹岡由美さん	カカトあげ まがった腰も 伸びている 六中地区 青山久江さん	体操で 鍛えしパワー 明日の糧 五中地区 鈴木栄一さん	階段の 脚の重さに 年を知る 四中地区 藤本敏子さん	歳のせい 次にやること 出てこない 二中地区 榎本哲也さん	よくばりか 朝日背に受け 満月見 二中地区 小室文子さん
---	--	---------------------------------------	--	---	--	---	--	---	--



俳句・川柳・短歌の皆さんからの投稿をお待ちしています。

ご応募は編集部FAX029-831-5209まで。中学校区名と氏名を忘れずに。

私とシルバーリハビリ体操との出会い

一中地区指導士 木村由美.

私のシルリハ体操との出会いは、2019年12月に民生委員に委嘱され、高齢者との交流の中でシルリハ体操教室に参加するようになったことが始まりでした。そこで先輩指導士から指導士養成講座の受講を薦められました。講座では人体構造の講義やテストの実施等、不安の連続で緊張した数日間でしたが、晴れて指導士の資格を取得しました。参加者の皆さんの前での体操指導は、精神的プレッシャーもありドキドキの体験でした。当初は間違いや失敗もありましたが、終了後の反省と実施前の予習の繰り返しと、先輩方の指導により、徐々に慣れていきました。今年で二年経過して、未熟ながらも若干の余裕も出てきて、参加者の動きを見ながら指導を進めて行くことが出来るようになりました。年齢を重ねていくにつれ身体の衰えは出て来ますが、地域の皆さんがシルリハ体操を通して健康な状態を維持し、長く普通の生活が送れ、幸せな毎日が過ごせるように、微力を尽くしていきます。参加者の皆さんの笑顔を見るのが私の幸せな時間です。

編集後記

元日は穏やかな良い日和でした。その為か、昨年の能登半島地震のことを深く考えさせられました。日常の普通の生活のなんと有難いことか。被災者の皆さんのご苦労を想うとともに、災害への備えの必要性を改めて感じさせられました。異常気象への備えも必要です。只、私達が行うべきことは、健康増進への弛まぬ歩みを日々続けることだと思います。

編集部Fax029-831-5209

広報編集委員代表 梶川敏幸

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） かたつむり15号

発行責任者：紺野一子 土浦市中貫1404-1