

いつまでも元気に!

～シルバーリハビリ体操～

シルバーリハビリ体操を行う元気アップ運動教室は、おおむね65歳以上の市民の介護予防を目的に、総合福祉センターや集会所など市内の18か所で実施しています。

いつでも・どこでも・ひとりでも簡単にできる体操ですので、ぜひご参加ください。



■問合せ 高齢福祉課
☎22-0080

シルバーリハビリ体操は、茨城県立健康プラザの大田仁史先生が考案した、茨城県知事認定の誰でもできる介護予防体操で、略して「シリリハ体操」と呼ばれています。日常生活の中にかかせない「立つ」「座る」「歩く」などの動作をもとに、「立って」「椅子に座って」「床に座って」「寝て」の姿勢で行う体操が92種類もあり「いつでも」「どこでも」「ひとりでも」行えるということがポイントです。

このシリリハ体操を地域に広めているのは、筋肉や骨などの専門的な知識を学んだ60歳以上の市民である「シルバーリハビリ体操指導士」です。現在、高萩市には79名の指導士があり、体操指導士会に加入して、市内各地の体操教室で活発に活動をしています。

高萩市では、11月からシリリハ指導士になるための「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」を6日間の日程で開催します。あなたも自分のため、家族のため、そして地域のために、シリリハ指導士となって活動してみませんか？詳しくは次ページをご覧ください。

高萩市シルバーリハビリ体操指導士会会長

道上俊夫さん



シリリハ指導士は活力年齢が実年齢より7～8歳若いといわれています。それは、指導するために学び、指導を通して参加者との喜びが共有できるためだと感じています。「世のため、ひとのため、自分のため」の「3ため」を実践しているからです。新しい出会い、学び、そして指導の喜びは、まさに、高齢化社会の究極のボランティアだと自負しております。是非、私たちと一緒に、高萩市の高齢者を「茨城県一の元気な高齢者」にするため、あなたのお力を貸してください。待っています！

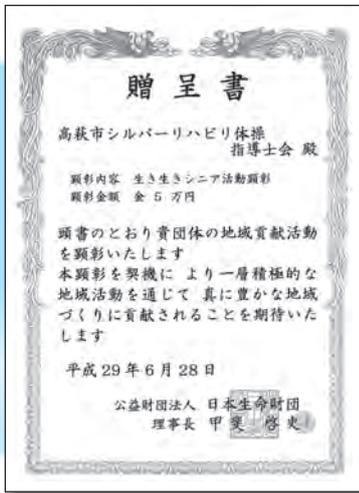


生き生きシニア活動顕彰を受賞!

平成29年6月28日、茨城県庁で行われた「生き生きシニア活動顕彰」贈呈式において、高萩市シルバーリハビリ体操指導士会が顕彰を受けました。

これは、元気で活力に満ちた高齢者が主体となって行う地域貢献活動に対して、茨城県知事の推薦により公益財団法人日本生命財団が顕彰をするものです。

10年間の指導士会の活動が認められ、「高萩市の高齢者を元気にするため、今まで以上に頑張っていこう!」と、指導士一同決意を新たにしました。



先輩指導士の声



シルリハ体操に魅了されて

糸井信子さん
3級指導士(指導士歴1年)

自分の体のために専門的な知識を勉強したいと受講したのがきっかけで活動を始めて1年。悩みの種だった肩こりが無くなっただけでなく、多くの教室参加者に会って話ができ、仲間が増える指導士の活動に魅了され続けています。

高萩市で開催している養成講習会は、地元の指導士の先輩から教えてもらうことができるので、スムーズにその後の活動に入ることができて良かったと思います。同じ目標に向かって講習会で勉強をした同期は、活動を続けていく上でとても大切な存在です。

活動2年目に入り、少しずつ余裕も出てきて、体操指導の楽しさを日々実感中です。



チームとなって無限大の力を発揮!

柴田きよ子さん
1級指導士(指導士歴10年)

生き生きと教室に参加して下さる方々との触れ合いが指導士としての醍醐味。「シルリハ体操を教えてもらって良かった」「体操のおかげで、入院しても筋力を落とさず自宅に戻って来れた」「この間教えてもらった失禁を予防する体操、役に立つね」などと、弾む会話の中で体操が日常生活に役立っていることがよく分かります。たくさんの指導士仲間がいて、チームだから発揮できる力を感じ、大田先生がおっしゃっていた「個々の力は小さいが、連帯の力は無限大」という言葉の意味を実感している日々です。

シルバーリハビリ体操指導士養成講習会 受講生募集!

開催日時 平成29年11月7日(火)、14日(火)、21日(火)、24日(金)、28日(火)、12月1日(金)

初日 日…午前9時30分～午後3時45分
2日 日…午前9時45分～午後3時45分
3～6日目…午前10時～午後3時45分
開催場所 高萩市総合福祉センター2階 研修室

※初日のみ、茨城県立健康プラザで開催(市のバスで送迎します)

受講資格 常勤の職についていない満60歳以上の高萩市民で全日程参加できる人(50歳代の方も申込可能。ただし、60歳以上の人が優先)

受講後、高萩市シルバーリハビリ体操指導士会に所属し、地域で体操普及のボランティア活動ができる人

募集人数 20人(先着)

受講料 無料

(昼食は各自)

申込み 10月31日(火)

までに高齢福祉課へ

電話

問合せ 高齢福祉課

22-0080

