

広報紙創刊にあたって

リハしずくの会 会長 児玉憲夫

私たちが取り組んでいるシルバーリハビリ体操は、岩手県に導入されて今年で5年となり、リハしずくの会が発足して4年目となります。この間、雫石町地域包括支援センターさんのサポートや指導を受けながら、会員体操指導者の継続した努力により、最近では安定した活動になってきています。

この度は、会の広報紙を発行するまでになり、今後益々交流を含めた活動が見込まれます。リハしずくの会は、発足当初より3つの方針を掲げております。■健康維持と融和 ■気負わず継続 ■指導者の成長



私は、会の運営にあたっては上杉鷹山（米沢藩藩主）の「藩政改革と人づくり」松下幸之助氏（現パナソニック創業者）の「企業は人なり」から学び、向上を図りたく思っています。指導者が成長し、長く継続することが地域高齢者の健康寿命に寄与するものと考えています。指導者と関係機関、体操参加者と融和しながら活動し、地域への定着を進めましょう。

体操指導者に、新しい仲間が増えました！

もうすぐ、皆様の公民館におじゃまします・・・



新しい体操指導者の皆さん

受講者の皆さんは、初めは少し硬い表情でしたが、講義が進むごとに表情もなごみ積極的に学習に取り組んでおりました。講習会最終日の「指導の実技」では、堂々と発表している姿が見られました。

新しい体操指導者の皆さんは、会の内部チームにそれぞれ配属になりました。もうすぐ、皆様の公民館におじゃましますので、どうぞよろしく願いいたします。

令和元年度「雫石・西和賀町シルバーリハビリ体操3級指導者養成講習会」が、いわてリハビリテーションセンターで行なわれました。今年度から、いわてリハビリテーションセンター専門職の支援のもと、1級指導者の資格を有する7人（雫石町5人、西和賀町2人）が講師になり、全6日間/延べ30時間の講習を実施しました。今回の講習会で、雫石町から8名の体操指導者が、新たに誕生しました。



< 講習会の様子 >



☆日々笑って元気に！！☆

シルバーリハビリ交流会開催

シルバーリハビリ体操に、日頃参加されている方々を一堂に会した『シルバーリハビリ体操／零石交流会』が9月30日、御明神公民館で開催され、夏日で少し汗ばむ中、町内11か所の公民館・集会所から大変多くの参加者で賑わいました。



藤澤課長補佐



渡部祐介氏

零石町総合福祉課・藤澤陽子課長補佐の開会の挨拶に続いて講師としてお招きした、いわてリハビリテーションセンター主任作業療法士の渡部祐介氏に『普段の暮らしの中で生きるシルバーリハビリ体操』と題し、講演していただきました。

講演の冒頭、スクリーンに手術を終えて間もない高齢者が、必死にリハビリに励む生々しいシーンがいきなり映し出されると、参加者も身を乗り出すようにして、映像を見入っていました。

渡部氏からは「一度、寝たきりになってしまうと健康な状態に戻るのは至難の業」で、そうさせないよう「日頃から予防することが基本」であり、予防策の一つとして、高齢者でも負担なく出来て効果的なのが「シルバーリハビリ体操」ですと、その事例と特長について説明がありました。



全員でシルバーリハビリ体操と合唱も

交流会のメインである参加者全員で行ったシルバーリハビリ体操は慣れた方々ばかりなので、全員の動きがきれいに揃っており、見ていてもすごい迫力で圧倒されました。一瞬、シンクロナイズドスイミングを見ているような、そんな感覚になりました。予定したメニューの体操を終えて最後に全員で「故郷」と「川の流れるように」を合唱し、2時間に及ぶ交流会を終了しました。



皆さんに感謝

シルバーリハビリ体操零石交流会に、沢山の方々に参加いただき、感謝いたします。良き交流の場、良き時間となりました。私たち、リハしずくの会では、方針の一つに健康維持と融和を掲げています。この意味でも地域の高齢者の方々と一緒に交流できたことは、自助・互助を考える大変意義のある時間となりました。そして、地域包括支援センターの職員の方々と、いわてリハビリテーションセンターの渡部先生にも御礼申し上げます。（児玉）



■ あとがき： やっと、広報紙ができました。

2号・3号……と、長く続いて欲しいですね。（秀）