



本年も「リハしずくの会だより」のご愛読よろしくお願いたします。
今回の第3号から、シルバーリハビリ体操を定期的に実施しています公民館・集会所の活動状況をシリーズで紹介するコーナーを設けました。
『シルリハ体操の愉快的仲間たち』と題して、体操指導者がそれぞれの目線で執筆し、紹介していきます。

シルリハ体操の愉快的仲間たち ～ ① 林崎公民館 ～

最初は林崎公民館です。
シルバーリハビリ体操「通いの場」をこれまでの活動を振り返りながら紹介します。 (担当: 栗木)

地域包括支援センターからお話があり、シルリハの体験会を平成30年10月28日に13名が参加し、初めて実施しました。その後、参加者の皆さんと相談し、平成30年12月から31年3月末まで毎週継続してみましようということになりました。活動日は毎週土曜日で、午前10時～11時までとし、指導者については、出来れば地域の同じ人をお願いしたいとの要望があり、現在も担当している3名(小田・伊東・栗木)が、長く続けられるよう思考しながら担当に当たりました。



平成31年3月30日、体操最後の日で18名の参加がありました。体操の後に、時間を延長して「お茶会」を計画して下さいました。その中で、今後の体操について話し合いも行ったところ、参加者の皆さんから希望もあったことをふまえ、公民館長さんから『無理なくみんなで長く続けましょう』の一言。今後も、公民館長・民生委員・サロン・老人クラブ等、地域の皆さんと一緒に継続することになりました。
なお、平成31年4月から11月までは、活動日を毎週水曜日に変更して実施しました。

■最近の活動の様子

除雪の関係もあり、昨年の12月から本年3月までの活動日を毎週土曜日に再度変更しました。時間は同じです。毎回12～13名の参加者があり、2～3名の指導者で対応しています。指導者同士で事前打合わせをして、当日の体操メニューや担当割を決めて実施しています。

(裏面に続く)



