

リハしずくの会だより

発行者／栗石町地域包括支援センター内 リハしずくの会 ☎ 691-1105

発行
2020年2月
第4号

年忘れ体力測定&測定方法の研修会開催

～時は令和元年12月3日の火曜日・・・～

パン！パン！パン！・・・・・・（講談調張扇音）

御明神公民館に於いて、リハしずくの会体操指導者の体力測定が行われました。12月はシルバーリハビリ体操参加者の体力測定月間になっていて、これに合わせて新しい指導者が誕生したことも考慮し、研修を兼ねて実施されました。当日は、22名の参加と地域包括支援センター職員2名の対応で実施され、測定方法のポイントを伝えながら、5種類の測定を若手(?)もベテランも元氣よく、そして手際よく進められました。



終了後、みんなでお弁当を食べながら会話を楽しみ、年末の良い交流の時間となりました。なお、後日のデータ集計結果では、平均で「評価5」の項目が2種類、「評価4」以上の項目が3種類と素晴らしい結果でした。さすが体操指導者です。今後も活動の継続に取り組みましょう。

～パン！パン！パン！・・・・・・（講談調張扇音）

<平均の評価内容>

動作の速さ 5.0 長座位体前屈 5.0 握力 4.2
開眼片足立ち4.1 30秒椅子立ち上がり 4.4 でした。

(担当：児玉)

シルバーリハビリ体操に参加して

■御明神公民館教室 一般参加者／冨手 仁

私、14年前に職場検診で、緑内障ですと眼科医から言われました。きちんと健康管理をしないと、将来失明する恐れがありますよと。健康に良いことをやろうと思っていた時に、広報しずくいしにシルバーリハビリ体操定期開催のお知らせがあり第一回（2016年6月7日）から参加させていただいています。お陰様でまだ視力は、どうにか維持しています。緑内障のために参加したシルバーリハビリ体操ですが、全身に良い効果をもたらしていて、とてもありがたいです。

リハしずくの会の指導員の方々がボランティアで指導してくださり、頭が下がります。感謝しています。私なりに皆さんと一緒に協力して、楽しい教室になるよう心掛けていきたいと思っておりますので、これからもよろしくお願い致します。



冨手 仁さん
(御明神公民館教室にて)

シルリハ体操の 愉快的仲間たち ～ ③ 高前田二区集会所 ～

活動開始年月	2016年（平成28年）3月
実施日／時間	毎月 2.3.4 金曜日 10：30～11：30
参加者数	6～10人（女性だけ）



高前田二区は約120世帯のうち、約8割が町営住宅の住民で、高齢化率は6割を超える行政区です。

平成25年9月に設立された「高前田二区ふれあいサロン」が、毎週2回（火曜日と金曜日）、10時30分～15時まで開催されているなかで、社会福祉協議会の方からシルバリハビリ体操を紹介されて始めたそうです。



シルリハ体操を始めた頃は、毎週実施していたのですが、その後2回になり、平成31年1月からは月3回行っております。シルリハ体操について、参加者の一人は「みんなで笑いながら運動するから楽しいのよ・・・」というように、笑いのある和やかな雰囲気なかで、みなさんが熱心に取り組んでおります。

これからも、参加者に「今日も楽しかった」という気持ちになってもらえるような、体操教室にしていきたいと思っています。（担当：北口）

