

# リハしずくの会だより

発行  
2020年7月  
第7号

発行者/雫石町地域包括支援センター内 リハしずくの会 ☎ 691-1105

## 会長就任あいさつ

リハしずくの会 会長 江刺家 保美



シルリハ体操参加者の皆様、ご挨拶が遅くなり大変申し訳ありませんでした。お詫び申し上げます。今年4月から、前会長の児玉さんから会長を引継ぎ、会長を務めることになりました江刺家（えさしか）といたします。会長を引き受けた時から、新型コロナの影響等もあり、活動が停滞していたところですが、6月から活動が再開されました。

会長が代ったからといって、これまでの活動が変わるわけではありません。指導員同士で体操や指導方法の勉強を続け、分かりやすい指導・楽しい指導を心がけていくつもりです。

これからも皆さんが楽しく参加し喜びを感じて、体操を続けてよかったと言ってもらえるよう、指導員全員で活動していきます。皆さんにもご近所の方やお友達を誘って、少しでも多くの方から参加してもらい、雫石町にシルリハ体操が広がっていくようにご協力をお願いします。

また、皆さんのお近くに体操指導者をやっているいろんな地区の人と会ってみたいとか、地元だけなら指導者をやってみたいと思っている人はいませんか。そんな方に心当たりがありましたら是非、指導員か地域包括支援センターへお知らせ願います。

\*\*\*\*\*

## シルリハ体操の愉快的仲間たち ～ ⑧ 野中公民館 ～ 体操指導者 谷藤 富子

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 活動開始年月 | 2018年（平成30年）12月 |
| 実施日/時間 | 毎週水/13:30～14:30 |
| 直近の参加数 | 12～14人          |

野中公民館で、シルバーリハビリ体操を初めて紹介したのは、農作業が一段落し、寒さが身にしみる様になった平成29年12月6日『青峰……♪♪』と、町民歌を声高らかに歌う女性の方々の集会でした。その後、平成30年11月の体験会を経て、翌月12月より現在の定期開催となっています。



\*\*\*\*\*  
始めた頃は、「膝が痛い、やれるところだけでも・・・」  
「みんなの顔っこ見るだけでも」、「ゴロゴロしていたらアチコチ痛む」、「足がもつれる」等の声が聞かれましたが、生活動作を楽にする体操を中心に、椅子を常備し力をつける体操とメニューを多くすることにより、「肩が軽くなった」、「足が楽に上がる」、「立ち易くなった」の声に変わってきました。今では、腕がぴんと伸びて足をしっかり上げ、体操の姿勢も良く、はつらつとした表情で行っています。まさに『継続は力なり』と感じています。



野中公民館教室の皆さん  
令和2年6月17日撮影

**シルリハ体操の愉快的仲間たち**  
**～ ⑨ 板橋公民館 ～**  
**体操指導者 橋場 可代子**

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 活動開始年月 | 2017年（平成29年）12月 |
| 実施日／時間 | 毎週木／10：30～11：30 |
| 直近の参加数 | 8～10人           |

板橋にシルバーリハビリ体操指導者が4名になり、地区で何か出来ないか？と考えていました。地域包括支援センターから「指導者が4名いるので、地区公民館でシルリハ体操しませんか」と声をかけていただき、区長・町内会長さん・指導者4人で相談。曜日と時間を決め、チラシの配布と個々に声かけなどを行い、平成29年12月に10名の参加で開始。「板橋通いの場」の誕生です。

\*\*\*\*\*

現在は、7～8名が参加。時々松寿荘からの参加者もおります。開始から2年6ヶ月が経過。皆さんの体の動きも少しずつですが、良くなってきていると思います。これからも健康維持のためにも、楽しく続けていきましょう！



◆参加者の声・・・男性Tさん：この体操は、普段使わない所を動かすので、とってもいい。Sさん：体操を続けていると、農作業も楽に出来るような気がする。Sさん：最初から参加。ほぼ皆勤です。肩の動きが良くなってきた。

女性Mさん：体操続けていたら、足を組めるようになった。コロナで1ヶ月休んだら、足を組むのが大変だ。続けるのが大事だなと思う。Yさん：両膝が痛くなってきたから、体操を休もうかと思っていたら、無理しないで出来る所まででいいと言われ、参加していたら痛みも和らいできた。

Tさん：体操もいいが、みんなと会って話をするのも楽しい。



板橋公民館教室の皆さん  
令和2年6月25日撮影