

つながる元気！



西わらび君 カタクリンコちゃん 奥山ゼンマイ君

発行者：西和賀町シルリハの会
会長 和泉昭

西和賀町シルリハの会を紹介します

みなさんは、シルバーリハビリ体操をご存じでしょうか。

私たちは高齢者の皆さんが健康で日々の生活を暮らしていただく事を目的として、9班編成で62名の会員（1～3級資格者）が、毎月1～2回町内30か所の各担当地域の施設において体操の指導を行っています。

運営主体は各自治会で行っている“B型サロン”と社協等が運営する“A型サロン”があります。

このシルバーリハビリ体操によって、町内の高齢者が元気で健康な毎日を過ごしていただくための一助となれば大変ありがたい事です。

活動を始めてから8年、「簡単な体操と、おしゃべりが出来て楽しい。」とたくさんの方から喜ばれていますので、気軽に参加して下さい。

シルバーリハビリ体操とは

この体操は、茨城県の外科医師の太田仁史先生によって考案されたもので、歳を重ねるごとに動かしづらくなる関節の動きを、日々の生活の中で無理なく維持・拡大するとともに、筋肉を伸ばすことで、立つ・座る・歩くなどの動作をラクにするための簡単な体操です。

高齢者を対象に、『いつでも・どこでも・ひとりでも』できて、無理なく体をほぐしていくという、体に優しい内容となっており、日々の生活の中で容易に出来るところが注目されています。

各地域の活動紹介

東大野サロン（ふるさと会館）

開催日：毎月第3火曜日頃

参加人数：10～13名程度

参加者年齢：75～83歳

指導者：泉 秋子（リーダー）・高橋かの子

開催内容：体操（ご当地体操含む）・ゲーム・脳トレ・昼食会（お昼寝タイム有）



カタクリンコちゃん



前郷サロン（きらめきホール）

- 開催日：毎月第4水曜日
参加人数：8～10名程度
参加者年齢：65～90歳
指導者：高橋かの子（リーダー）
・佐々木エリ子
開催内容：体操（シルリハ・ご当地）
・ゲーム・脳トレ・昼食（お昼寝タイム有）
・血圧測定・体力測定（定期で実施）



新町健康づくり教室（新町公民館・沢内バーデン）

- 開催日：毎月2回 上旬：公民館 下旬：沢内バーデン
参加人数：15～20名程度
参加者年齢：70～92歳
指導者：泉秋子（リーダー）・三浦勇次郎
・佐藤りき子・加藤茂・加藤恵子
（保健委員兼）・北島文子（保健委員）
開催内容：シルリハ体操・スポーツ吹き矢
・ミニゲームなど



鍵飯元気サロン（鍵飯集会所）

- 開催日：毎月第3水曜日
参加人数：7～8名程度
参加者年齢：70～85歳
指導者：泉秋子（リーダー）・高橋かの子
・三浦勇次郎
開催内容：シルリハ体操・ゲーム・懇談
・スポーツ吹き矢（コロナ感染の状況を見て再開予定）



編集部より

今年、広報西和賀2月号で私たちの活動についてご紹介をさせていただきましたが、『私たちの活動をより知っていただきたい』『体操への理解と興味を持っていただきたい』という思いから『つながる元気!』を発刊することとしました。

昨年は延人数で1,560人が活動に参加されておりますが、まだまだ各地区の参加者は少ない状態です。是非、体操会場にお出でいただき、体操をしながら皆さんとふれ合い、有意義な時間を過ごしていただきたいと思っております。

今後、各地域の活動の様子をお知らせ致しますので、是非ご覧いただきますようお願いいたします。

