

# つながる元気！



発行者：西和賀町シルリハの会  
会長 和泉昭

健康で楽しい日々を誰もが願うことですが、老化に伴い年々体力が衰えてきます。超高齢化社会とは65歳以上の人口の割合が21%を超えた場合を言いますが、西和賀町は令和5年3月末現在で2,575人。総人口の51.9%を占めています。この現状を踏まえて、私たち「西和賀シルリハの会」は、歳を重ねても、障がいをおっても、皆さんが最後まで人間らしく生活していただくことを願い、日常生活に必要な動作を維持していくための体操を町内各地区サロン会場で指導しております。地域の皆さんとコミュニケーションを図りながら楽しく体力機能を維持していく活動にぜひ、気軽にご参加下さい。

## 各地域の活動

### 太田サロン（さわやか会館）B型サロン

開催日：毎月第1、第3火曜日  
参加人数：11～15名程度  
参加者年齢：77～85歳  
指導者：深澤武志  
開催内容：シルリハ体操・ゲーム・脳トレ  
・昼食会・DVD鑑賞



### 長瀬野サロン（長瀬野会館）B型サロン

開催日：毎月第2、第4木曜日  
参加人数：8～12名程度  
参加者年齢：76～91歳  
指導者：深澤武志、高橋紀美子  
開催内容：シルリハ体操・ゲーム・脳トレ  
・昼食会・DVD鑑賞



### 泉沢サロン（泉沢公民館）B型サロン

開催日：毎月第2・第4土曜日  
参加人数：7～23名程度  
参加者年齢：65～85歳  
指導者：杉恵美子・田中由美子  
開催内容：シルリハ体操・吹き矢体力測定  
・ゲーム昼食会・バス旅行 他



西和賀町社会福祉協議会が運営主体の“A型サロン”でシルリハ体操を実施している地域をご紹介します。

開催場所（地区名）	サロンの開催回数、開始時間	担当班 主任指導員	連絡先
小繋沢公民館（小繋沢）	月1回・午後1時5分～	7班 佐々木悦子	84-2161
左草公民館（左草）	月1回・午後1時5分～	7班 佐々木悦子	84-2161
悠々館（湯川）	月1回・午後1時5分～	9班 高橋真	84-2161
悠々館（川尻1区）	月1回・午後1時5分～	8班 小田島利昭	84-2161
悠々館（川尻2区）	月1回・午後1時5分～	9班 高橋真	84-2161
湯本公民館（湯本）	月1回・午後1時5分～	7班 佐々木悦子	84-2161
前郷公民館（前郷）	月1回・午後1時5分～	6班 高橋かの子	84-2161



## 会員活動報告

### 🚗 初の視察研修に行ってきました👨👩👧👦

11月16日に会員21名で山田町を訪問しました。

2団体（いきいき会、ゆうなご会）の指導の様子を見学しましたが、それぞれ特徴があり、今後の活動の参考になるものでした。



### 🚗 岩手県シルリハ指導者交流会に参加しました👨👩👧👦

12月12日に岩手県シルリハ指導者交流会が盛岡市で開催され、会員15名が参加しました。茨城県の太田仁史先生（シルリハ体操考案者）がWebで『介護予防の時代』と題して講演があり、宮古市・盛岡市・紫波町の団体から活動報告がありました。

今後は、もっとたくさんの会員に参加していただいて、他市町村の活動の様子を皆さんと一緒に学んでいきたいと思ひます。



## 編集部より

今回は、西和賀町社会福祉協議会が運営するサロン活動を掲載しましたが、これで私たちの活動地域を全て紹介しました。

今後も各地域で活動する公民館サロンを、より一層盛り上げて参りたい一心です。

人さまと触れ合うことは大切です。シルリハ体操、世間話などの情報交換、ゲームなどを通して、人生を楽しく、健康な高齢者を目指しませんか。参加をお待ちしております。