

## ● 指導士の活動や参加者の声を紹介します

地域のデイホームやサロンからの体操の申し込みを受け付けているほか、指導士会主催の定例教室を各地域で開催しています。

本年度は新たに「東・山内」「高野」の2地域で定例教室が立ち上がりました。ぜひ一緒に体操しましょう！

### 【指導士会主催の定例教室一覧】(R5.7.31時点)

地域	曜日	とき	ところ	問い合わせ
庄原	第3火曜日	13時30分～14時30分	庄原自治振興センター	高齢者福祉課 地域包括支援センター係 ☎0824-73-1165
峰田	第1木曜日		峰田自治振興センター	
敷信	第4木曜日		敷信自治振興センター	
東・山内	第3木曜日		東自治振興センター	
西城	第3水曜日	13時30分～15時	西城保健福祉センター しあわせ館	西城支所地域振興室 ☎0824-82-2202
東城	第1月曜日 第3水曜日		東城自治振興センター	東城支所市民生活室 ☎08477-2-5131
高野	第3木曜日	9時30分～11時	湯川コミュニティセンター	高野支所地域振興室 ☎0824-86-2115

### 【参加者の声】

- 体操もですが、同じ年代の指導士が体験談を基に話をしてくれるので非常に役に立ちます。「私も膝が痛いんですよ」と言われると、一緒だな～と思ひ、勧められた体操を続ける励みになります。
- 体操を通じて地域の人と交流することができて、うれしかったです。

### 【指導士の声】

- みんなが定期的に集まって、楽しく会話をすると元気になります。今後も自分のため、地域のために、みんなと励まし合って体操を継続していきます。



## ● 動画でも紹介しています

市と指導士会が共同で普及啓発動画を作成しました。体操の紹介はもちろん、実際の指導士の活動の様子を Youtube で見ることができます。

また、市役所本庁舎1階市民ホールや西城市民病院でも上映していますので、ぜひご覧ください。

**健康寿命を延ばすには？**  
**「シルバーリハビリ体操」**  
**をおススメします**



# 庄原市シルバーリハビリ体操 ～1級指導士が誕生～

高齢者福祉課地域包括支援センター係 ☎0824-73-1165  
保健医療課健康推進係 ☎0824-73-1255

市は、住民参画型の介護予防事業としてシルバーリハビリ体操を推進しています。シルバーリハビリ体操は、スポーツやリズムに合わせた運動とは違い、道具を使わず「いつでも・どこでも・ひとりでも」できます。体操を指導するのは、市が実施する養成講習会を修了した60歳以上の「指導士」で、体操の普及と住民主体の地域づくりに取り組んでいます。

## ● 1級指導士の養成

令和5年6月時点で、119人の2級指導士(※1)が、地域のサロンやデイホームなどの集まり場で体操教室を中心に活動しています。

また本市では、これまで1級指導士(※2)の養成を行っていませんでしたが、昨年度から養成を開始し、今回新たに6人の1級指導士が誕生しました。

1級指導士は、2級指導士養成講習会の講師役に加え、介護予防の知識とリハビリ体操の普及啓発のため、指導士の中心的な役割を担っていきます。



▲1級指導士と体操を推進する関係者の皆さん

※1…2級指導士養成講習会の全課程(8日間40時間)を修了した人を市が認定しています。

※2…2級指導士として2年以上活動し、庄原市シルバーリハビリ体操指導士会から推薦された人で、講習(4日間20時間)と実習(8日間40時間)をすべて修了した人を市が認定しています。

### 【1級指導士の声】

- 受講生が体操の目的を理解し、楽しく講習を受けてもらえるように、1級指導士6人がチームとなり、頑張っていきたいです。また、多くの人に体操に興味を持ってもらい、高齢になっても地域の人が通いやすい体操教室を目指しています。

## ● 一緒に地域で活動しましょう！ 秋の2級指導士養成講習会受講生を募集中です

自分の健康のために、地域の周りの人と一緒にシルバーリハビリ体操活動をしませんか？現在、2級指導士になりたい人を募集しています。希望する人は高齢者福祉課までご連絡ください。

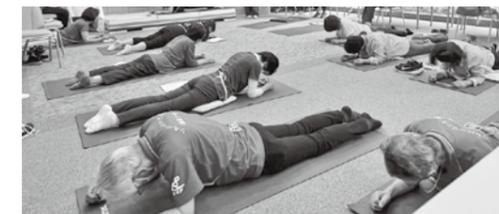
### 講習日程

9月27日～11月15日 毎週水曜日(全8回)

10時～16時

### 受講対象者

- 60歳以上の庄原市民
- 積極的にボランティア活動ができる人



### 【2級指導士の声】

- 知れば知るほど、この体操の必要性和効果が分かりました。高齢化率の高い地域に住む私たちは、自分でできることに積極的に取り組み、柔軟な体と柔軟な脳を身に付け、明るい未来を子どもたちに残してあげられたらいいと思います。