

# シルバーリハビリ体操指導士 18人が認定されました

つくばみらい市と県立健康プラザが共催して、シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会が8回コースで行われました。谷和原保健福祉センターにおいて行われた修了式では、受講者18人に修了証書が一人ひとり手渡され、緊張と意欲にあふれた表情で受け取る姿が見られました。

シルバーリハビリ体操指導士とは、高齢者の介護予防を推進するためにシルバーリハビリ体操を普及するボランティアです。60歳以上（50歳以上も可）で常勤の職業についていない方であれば、受講することができ、認定後は地域で活動することになります。

たでも簡単にできる体操です。生活動作を楽にしたり、筋力をつけたり、体の柔軟性を高めることで、肩こり・腰痛・膝痛・転倒などを予防することが期待されます。

市では、介護予防事業に取り組んでいるところですが、これからの超高齢社会の中で

今後のシルバーリハビリ体操指導士の具体的な活動としては、「生き生きクラブ」知って納得 やって満足 お手軽出前講座」などの他、皆さまの地域にも積極的に出向いてシルバーリハビリ体操の普及を図っていきます。

この体操は、リハビリテーション医療の中でなされる障害学・動作学の立場から組み立てられていますので、どな



今後の皆さんの活躍に期待します

## ◆ 問い合わせ先

伊奈庁舎介護福祉課  
☎ 58 - 2111 (内線1172)

は、市民の皆さんと専門職・行政が力を合わせて介護予防を推進していくことが重要です。

来年度以降も引き続き、シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会を開催する予定ですので、興味のある方はぜひ、受講していただき、活気ある地域づくりに参加してみませんか。

## ◆ 安心をつくる生垣づくり ◆ ～ ガーデンセミナー開催 ～

11月15日、みらい平地区の市民を対象に、陽光台集会所において「第2回ガーデンセミナー」が行われました。

これは、伊奈・谷和原丘陵部まちづくり推進連絡協議会が主催したセミナーで、昨年引き続き2回目の開催となりました。

当日は、NPOみらい平ひとまちネットより講師を迎え、防



生垣の剪定方法を学ぶ参加者

犯に効果のある生垣の剪定についての講習と、花の寄せ植え体験が行われ、40人を超える参加者の皆さんは、講師からの説明や指導を熱心に受けていました。

## シニア対象・谷和原公民館講座 交通安全教室・映画会・音楽会を開催

11月19日、谷和原公民館において、60歳以上の市民の方を対象に、「交通安全教室」、「映画上映会」、「音楽会」を開催しました。

当日は、230人の参加者があり、警察官による、人形を使った腹話術での交通安全講話で楽しみながらも、交通安全の再認識をし、その後、映画「母べえ」に感動し涙しました。午後には、懐かしのヒットパレードと題し歌謡曲などを聴きなが



腹話術で交通安全を再認識

ら、懐かしい時代の思い出に浸っていました。