

みんなと一緒に！ 生き生きシニアライフ

いつまでも自分らしく、生き生きと暮らしたいー健康長寿はみんなの願いです。そのために運動や栄養が大切なのはもちろんですが、健康に欠かせないものとして注目されているのが「社会参加」です。社会参加とは、地域の中で繋がりが合い、声を掛け合ったり役

割を持つこと。例えば散歩をして近所の人とあいさつを交わすのも社会参加です。運動などの活動も地域に仲間を作って一緒に取り組むことで、長続きしやすく体も心も健康になります。地域の活動に積極的に参加して、みんなで健康長寿を目指しましょう！

【問】長寿社会課 ☎613-8144
【広報 | D】1003801

愛称は
シルリハ！

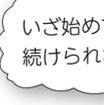
住民が住民を元気にする！ シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操（通称：シルリハ体操）は、関節の動きを良くし、筋肉を伸ばすことで日常生活の動作を楽にする、介護予防体操です。シルリハ体操は地域の皆さんで立ち上げた「通いの場」で行われています。足腰への効果はもちろんですが、みんなで集まることで会話が弾んだり「またね」と声をかけあったり、人と人のつながりを深める社会参加の場にもなっています。

こんな人にこそシルリハ体操！！



体力に自信ないし、できるか不安...



いざ始めても、続けられないかも...



大館町「なごみの会」と指導者の皆さん

～シルバーリハビリ体操の3つの特徴～

① **いつでも・どこでも・ひとりでもできる**
シルリハ体操は道具を使わず気軽にできる体操です。いつでも、どこでも自分のペースで続けられ、膝や肩、腰などの痛みを予防するうれしい効果があります。

② **地域の支え合い！**
シルリハ体操は、住民が地域の中で会場を用意して行います。体操の指導者は、資格を持った60歳以上の市民ボランティアです。体の悩みを共有できるのは、同年代ならではの

③ **身近な場所から笑顔が広がる！**
歩いて通える場所や近所の人と集まるので、自然と見守りや助け合いが生まれます。普段からお互いに声をかけ合えば、シルリハ体操も長く続けられるかも。

シルリハ体操に取り組む市内の「通いの場」に突撃！



「シルバー体操会」の様子

体操を始めたいきっかけは？



老人クラブ愛宕会
高橋敏明代表 (67)

地域の皆さんが1日でも長く健康に過ごせるよう、シルリハ体操を始めました。地域の中にみんなで笑合える場があることが大事だと思います。

シルリハ体操の効果はありましたか？



参加者
熊谷トヨさん (98)

家にいるとテレビを見ているだけですが、こうして外に出てみんなで一緒に体を動かすことで、気持ちまで元気でいられます。



参加者
赤坂トミヨさん (88)

骨折して歩けない時期もありましたが、ゆっくりとした体操が自分に合っていて、参加するうちに少しずつ体が動かしやすくなりました。

私たち シルリハ体操指導者です！

男性も元気に活動中！
あなたも思い切って、参加してみませんか？



「もりおかシルリハの会石わり桜」の皆さん

「もりおかシルリハの会石わり桜」は、市のシルリハ体操指導者で組織する指導者会です。年齢を重ねても、住み慣れた地域で健康に暮らせる地域づくりを目的に、体操の普及と指導を実践しています。体操を通して参加者と気持ちが通じ合えるような雰囲気づくりを心がけています。

■指導者になるには？

「岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成講習会」を修了後、指導者会に入会して活動します。講習会は年1回、8～9月（今年度は終了）に実施しています。来年度の講習会は、広報もりおかなどでお知らせします。

■令和2年度の受け付けスタート！ 「シルバーリハビリ体操出前講座」

地域でシルリハ体操を行う「通いの場」を作りたい団体へ、来年5月から体操指導者を派遣します。

【応募要件】

- ・65歳以上の方が5人以上参加する
- ・週1回3カ月以上継続し、地域の人が誰でも参加できる
- ・会場の準備や片付けを自分たちで行える

【申し込み】

長寿社会課に備え付けの申請書に必要事項を記入し、開始の2カ月前までに同課へ提出。申し込み状況によっては希望に添えない場合があります。

【広報 | D】1025917

こんな教室・講演会もあります！もっと知って、もっと健康に

■介護予防ヨガ・太極拳教室

ヨガや太極拳のゆっくりとした動きを取り入れた、誰でもできる体操教室を表1のとおり開催します。対象はおおむね60歳以上。申し込み不要。初めてでも安心な、初心者向けの内容です。【広報 | D】1022447

表1 各教室の日程など

教室	日時	会場
太極拳教室 (全19回)	10/24～来年3/19 おおむね毎週木曜 10時～11時半	山王老人福祉センター (山王町)
ヨガ教室 (全19回)	10/25～来年3/13 おおむね毎週金曜 10時～11時半	地域福祉センター (手代森14)

■通所型短期集中予防サービス

～3カ月間の集中トレーニングで
もっと元気に～

身体機能の低下がみられる65歳以上の人向けのサービスです。週に1回、地域包括支援センターが作成するケアプランに基づいて自分に合った目標を立て、市が委託する事業所でストレッチや栄養改善の講話などを行います。費用は無料。詳しくは、お近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

【広報 | D】1003802

■元気はなまる介護予防講演会 「シルバーリハビリ体操で今日も元気だ！」

シルリハ体操の考案者で医学博士の大田仁史先生による、楽しさと優しいっぱいの講演会を開催します。シルリハ体操の魅力を学んでみませんか？申し込みは不要。当日会場へお越しください。会場までは公共交通機関をご利用ください。



いっしょに、ひとりでも、みんなで、シルリハリハビリ体操！

大田仁史先生
茨城県立健康プラザ管理者、茨城県立医療大学付属病院名誉院長

【日時】11月2日(出)13時半～15時半
(12時半開場)

【場所】キャラホール (永井24)

【定員】500人

【費用】無料

【広報 | D】1028527



このほかにも、地域包括支援センターと介護支援センターでは、介護予防のためのさまざまな勉強会や教室、講習会などを開催しています！詳しくは、各センターへお問い合わせください。



健康長寿のアドバイザー

「地域包括支援センター」・「介護支援センター」を利用しよう

表2 地域包括支援センター

名称 (所在地)	主な担当地区	電話番号
盛岡駅西口地域包括支援センター (盛岡駅西通一)	西厨川・桜城	606-3361
仁王・上田地域包括支援センター (北山二)	仁王・上田	661-9700
浅岸和敬荘地域包括支援センター (浅岸三)	米内・山岸	622-1711
松園・緑が丘地域包括支援センター (西松園二)	松園	663-8181
五月園地域包括支援センター (東山二)	築川・中野	613-6161
青山和敬荘地域包括支援センター (南青山町)	青山・東厨川	648-8622
みたけ・北厨川地域包括支援センター (月が丘三)	みたけ・北厨川	648-8834
イーハトーブ地域包括支援センター (本宮一)	本宮・仙北	636-3720
地域包括支援センター川久保 (津志田26)	見前・津志田	635-1682
飯岡・永井地域包括支援センター (永井19)	永井	656-7710
玉山地域包括支援センター (好摩字夏間木)	巻堀・好摩	682-0088

表3 介護支援センター

名称 (所在地)	主な担当地区	電話番号
ケアガーデン高松公園介護支援センター (上田字毛無森)	緑が丘	665-2175
ヴィア加賀野介護支援センター (加賀野三)	城南・加賀野	651-5723
城南介護支援センター (神明町)	杜陵・城南・大慈寺	621-1215
おでんせ介護支援センター (上厨川字横長根)	土淵	648-0621
千年苑介護支援センター (上太田穴口)	繁・太田	658-1190
都南あけぼの荘介護支援センター (湯沢4)	飯岡	639-2528
希望の里介護支援センター (乙部5)	乙部	696-4386
秀峰苑介護支援センター (下田字石羽根)	渋民・玉山・藪川	669-5101