

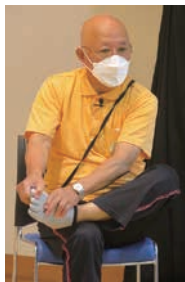
地域で輝ける活動を一緒に始めませんか！

～熊野町シルバーリハビリ体操指導士会～



Q 指導士会の紹介をお願いします。

A 私たちの会は、町が認定したシルバーリハビリ体操指導士で組織された会です。ボランティアで地域の高齢者にシルバーリハビリ体操を指導しています。会員は、現在50人（男性11人、女性39人）います。60代から80代までの幅広い年代のメンバーです。



▲体操指導する池田正義会長

「腕をゆっくり伸ばして～」「股関節をしっかりと広げて～」熊野町では、町民の健康増進と活力ある地域づくりを目的としてシルバーリハビリ体操の普及を進めています。

今回は、熊野町シルバーリハビリ体操指導士会（池田正義会長）の皆さんに活動や課題などについてお話を伺いました。

Q 活動内容を詳しく教えてください。

A 町内3か所の防災交流センターで6つの教室を運営しています。毎週1回1時間、定期的に開いています。老若男女を問わず、「いつでもどこでも1人でもできる体操」なので参加者は年々増加してきており、募集を中止している教室もあります。社会福祉協議会からも体操教室の依頼をたくさんいただいています。現在、38か所のサロンなどで体操を指導しています。開催依頼の声をいただくのが何よりの励みになります。元気いっぱい笑顔とオレンジ色のポロシャツを着て頑張っています。



「お尻が浮いたところで姿勢を保持してください」

Q 今後の活動などを教えてください。

A これからも高齢化は進み、教室に参加したい方も今以上に多くなると思っています。参加しやすい体操会場をできるだけ多くしたいですね。歩いて通



「腕をゆっくり伸ばして～」

課題や悩み事などはありませんか。

A 体操教室は室内で行っています。新型コロナウイルス感染症予防対策とマスク着用、手指消毒を徹底していますが、やはり心配ですね。

また、指導士の育成も急務です。60代の若い方の参加を待っています。

Q 町への要望があれば、教えてください。

A 熊野町では、健康づくりや介護予防のボランティア活動に取り組む人にポイントを付与し奨励金を支給する事業が行われています。

シルバーリハビリ体操の参加者もポイント対象になっているため、これが励みとなって体操参加者も年々増えてきています。町には、このポイント事業を継続、発展させてほしいと思います。



「次はハムストリングスのストレッチです」

える会場であればいいですね。

取材／中島数宣
光本一也