



編集、発行

平成27年4月発行

きらきら大洗ネットワーク研究会
大洗町生涯学習課社会教育係

Tel. 029-267-0230

Fax. 029-267-1051

介護予防のための シルバーリハビリ体操



椅子での体操



床での体操



起立での体操



寝てする体操



嚙下体操・発声練習

平成26年度男女共同参画週間キャッチフレーズ最優秀作品
家事場のパパヂカラ

山口県 野田学園 平成25年度4年C組の皆さんの作品

男女共同参画社会とは

豊かな地域社会を創るため、家庭、地域、職場など社会のあらゆる分野に男女が平等な立場で主体的に参画し、支え合い、責任や喜びを分かち合いながら様々な問題解決に当たる社会のことをいいます。

きらきらと 輝く仲間

「介護予防のための

シルバリーハビリ体操」

大洗町シルバリーハビリ体操指導士会

会長 永 嶋 孝

私たち、大洗町シルバリーハビリ体操指導士会は、介護予防のためのシルバリーハビリ体操を普及推進するために、茨城県立健康プラザにおいて一定の研修を受け、茨城県知事より認定を受けた大洗町在住の体操指導士により平成18年度に発足しました。

以来9年間にわたり、年に一ヶ所のペースで教室を開設し、介護予防の一翼を担うことに誇りと情熱をもって体操の普及活動に努めてきました。現在、ゆつくら健康館、東光台集会所・掘割集会所など9ヶ所で行い、39名の指導士と体操を実行しております。今年の春には、角一集会所にも開設し大貫地区の方には近い所で行うことができました。

シルバリーハビリ体操は、

- ① 椅子での体操
- ② 起立での体操
- ③ 床での体操
- ④ 寝てする体操
- ⑤ 嚥下（えんげ）体操・発声練習



などで構成されています。（表紙写真参照）これらの体操をあわせると92種類になり、ひとつひとつの体操が、「肩と腕の筋肉を強くする」「転倒を予防する」「腰痛を予防する」などの目的をもっており、これらに参加者の年齢・身体状況を考慮して組み立て、安全に十分注意しながら行っています。

体操教室参加者の皆さんからは、「失禁予防体操・嚥下（えんげ）体操等々当初は聞きなれない言葉や動きに戸惑い、ついていけない時もありました。指導士の方々の適切で熱心な指導により、回を重ねるごとにこの体操の大切さ、楽しさが実感できるようになりました。」などお褒めの言葉も多かったいております。

シルバリーハビリ体操指導士会は、一段と指導技術の向上に努め、安全で効果的な指導ができるよう心掛けて参ります。



いばらきシニアカードはもらいましたか？

65歳以上の方へ
福祉課またはゆつくら館に、保険証などの住所・氏名が確認できる物を持って本人が行けばもらえます。協賛店舗で提示すると、割引やポイントがもらえるなどのお得なカードです。買い物や出かけが楽しくなりますよ。



いばらき高齢者
優待制度をご存知ですか

ハーモニートップ セミナーに参加して

平成26年度男女共同参画推進月間にあわせて昨年11月28日（金）に「ハーモニートップセミナー」が、茨城県庁9階講堂で開催され、参加しました。このセミナーは市町村や、事業者、団体などの各界トップの方々に、男女共同参画に対する認識を深めていただき、それぞれの地域や職場において更なる推進を図っていくため開かれています。

ハーモニートップ功労賞表彰式、NHKアナウンサーの渡邊あゆみさんの基調講演、パネルディスカッションなどが行われました。

渡邊あゆみさんの「女性が輝く社会をめざして」と題しての講演では、「自身の経験を交えて、入局した頃は、夜勤禁止などで女性が保護されていたり、女性がニュースを読んでも信用されなかったが、今では女性アナウンサーもニュースを読む時代になったと話されました。

男女の差でなく、人を個としてとらえ、二つのC、カンファタブル（居心地が良い）、コミュニケーションティブ（会話）、コーポラティブ（協力的）が、

柔軟に適應する社会に必要な要素ではないかなど、お話を聞きました。

パネルディスカッションは「女性が活躍できる組織はここが違う」と題して、3人のパネラーからそれぞれの取り組みが紹介されました。男性が考え方を変えること、女性の活躍を男性が認識することなどトップダウンでやらないと、なかなか社会は変わらないなどの話に考えさせられました。

交流会には約150名の方々が参加して、地場産の食材を使った料理を食し、他の市町村から来ていた方々の意見交換ができ、有意義な時間を持つことができました。

「茨城県女性団体連盟のことう」に参加して

平成27年2月12日、「男女共同参画団体」「更生保護女性会」など20数団体から40余名が行方市のレイクエコーに集いました。

山口やちゑ副知事、行方市長、茨城県女性団体連盟代表の挨拶があり、女性の社会参加がより一層多くより密度の濃い働き方になるよう促すため、様々な分野で手をつなぎ、

より若い世代へ浸透させようと呼びかけました。

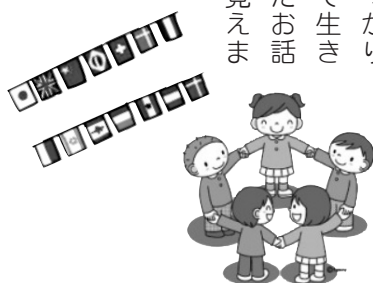
第1部の平成26年度のハーモニーフライトの報告会では、訪問国のイギリスとベルギーでの研修報告がありました。今回の研修テーマは「わたしを拓く」で、子育て・教育と支援社会づくりに分かれ、それぞれの国で教育、福祉関係施設、EU欧州議会、在ベルギー日本大使館を視察し、映像、グラフ、表を駆使した報告がありました。

第2部はラジオのパーソナリティをつとめた落合恵子さんの『わたしは『わたし』になっていく』というテーマの講演でした。

ご自身のお母様の介護の経験や、育った環境などを話され、「差別なき社会」の実現を訴えられました。

ありのままの

自分をしっかり
と見えて生き
て来られたお話
に感動を覚えま
した。



男女共同参画ミニ知識

理解への第一歩

☆男女共同参画は難しいことではありません。が、年齢が高い方ほど性別役割分担や職業選択において固定的概念にとらわれてしまいがちです。

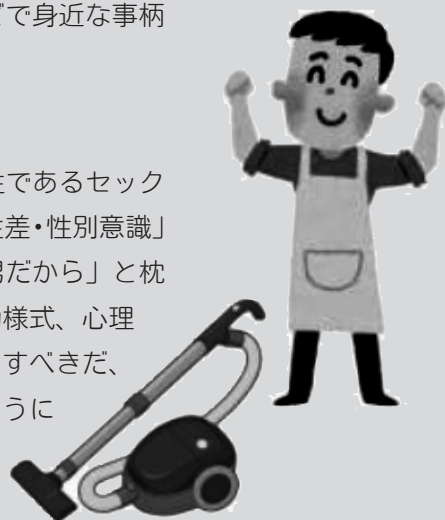
県の女性プラザ（レイクエコー・男女共同参画支援室）などの企画するセミナーや講座、講演などで身近な事柄から学ぶことができます。

☆ジェンダーとは…？

ジェンダー（gender）とは、生物学的な性であるセックスに対し、「社会的・文化的につくられた性差・性別意識」を言います。具体的には、「女だから」「男だから」と枕詞がついて「こうあるべき」と役割や行動様式、心理的な特性などを指します。女だから家事をすべきだ、男だから病人の介護はできない、というように意識や考え方、コミュニケーションの仕方などにも反映されます。

今日は僕の当番

機械の修理は
あたしにまかせて



大洗町スポーツ少年団の動向

―地域活動における指導者の役割

大洗町スポーツ少年団 本部長 大岡 紀一

大洗町スポーツ少年団は、昭和55年に大洗野球少年団と大洗サッカー少年団とが合同で結成式を行って、翌年の4月から本格的な活動を開始して現在に至っています。その間、大洗町空手道スポーツ少年団、大洗体協剣道部スポーツ少年団、大洗町少年柔道クラブスポーツ少年団、大洗町柔道スポーツ少年団及び大洗ミニバスケットボールスポーツ少年団が設立されて計7団となっています。

大洗町の団員の数は、少子化の影響も受けて年々減少しており、町全団で130名程度となっており、各団の数は各種目の試合規定人数を確保するのが容易でない状況にもなっており、学年を超えて出場選手の人数を調整しつつ試合に参加している団もあるのが実情です。県全体としても団員数は減少の傾向にあつて、少子化問題に加えて少年団以外のクラブチームなどが話題となっています。大洗町では、子供達が自分の考えでやってみたいスポーツを自由に選択できる機会を公平に与えることから年に数回「大洗町スポーツ少年団団員募集」のチラシを小学校などに配布させて頂いています。

さらに、各団の指導者と母集団が一体となつて、少しでも多くの子供達のために、スポーツ体験の機会として、昨年から「大洗町スポーツ少年団フェスティバル」を開催して、町内に広く少年団の活動を紹介しています。なお、少年団の団員は20歳未満であり、小学生とは限りません。子供達にとって重要なことは（公益財団法人）日本体育協会の進めている「フェアプレイで日本を元気に」の「あくしゅ、あいさつ、ありがとう」の気持ちではないでしょうか？

そのために、各団の指導者は地域社会にあつて、母集団との協力関係の中で、町及び学校関係者などと連携をとりつつ少年スポーツを推進しており、「日本スポーツ少年団指導者要綱」に則り「スポーツ少年団認定員の資格（20年から各団2名以上）」をもって、スポーツのもつ教育的役割を果たし、子供たちのもつ無限の可能性を開発し、さらに次世代を担う子供たちの健全育成に努めています。

※（育成母集団のこと。地域に住む全ての人たちがスポーツや文化を楽しめるようなシステムづくりを目指して活動している）

～きらきら大洗ネットワーク研究会員募集～

私たち“きらきら”のメンバーは年齢層も幅広く、隔週水曜日午前中を活動日とし、豊かで生き生きとした活力あるまちづくりと、女（ひと）と男（ひと）が共に幸せになるための地域活動をボランティアでしています。是非一度、大洗活動支援センターへお越しください。みなさまのご参加をおまちしております。

お問い合わせ ☎ **267-0230** 生涯学習課 社会教育係

きらきら大洗ネットワーク研究会の「きらきら」は、海・女・男のダイナミックなかがやきに夢を託して名付けました。

編集後記

2月26日（木）行方市の麻生藩家老屋敷記念館と土浦市立博物館、まちかど蔵のひなまつりを見学しました。

行方市では、江戸時代麻生藩家老畑家の武家屋敷の説明を受けました。現存する主屋は、安政3年に火災で焼失し翌4年に再建された県指定有形文化財の立派なものでした。

午後は、霞ヶ浦大橋を渡り、一路土浦市へ…。

土浦市では、歴史ある町並みに、雛人形や個性豊かなつるし雛を観賞し、春の訪れを感じる有意義な一日となりました。

