

# 令和2年度 すこやかよろづ塾だより



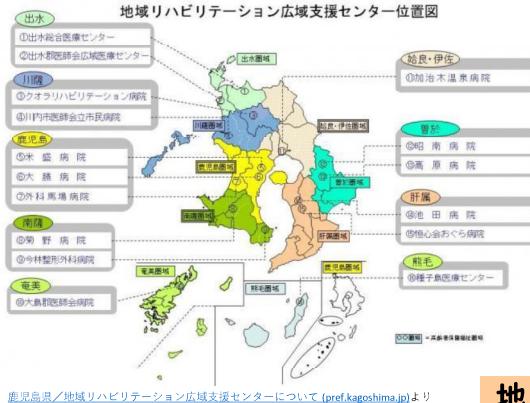
## \* ご挨拶

すこやかよろづ塾(以下よろづ塾)は約16年間、地域の健康教室として、北薩地区を中心に活動を続けてまいりました。

昨年は、新型コロナウィルス感染症により、開催の機会が失われ、すこやかよろづ塾の「これから」の形が問われる一年となりました。これまでの16年間で多くの地域住民の皆様に足を運んでいただき、活動を続けてまいりましたが、離れた場所からでもよろづ塾を楽しんでいただけるよう、本年から『すこやかよろづ塾だより』を発刊し、毎回の内容について発信していくことになりました。

よろづ塾について、地域の皆様により深く知っていたため、よろづ塾で取り扱ったテーマを中心にはじめ、二ヶ月に一度発刊して参ります。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

すこやかよろづ塾(以下よろづ塾)は約16年間、地域の健康教室として、北薩地区を中心に活動を続けてまいりました。



クオラリハビリテーション病院は、地域におけるリハビリテーションの中核となる機関として鹿児島県より、地域リハビリテーション広域支援センターに指定されています。

### 地域リハビリテーション 広域支援センターの役割

#### ① 地域リハビリテーション 実施機関への支援

ア 地域住民の相談への  
対応に係る支援

イ 福祉用具、住宅改修等の  
相談への対応に係る支援

地  
域  
の  
方  
か  
ら  
の  
相  
談  
や  
病  
院  
・  
介  
護  
施  
設  
等  
か  
ら  
の  
相  
談  
を  
受  
け  
て  
適  
切  
な  
支  
援  
を行  
い  
ま  
す

ア 地域におけるリハビリテーション  
実施機関の従事者に対する  
援助・研修

② 地域におけるリハビリテーション  
実施機関等の従事者に対する  
援助・研修

ア 地域のリハビリテーション関係の  
病院や介護施設、市町村などのリ  
ハビリテーション関係従事者に対す  
る援助や研修会の開催のほか、地  
域住民を対象とした講演会など  
を実施します。

イ リハビリテーション従事者に  
実地の技術支援  
に対する研修会



# すこやかようづ塾の紹介

コミュニケーションを大切にしています



## 令和2年度の活動報告

### よろづ塾の活動と動画にかける想い

今年度の活動は新型コロナウイルス感染予防のため、「ひまわり館」での開催はすべて中止となりました。これまで16年以上の長い歴史の中でも、一年間の長期間にわたる中止は初めてであり、感染予防のため、大きな会場で皆さんと一緒に運動をしたり、講義を聴いたりするという基本的な運営形式さえ行なうことが難しかった。

しかし、この中止をきっかけに、対面でのコミュニケーションや講義形式であつたこれまでの形を見直し、離れた場所でも皆様の健康づくりのお役に立てるよう「動画投稿」という新たな挑戦を始めました。

今年度は、「自宅でできる健康づくり」をテーマに、予定していたプログラムを動画版として作り直し、多くのスタッフ協力のもと、体操や健康に関する動画を作成することになりました。

### ～作成動画紹介～

- R2年7月15日 運動前の準備体操
- R2年8月12日 肩の痛み予防体操
- R2年9月16日 腰の痛み予防体操
- R2年10月14日 膝の痛み予防体操
- R2年11月11日 立ち上がり体操
- R2年12月16日 義歯の取り扱いについて
- R3年1月13日 歯磨きの仕方・選び方
- R3年2月17日 義歯の洗浄方法



詳しい活動内容はこちらのQRコードからご覧いただけます。

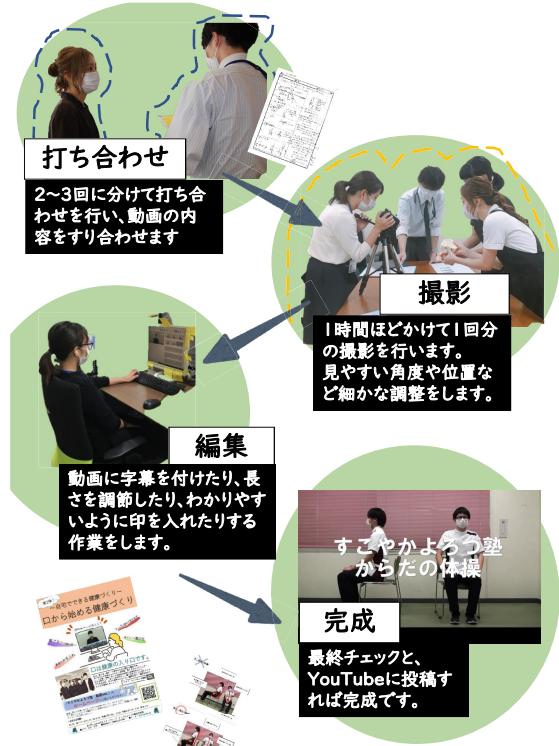
## 令和3年度の活動について

### 新たなメンバーを迎えます

令和3年度のようづ塾の活動につきまして、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、従来の活動が難しい状況です。今後も昨年同様、動画での配信を中心とし、2名の新たなメンバーを迎える予定です。

（亀崎翔太、矢野くるみ）

いります。令和3年度では、体操に加えて健康に関する理解を深めていただけるような内容の動画も作成予定です。地域の皆様の健康づくりについて、地元の情報を紹介していくことで、今後の活動にもつなげたいだけるよう、ホームページ



2~3回に分けて打ち合わせを行い、動画の内容をすり合わせます

### 撮影

1時間ほどかけて1回分の撮影を行います。  
見やすい角度や位置など細かな調整をします。

### 編集

動画に字幕を付けたり、長さを調節したり、わかりやすいように印を入れたりする作業をします。

### 完成

最終チェックと、YouTubeに投稿すれば完成です。

2~3回に分けて打ち合わせを行い、動画の内容をすり合わせます

1時間ほどかけて1回分の撮影を行います。  
見やすい角度や位置など細かな調整をします。

動画に字幕を付けたり、長さを調節したり、わかりやすいように印を入れたりする作業をします。

最終チェックと、YouTubeに投稿すれば完成です。

### 2つの心得

- 1.スタッフと参加者の皆様とのコミュニケーションを大切にしております。
- 2.お友達やご近所の方々との出会いの場、コミュニケーションの場となるようお手伝いをいたします。

平成16年に鹿児島県川薩圏地域リハビリテーション広域支援センターとして指定を受け、以降、その事業の一環としてよろづ塾の活動をスタートさせました。よろづ塾は、さつま町薩摩川内市を中心とした医師や看護師、セラピストによる健康に関する講義やあたまとからだの体操に加えて相談員による健康相談も行なう健康教室です。

平成30年度を最後に薩摩川内市での活動は一旦終了し、現在さつま町にて二ヶ月には一度開催しています。川内ヤクルト販売株式会社様をはじめ、地域の皆様の協力を頂き、地域の方々の健康維持のほか、コミュニケーションの場としての役割も担っています。

平成30年度を最後に薩摩川内市での活動は一旦終了し、現在さつま町にて二ヶ月には一度開催しています。川内ヤクルト販売株式会社様をはじめ、地域の皆様の協力を頂き、地域の方々の健康維持のほか、コミュニケーションの場としての役割も担っています。