

鈴の会



平成25年度第2回研修会



平成25年度ブロック研修会（西部）



平成25年度ブロック研修会（東部）

第20号

続けていただきましたが、今年度総会で残任期間の一年を若輩の私がお引き受けすることになりました。

会員増や活動内容など課題はたくさんありますが、役員一同皆様の御協力をいただきながら頑張りたいと思います。

役員は三名が交代し、若干若返りました。新メンバーで六月十二日、初めての役員会を開催し、今年度の事業について、総会時の御意見やアンケート結果を参考に具体的な方針を検討していきました。

研修会については、会員の希望に添える内容に、また一人でも多くの会員に参加していただけるように、楽しい時間を過ごしていただける工夫をしていきたいと考えています。その他、平成二十九年に「鈴の会」設立二十周年を迎えますので、会の予算が徐々に縮減されていくなかで、どんな記念行事ができるのか、今後検討を重ねていきます。

「鈴の会」の目的は、会員相互の親睦を図ること、地域の保健活動に寄与することにあります。会員が作成に協力した紙芝居など、どんどん活用していただくことで会の目的にも添えるものと思っています。

最後になりましたが、国保連合会で私たちの活動に助言をいただき、支えてくださる相談役が佐々木啓子さんから笠野操さんに交代されました。これからも助言をいただきながら活動をすすめていきたいと思います。

今後、一人でも多くの会員の皆様と直接元気な顔をあわせて、「鈴の会」がますます活性化するように力を合わせていきたいと思います。



会長あいさつ

田辺友子

平成二十六年五月十六日、今年度の「鈴の会」総会が開催されました。

昨年度、村田前会長に「あと一年だけ」と会長を



平成二十六年
山口県在宅保健師会
「鈴の会」総会



村田会長の挨拶

平成二十六年
五月十六日(金)
に国保会館にお
いて、平成二十
六年度山口県在
宅保健師会「鈴
の会」総会を会
員四十二名の出
席のもと開催し
ました。

開会にあたり、
村田昌子会長が
挨拶に立ち、退
任に対する謝辞と最近の隣国等の痛ましい
事故に哀悼の意を表しました。

続いて、「地域における保健師の保健活動
について」が昨年改正されたこと、「なごみ
の家」「紙芝居」の活動等について述べました。
会長挨拶後、来賓の山口県健康福祉部部次
長・岡紳爾様、山口県国民健康保険団体連合
会常務理事・作間正一様、山口県保健所長会
会長・西田秀樹様、山口県看護協会会長・吉
村喜代子様から祝辞を受けました。



議案審議の様子

開会行事に続き、議長団に丸田英子会員
(柳井市)、三戸幸子会員(長門市)を選出
し議事に入りました。議案の平成二十五年度
の事業報告、決算及び会計監査報告、平成二
十六年度の事業計画案及び予算案が原案とお
り承認されました。

今年度は新たに三名の会員を迎え、会員総
数は百十四名になりました。また、役員につ
いては、田辺新会長をはじめ別表のとおり
新しい体制で活動していくことになりました。

(福嶋 啓子 記)

平成26年度「鈴の会」役員

会 長	田辺 友子 (萩 市)
副 会 長	中島 美智枝(防府市)
理 事	西山 けい子(山口市)
理 事	永原 嘉代子(下関市)
理 事	岸田 由起子(長門市)
理 事	中川 加津子(山口市)
理 事	松田 敬子 (周南市)
理 事	渡邊 壽 (防府市)
書記・会計	吉武 八重子(防府市)
監 査	三根 豊子 (宇部市)
監 査	岡 仁美 (萩 市)



休憩時間を利用した紙芝居の紹介

平成二十六年
山口県在宅保健師会
「鈴の会」研修会
平成二十六年五月十六日(金)

講演 「介護保険制度の見直し等について」
講師 山口県健康福祉部長寿社会課
主幹 山本 敏和氏



山口県の高齢化率は三割(全国四番目)を越え、全国平均に比べ約十年早く高齢化が進行している。近年の急速な少子高齢化の進展により、

要介護者数の増加、特に六十五歳以上の約二割に認知症があるといわれ、今後増加が見込まれる。それに伴い、介護給付費は増加するが、介護保険料を負担する四十歳以上の人口は減っている。そこで、介護保険制度が、将来に渡って持続するために、現在、制度の見直しが行われている。

主な改正内容は、①高齢者が住み慣れた地域で生活が継続できるため、介護、医療、予防、生活支援、住まいが充実するよう「地域

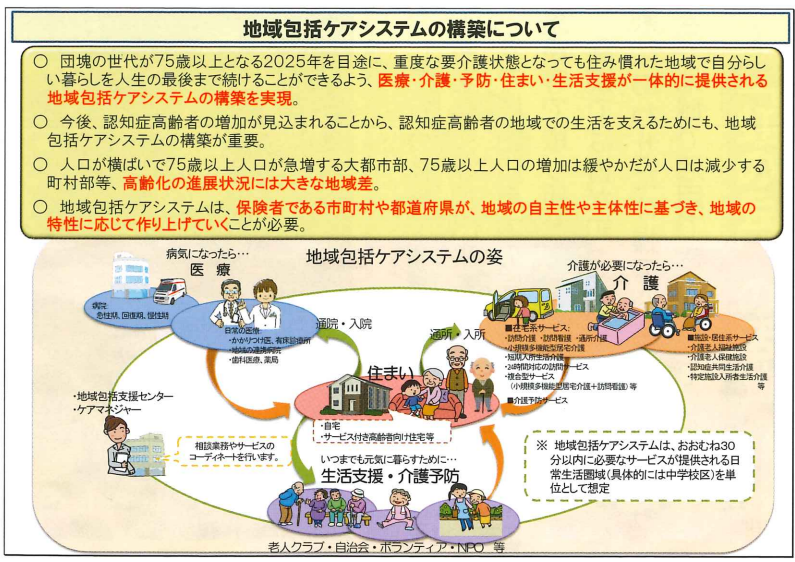
包括ケアシステムの構築」である。具体的には、在宅医療と介護の連携や認知症対策、地域ケア会議の推進や生活支援サービスの実施・強化を図ること。また、予防給付(訪問介護、通所介護)を市町が取り組むこと。特別養護老人ホームの入所者を中重度の要介護者に限定するとしている。②費用負担の公平化を図ることとして、低所得者の保険料の軽減割合を拡大する。また、一定以上の所得のある利用者の自己負担割合を一割から二割に引き上げることや、施設を利用する時の食費・居住費の給付額決定にあたり、所得だけでなく預貯金等の資産を追加要件とする。このような見直しは、平成二十七年からの制度改革施行や介護報酬改定に向けて動いている。問風に私たちの身に降りかかるこの問題は、たいへん関心があり、数々の質問が寄せられた。認知症支援チームはどのようなことをするのか、サービスの受け皿は整うのか、医療と介護の連携はどこが行い、本当にできるのか等。講師の回答に一喜一憂しながら、歳を重ねても、自立した高齢者でいたいと強く感じた。



(品川 豊美 記)



田辺新会長による謝辞



山本氏の研修会資料より引用

平成二十五年度
山口県在宅保健師会

「鈴の会」第二回研修会

平成二十五年十月十日（金）

講演 「しなやかに生きる」

「もう一人の八重」

講師 山口県立大学附属地域共生センター

所長 加登田 恵子氏



講師は恩師である一番ヶ瀬康子さんの日常生活から、「生涯青春」で完全燃焼して生涯を閉じられた生き方を学ばれ、恩師が好まれた詩サミュエル・ウルマンの「青春譜」を朗読され、次のような話をされた。

女性史に視点を当てると、女子の生き方は千九百六十年代以降、「受身の生活」から「主人公であるべき」という前向きな考え方に変化してきた。

新島八重は「日本のジャンヌダルク」と言われ「ならぬものはならぬ。よいものはよい」と女性の柔軟な強さ、しなやかさを見せている。

ガントレット恒は、山田耕作の姉で耕作に音楽やオルガンを教えた。また、山口に住んでいた頃、「主婦の学習会」を主催したり、ロンドン軍縮会議では、戦争をしないために女性は学ばなければならないと訴えている。講師は、古民家で「樹庵クラブ」を結成して、地域に生きる女性の知恵を学び、生かす支援をされている。

そのような活動の中から、女性は、おしゃべり力（コミュニケーション）、手仕事力（培われた能力）、ミイハー力（好奇心）、お日様の戦い力（学習力、知的適応力）を持ち続けられており、「もう一人の八重」として生きることが出来ると結ばれた。

（三根 豊子 記）

講演 「歌をうたって、体を動かし、

楽しみましょう」

講師 地域ボランティア 原 三枝子氏



歌体操とは、始めに歌を歌い、リラックスした雰囲気をつくっておいで、次に深呼吸し、音楽にあわせながら、身体にリズムをつけ、手足を動



タオル等を用いた体操

かして行う体操です。身体に障がいをもった人も楽しく参加出来る体操です。すでに山口市内の医療機関、デイサービス施設等で取り組んでおられます。講演では皆が知っている身近で昔ながらの歌にあわせた体操で心身共にリラックスでき、地域で活用できる内容でした。

（藤本 弘枝 記）

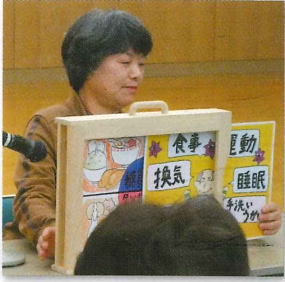
ブロック研修会

平成二十五年十二月十二日(火)(東部)
 周南市新南陽ふれあいセンター
 平成二十五年十二月十三日(水)(西部)
 国保会館

今回のブロック研修会は、会員相互で研鑽するということで、午前中は東部・西部ブロック共に紙芝居を上演しました。

「鈴の会」オリジナルの紙芝居の他にも、会員独自で作成されたフェルト製の童謡「七つの子」のクラスは、とても愛くるしいものでした。

【西部】



【東部】



実習(東部)

「環境にやさしいエコライフ」

素敵なエコバックを作りましょう

講師 行村 照子会員



実習(西部)

「可愛いプレゼントをつくってみませんか」

お孫さんやお友達にプレゼント、お見舞いにも喜ばれますよ

講師 海永 共子会員



行村会員が、八割方編み上げてくださったがこの縁の仕上げと、取っ手作りをしました。取っ手はとても難しく、みんな手こずっていました。それでも、どうにか完成にこぎ着け、何を入れるかごにしようかと口々に話の花を咲かせていました。

行村会員は、常にいろんなものを取って置いて「これ何かに使えるかな」と、正に発明家のような生活を送っておられるようです。役目の終わったものに、新しい命を吹き込むエコライフ、とても素敵なことです。私共の身の回り、今一度、見直したいものです。

そんな思いをさせてくれる有意義な研修会でした。
 (国居 秀子 記)

箱の中に、水に浸したオアシスを入れ、それに緑の葉を敷き詰めるように刺します。バラやカーネーション等の花を箱の深さに合わせて切り、花を彩りよく刺して出来上がりです。最後にプレゼント用にふたをします。

参加者は、花の色あいを工夫したり、お互いに見せあって、和気あいあいと花のプレゼントを作成しました。

海永会員が、すべて準備され、彼女の細やかな気配りに、参加者一同感謝しました。

(三根 豊子 記)

【先輩保健師に聞く】

村田 昌子 会員（前会長・山口市）



前会長の村田昌子会員にインタビューして、いくつかの質問に答えただきました。

- Q1**・いろいろな会合等に出ていらっしやると思いますが、披露できる範囲で教えてください。
- A1**・①公益社団法人 日本看護協会通常総会（3日間）
②公益社団法人 山口県看護協会通常総会
③山口県療養会
④まどみちお研究会
- Q2**・Q1の中で一番好きな会は何ですか。
- A2**・日本看護協会通常総会の三日目に開催される全国保健師職能交流集会。
- Q3**・先生はいつも、シャキッとしておられます。公の場でお会いしたことがあります。公の場でしかお会いしたことがありません。そこで、先生のリラックサされている方法、あるいはくつろげる時はどんな時ですか。
- A3**・夕食後、テレビを見る時。好きな番組は「何でも鑑定団」「こんなところに日本人」「世界なぜそこに日本人」
- Q4**・最近のお気に入りの本をご紹介ください。
- A4**・「イギリスからの手紙」（林望 著）
「ナイチンゲール伝まんがで導くその生涯と看護覚え書」（茨木 保 著）
- Q5**・健康の秘訣は何ですか。
- A5**・①家に一日中いる時は、朝食前にお抹茶を飲む。
②十時のおやつは食べない。
③牛乳一本、卵一個、ハム一枚は毎日食べる。黒いもの、有色野菜等。
④運動は、ごみ収集日往復二〇分歩く。（週二回～三回）
- Q6**・一番好きな食べ物は何ですか。
- A6**・ハンバーグステーキ、親子丼、あられ。
- Q7**・村田先生といえば、スーツ姿ですが、ファッションへのこだわりは何ですか。
- A7**・家ではスラックス、外出時はスカート。岩国の詩仙堂の洋服を愛用。
- Q8**・お好きな色は何ですか。
- A8**・緑とベージュ。
- Q9**・今まで行かれた海外旅行先で一番印象深い所はどこですか。
- A9**・中欧ヨーロッパ。特にチェコは静かで歴史を感じられる。
- Q10**・今からチャレンジするとしたら、何をされたいですか。
- A10**・ピアノ曲「エリーゼのために」を弾けるようになりたい。
- Q11**・座右の銘を教えてください。
- A11**・「継続は力なり」
- Q12**・最後の質問です。保健師をしてよかった事を一つお願いします。
- A12**・はじめて家庭訪問した「低体重児」が成長して、看護師となって活躍されたこと。

（インタビュー 国居 秀子）



海外旅行先にて

大分県在宅保健師等

「虹の会」による視察研修

平成二十五年十二月二十七日(水)

国保会館

平成二十五年十二月二十八日(木)

「おあしすの会」(山口市)

大分県在宅保健師等「虹の会」から、会長を含め会員十名と事務局二名の方々が来訪されました。

「鈴の会」からは、会長と役員五名、事務局二名が出席しました。



村田会長の歓迎挨拶

村田会長の歓迎挨拶に引き続き、「虹の会」の吉田会長から視察研修への感謝の挨拶がありました。

続いて、各会の活動を報告しました。

その後の意見交換会では、「鈴の会」の紙芝居づくりに大学生の協力を得ていることに関心をもたれていました。

翌日は、高齢者なごみの家「おあしすの会」(山口市)の視察をされ、皆さんと交流し有意義な時を過ごされました。

(三根 豊子 記)



「おあしすの会」の皆さんとの一枚



意見交換会の出席者

「虹の会」の活動



「虹の会」吉田会長の挨拶

平成三年に退職保健師のみで発足し、地域の保健活動に寄与するために他職種と連携することの必要性を感じ、平成十年から栄養士、次年から看護師も加わり活動を推進している。現在、会員数は六十七名で、就労している会員は二割である。

その状況で、県、市の保健事業や社会福祉協議会事業に協力したり、ボランティア活動をするなど、地域の保健活動に力を添える活動をしている。会員が一同に参集するのは、総会と研修会で、後期高齢者や介護保険に関する家庭訪問・保健相談等は、各市町やブロッコで活動している。今年度は家庭訪問に力を入れ、年間4000件を目標に活動している。

【地域での活動】

小沢ちぎり絵の会を立ち上げて

代表者 藤山 恒子



若い頃から和紙の美しさに惹かれ、その繊細さを活かしたちぎり絵に関心を持っていた。ちぎり絵は専門家に教わるチャンスはなかったが、数人で趣味の会を持ち、なんとか基礎を習得、自分で本や材料を買い、しばらくは作成に熱中した。現役時代保健所のデイケアで簡単なものを教えた。また旅行の際、本場の和紙を買い求めた。

退職後ちぎり絵のセットや和紙、色紙などの材料の多さに我ながら驚き、これを活かすために何時か教室を持ちたいと思い、ずっと自分の中で温めてきた。転居してから勤めていたせいもあり、自治会にあまり馴染みがあったので、二十三年度副会長を受けたのを機にチャンスを探えることにした。

その年の三月「ちぎり絵を始めませんか」

というチラシを作成し、自治会で回覧すると六人の申し込みがあった。五十代から八〇代の方で日頃から機会があれば何かしたいと思っている人たちが。会費、材料費無料が少しは参加者の気持ちを動かしたかも知れないが。会場費は無料であるが自治会からの助成金はない。

四月から月一回で午後一時半から三時半まで自治会館で実施している。毎回手を動かしながら地域の事、それぞれの家の事、健康や政治の話など、笑いの飛び交うにぎやかな会となった。特に認知症や介護に関する話題は、それぞれの体験を踏まえて一段と盛り上がった。

二十三年度は初めての展示で十二点出品、皆も会場に出かけ満足気であった。二十四年度は九人で十七点の出品、他に布草履、新聞紙のエコバックの展示をし、とても好評であった。二十五年度は十人で十八点を出品し、文化祭終了後、山口銀行の出張所から、店内に展示させて欲しいとの要望があり一か月間貸出し、皆の自信をさらに強めることになった。

会員への周知は、毎月の「小沢たより」に載せるとともに世話役の会員が電話確認している。また自治会館の鍵を開けたり、机や座布団の準備、後始末も協力して貰っている。

三か年実施して、日頃からあまり会話のなかった人達のお互いのコミュニケーションの



ちぎり絵作品

場になったこと、また家に閉じ籠りがちな高齢者も、せめて月一回お喋りすることで、ストレス解消に役立つているのではと思う。何にもまして作品が出来上がった時の喜び、皆で見せ合っってちょっと恥ずかしげな笑顔、それは本人にとっては自信と共に大きな達成感に他ならない。私としても材料が無駄にならないし、参加者の生きがいに繋がればまさに一石二鳥である。また私自身が地域に溶け込めるいい機会にもなっている。まだまだ材料は当分尽きないほどある。

これからも会員の皆さんが、開催を心待ちしている限り、私も楽しみに続けていきたいと思っている。

会 員 通 信

「まあいいではないか？」

周南市 松田 敬子



定年退職をむかえ、第二の人生、自由な時間をどう過ごそうかと思っていた矢先、子どものいない主人の叔父夫婦が体調をくずし、自然の成行きで、私達夫婦がみることとなりました。しかし、一年余りで二人共亡くなってしまいました。

昭和初期生まれの叔母は、いろいろな品を大切に持っていました。残された私達にはそれらの品が何を物語っているのか分らず、故人には悪いと思いつつ廃棄物と化してしまいます。「私も何れ叔母のようになる」。そう思ったとき、「そうだ、今、体力のあるうちに断舍離！」と改めて決心しました。

家の中を見渡すと、あるわあるわ廃棄物予備群。しかし、廃棄物予備群から、過去のいろいろな出来事が甦って、片付けられません。「これを残しておく、どう処分されるのだろうか？」と思うと叔母のこともあり、複雑な心境です。

もやもやした日々の中で、「断舍離は、私にとって過去を整理し、今からの生き方を模索すること」のように思えてきました。思う

ばかりで、相変らず前にはすすみません。

「まあいいではないか？」の毎日が続いていきます。

「退職して二年目を迎え」

山口市 佐藤 むつ枝



起床とともに庭の草花、小さな畑に植えた野菜たちと対面することがとても楽しみなこの頃です。退職と同時に近所の方から声をかけられ、トイトイ工房へのボランティア（惣菜・弁当づくり）へ参加しています。また阿東に住む障がいのある人（我が子を含む）と親たちの集い、風船バレー等にも参加しています。

放送大学へは退職の翌日に入学しました。「生活・福祉コース」を選択しています。もう一度看護や福祉を学びなおそうかと思いましたが、期末の通信指導と単位認定試験は一朝一夕というわけにはいきませんが、スクーリングでの授業は、県内外からの学生の方との交流ができません。家族が寝静まった頃に一人で勉強というのも新鮮な気分です。

最近、我が家には野良猫が棲みつき、二回目のお産をしました。犬はいますが、ネコを飼うのは初めてです。犬は忠実です。猫はいろいろな表情をみせてくれます。



「うん十年ぶりの挑戦」

萩市 藤本 弘枝



現職の時と違った体験がでないものかとあれこれ考えた末「萩ものしり博士検定」を受験することを思いつきました。

萩の歴史や文化、自然等についての「ご当地検定」です。七百七十の問題と解説が記述されたテキストの中から百問が出題され、八十点以上取れば「修士」という資格がもらえます。分厚いテキストを片手に、うん十年ぶりの受験勉強がはじまりました。枯れかけた脳細胞を酷使して挑戦しましたが、覚える端から忘れる始末、悪戦苦闘？の受験勉強です。

いよいよ検定の日がやってきました。若い人に囲まれ、遠い昔に体験した緊張感を感じながら問題に取り組みました。何とか合格して、私の受験勉強を冷やかに眺めていたに違いない？家族に、面目を保つことができましたが、この挑戦？での一番の収穫は、萩市の成り立ち、先人たちが築き上げた歴史や文化、自然の豊かさなどが改めて認識できたことでした。

私の住居は、重要伝統的建造物群保存地区の中にあり、建造物や景観保全のお手伝いをしています。近所には久坂玄端を始め、維新の志士たちの史跡がいっぱいです。来年のNHKの大河ドラマは「吉田松陰の妹」が主人公とのこと。もう少し勉強して「博士」をめざすかな？脳細胞との相談ですが…。

佐々木さんへの 退任インタビュー



国保連合会保健事業相談役を退任された佐々木啓子さんにインタビューをさせて頂きました。

佐々木さんは、相談役をしての六年間を振り返り、「鈴の会」を、全国レベルで見ることができた」と述べられました。「鈴の会」は他県に比べ、会員の主体的な活動が多いということが誇れるところです。その一例として、地域の大学生を巻き込んだ「紙芝居」は、とてもユニークです。そして、その「紙芝居」は会員の自主的活動に大いに役立っています。佐々木さんは、昨年の冬、頸椎骨折という重大な遭遇され、まさに「奇跡の生還」を果たされました。ある日突然に、当たり前のことができなくなったという絶望感、喪失感の中からの見事な復活は、私共に大きな勇気を与えてくださいました。闘病中の話の中に「保健師魂」を感じた方は少なくないと思います。

最後に、会員皆様へのお礼の言葉を頂きました。

(インタビューー 国居 秀子)

新入会員紹介

笠野 操(山口市) 【総会後入会】
吉野 康子(山口市) 永富 恵子(長門市)
服部 孝子(萩市) 林 京子(長門市)
宮崎 節子(長門市)
山根 浩美(長門市)

よろしくお願いいたします。

お知らせ

平成二十六年年度第二回研修会
とき 平成二十六年十月十六日(木)
〈午前〉講師 山崎 凱千氏
演題 「思いやりの心・みずぶを歌う」
講師 札本 路美子氏
演題 「ロコモ予防でびんぴんキ拉里」

「鈴の会」会員募集

「鈴の会」の会員数は八月現在百七十七名です。皆さんの身近なところに入会希望の方がおられましたら事務局までご連絡ください。

また、活動に興味のある方は、お気軽に事務局までお問い合わせください。

訃報

沢 シゲノ 様 (柳井市)
古谷 イマ子 様 (山口市)
謹んでお悔み申し上げます。

編集後記

ネットで紹介された見ず知らずのベビシッターに、二人の子供を泊つきで預け、二歳の長男が遺体で見されたという悲惨な事件がありました。

面識のない人に、大事な子供を預けるとは、私たちの年代では考えられないことです。女性の職場進出が推奨される一方で、託児施設が整っていない現状が露呈された事件かもしれません。

「鈴の会」として、託児等で困っている母親への何らかの支援ができないものかと考えさせられる事件でした。会報二十号をお届けします。寄稿していただきました会員の皆様に心から感謝いたします。

(前広報委員長 落合 教子 記)

広報委員や広報活動に参加してみたい方は、事務局までお問い合わせください。

題字揮毫 初代会長 矢田部信枝

編集・発行 山口県在宅保健師会「鈴の会」
(広報委員) ・中島 美智枝 ・国居 秀子
・福嶋 啓子 ・藤本 弘枝
・三根 豊子 ・品川 豊美
(事務局) 山口市朝田1980番地7
山口県国民健康保険団体連合会内
TEL 083-925-7932
FAX 083-934-3664
(印刷) 株式会社 山口県農協印刷