



山口県在宅保健師会

鈴の会

第21号



平成26年度ブロック研修会（東部）



平成26年度ブロック研修会（西部）



平成26年度ブロック研修会（東部）

昨年一年間、会長として務めさせていただきました。力不足ですが、総会において、今後二年間続けて担当させていただくことになりました。新役員と協力して楽しい会にしていきたいと思っています。

さて、在宅保健師等会全国連絡会が一月三十日に東京で開催されました。会員が保健師だけのところ、他の看護職や管理栄養士なども加入されているところとさまざまでしたが、構成する職種によって活動内容も異なっているようです。中国地方では鳥取県は未結成でした。山口県は頑張っていると感じました。

全国連絡会は、全国各ブロックから代表が準備会に出て企画するようですが、今年度、中国ブロックは山口県が担当になります。

ところで「鈴の会」では多くの方に会員になっていただきたいと思っておりますが、今年度、高齢や、多忙でなかなか会に出席できないから等で何人が退会されました。自分の身体と脳の活性化のために、また冒頭に書きましたように、友達に会えたり楽しい会だと思えます。今年度は都合が悪かったけど、来年は都合がつかいませぬ。是非、継続して会員として会を盛り立てていただけたらと思います。

秋には第二回研修会、ブロック研修会を企画していきます。楽しい研修会になるよう企画していきます。役員一同、たくさんの方と笑顔で会えるのを楽しみにしています。



会長あいさつ

田辺 友子

平成二十七年五月十五日、総会の日、天気予報に反し、雨に降られずホッと胸をなでおろしました。懐かしい顔がたくさんありました。何年ぶりかで会う同級生の顔も見つけ、やっぱり会に入っていて良かったと思ったところです。



平成二十七年
山口県在宅保健師会「鈴の会」
総会
平成二十七年五月十五日（金）



田辺会長の挨拶

平成九年に発足し『なごみの家』等の自主活動を行ってきました。最近、定年後も就労する方が多く新規加入者が少ないが、今後も諸先輩達の精神を引き継ぎ事業を推進していきたいと思えます。平成二十九年に会の設立二十周年に向けて記念事業を検討しています。」と挨拶しました。

続いて、来賓の山口県健康福祉部次長岡

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、その後、「ご臨席いただいた山口県保健所保健師研究協議会 田中敬子様、山口県市町保健師研究協議会長 磯崎恵理子様を紹介を行いました。

議事に入り、議長団に、三戸幸子会員（長門市）、藤井栄子会員（岩国市）を選出しました。議案の平成二十六年事業報告、決算及び会計監査報告、平成二十七年事業計画案及び予算案は原案どおり承認されました。なお、会場から会員の自主活動について、「総会資料に掲載されている事業の他にも地域で活動している会員がいます。これらの活動も掲載すべきでは。」と発言がありました。これに対し、執行部は今後調査の意向を明らかにしました。また、会員名簿について、氏名の他に住所、電話番号も掲載を希望がありました。執行部は個人情報でもあり役員会に諮って検討したいと返答しました。

今年度は新たに二名の会員を迎え、会員総数は百七名になりました。また、役員については別表のとおり体制で活動していくことになりました。

（福嶋 啓子 記）

平成27年度「鈴の会」役員

役職名	氏名
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	山田 隆子(美祿市)
理事	中川 加津子(山口市)
理事	松田 敬子(周南市)
理事	藤井 栄子(岩国市)
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)



◆ 議案審議の様子



▲ 生花（海永会員作）



平成二十七年年度

山口県在宅保健師会「鈴の会」

第一回研修会

平成二十七年五月十五日（金）



講演 「誰もが幸せな高齢社会を求めて」

～高齢者福祉の原点とこれからの道～

講師 社会福祉法人ことぶき福祉会

理事長 槻谷 和夫氏



講師 槻谷和夫氏

を」等、自らの目指す社会福祉を實踐し、その傍ら公的機関への提言を続け、デイサービスE型事業や認知症グループホーム制度化、ついには公的介護保険制度の施行が実現しました。

機能ホーム「ことぶき園」を開設し、公的支援の全くない中、悪戦苦闘しながらも「主人公は高齢者」、「入所者にも役割

保険制度により利用枠が決められ、ケアプランのマニユアル化が現場に合った援助をしづらくしています。

今後日本でも、すでにドイツやスウェーデン等で行われている家族介護を評価し、見合った額を給付する制度を作る等、多様な介護メニューで最後まで人間らしい生活を送るための施策が必要です。さらに進む高齢社会を生きよくするには、スウェーデンのように子供達が生きやすい、若者が増加する社会が基本です。

講演の冒頭で、講師が運営されている民家風施設の全景、干し柿作りや洗濯物たたみ、食事作り、一泊旅行での宴会風景等、生き生きとした入所者の姿を紹介されました。

講師は、昭和五十一年に日本福祉大学を卒業後、特別養護老人ホームに十一年間勤務されました。その頃の入所者は、入浴以外ほぼ終日ベッド上に置かれた状態が普通でした。何かおかしいと思っていた時、「私たちも人間だ」という入所者の声を耳にし、これが講師の「社会福祉とは何か」の原点となります。

昭和六十二年、自らが社会福祉法人を設立し、何もなかったところから地域密着の小規模多

これで誰もが幸せな高齢社会の実現か？と思いきや、現在、さまざまな問題が山積しており、介護の現場では、資格を得て働き始めたにもかかわらず、過重労働、低賃金、経営者（無資格でなれる）の福祉理念の欠如等から離職者が多く、介護福祉士は、全国の現従事者五十万人から、十五年後二百五十万人必要といわれていますが、その半数しか福祉現場にいないのが現状です。このため、受け入れベッドはあっても、人材不足で対応できない状況もおこっています。

また、福祉施設建設費に多額の費用がかかり、利用者負担も高額となっています。介護

今、講師は、「福祉は住民が創る」の理念に基づき、九百坪の土地に十軒の家と交流ハウスを建設し、お互いに支え合うことを前提とした「小地域相互ケアホーム」構想の実現を目指しておられます。これまで取り組んでこられた、社会福祉の集大成とも言うべき、このケアホームの実現にエールを送りたいと思います。

（中島 美智枝 記）



平成二十六年年度
山口県在宅保健師会「鈴の会」
第二回研修会
平成二十六年十月十六日（木）

講演 「思いやりの心・みずゞを歌う」
講師 山口短期大学非常勤講師 山崎 凱千氏
電子ピアノ・歌 山崎 喜久子氏
フルート 山崎 喜久子氏



講師による演奏の様子

☆二人の演奏を届けます。
講師は、音楽は理解できなくても、感じる
ことが大切であることを話され、お二人の演

奏に入られました。「宵待草」「メヌエット」と歌を交えた「こだまでしょうか・作曲、山崎凱千」の演奏に心静かに聞き入りました。
☆歌ってみましょう。（つさぎ追いし…曲）

今日会う人には、心開いて笑顔（スマイル）であいさつをし、手をとって（スキンシップ）、大事な事は声に出して語り合う（スピークアウト）という日常の交友のあり方を詩に表されており、その詩を見ながら講師の電子ピアノにあわせて、全員で歌いました。

☆みずゞの詩

「つゆ」「お花だったら」「星とたんぽぽ」「わたしと小鳥とすずと」に講師が作曲されています。普段忘れがちになる、思いやりの心や相手の良いところを認めあうことに気づかされる「みずゞの詩」を、お二人の歌と演奏で伝えられました。

講師の軽妙な話術とお二人の演奏に、楽しく優雅で贅沢な時に浸ることが出来ました。

（二根 豊子 記）

講演 「ロコモ予防でびんびんキラリ」
講師 健康運動指導士 札本 路美子氏

人生百年の時代、人のお世話にならず、自分の力で生きていくために、ロコモ（骨や関節、



ロコモ予防の実習の様子

筋肉が衰え、介護が必要になる状態）予防の運動を学びました。

まず、座位で手足を動かしながら、歌い、笑い、ふれあいながら楽しむ動作、次に立位でのスクワット（歩きながらスクワット）やバランストレーニング等です。なかでもスクワットやバランストレーニングは毎日続けることでロコモ予防に効果があります。

今回は、楽しく、簡単に、地域のサロンや健康教育等で利用できる内容でした。

（品川 豊美 記）



平成二十六年
山口県在宅保健師会「鈴の会」

ブロック研修会

東部：平成二十六年十一月二十六日（水）
周南市新南陽ふれあいセンター
西部：平成二十六年十一月二十八日（金）
国保会館

ブロック研修会は、会員相互の研鑽と親睦を図ることを目的に開催しています。

今回は、各ブロックでの実習のほか、東部西部共、講師に健康運動指導士・山村勇介先

生を迎え、「脳トレ実習〜みんなで楽しく脳トレしましょう〜」と題して講演をいただきました。五感を通じて「人の知的機能」を総称した認知機能を刺激する方法を楽しく学ぶことができました。

（東部）

実習 「ラッピングネックレス作り」

講師 渡邊 壽 会員

ラッピングネックレスをされた渡邊会員の姿を見て、「いいねー。すてき！」そこから始まった東部ブロックの実習でした。各自が持参したネクタイや大判のハンカチが、講師のわかりやすい図入りの説明書によってネックレスに変身するための実習開始です。

開始と同時に、針への糸通し、裁断方法等について、声上がり、賑やかにお互い助け合いながら実習が進行していききました。

出来あがった作品は、それぞれに個性があ



る素敵なラッピングネックレスです。思い出のネクタイや大判のハンカチが、ネックレスに変身し、とても軽く、夏には、汗を吸収してくれるなどメリットの多いネックレスです。全員が身につけ、ハイポーズ！（表紙写真）

（西部）

実習 「木の実のアレンジ

〜木の实でかわいい飾りを作りましょう〜

講師 海永 共子 会員

会員の海永共子氏からの「木の実のアレンジ〜木の实でかわいい飾りを作りましょう〜」を実習しました。和やかな雰囲気の中で、身近な木の実や落葉を用い自分だけの木の実のアレンジが完成！それぞれの出来栄えに「居間や玄関にぜひ飾りたい」「ブローチとして胸につけたい」という声があちらこちらから聞こえてきました。全員が作品を手に持ち、ハイポーズ！

（表紙写真）

（岡 仁美 記）



平成二十六年
 やまぐち元気フェア
 in 柳井
 平成二十六年十一月十六日(日)



健康相談の様子

配しながらでしたが、各団体ともパネル展示、リーフレット配布、体験コーナーの確保などいろいろ工夫し配置されました。特に今回のフェアのテーマは「糖尿病予防」

毎年、山口市で開催されていた「やまぐち元気フェア」が初めて県東部の柳井市で開催され、「鈴の会」会員二名(津村・丸田)と連合会保健師二名が健康相談に参加しました。会場は「バタフライアリーナ」という広い体育館の中で、どれだけ参加があるのかわからなかったが、各団体の展示、リーフレット配布、体験コーナーの確保などいろいろ工夫し配置されました。特に今回のフェアのテーマは「糖尿病予防」

昨年、山口市介護予防出張講座を二度体験しました。

平成二十六年
 山口市介護予防
 出張講座
 平成二十六年九月 三日(水)
 平成二十七年三月二十日(金)

ということ、その予防に関連したパネル展示や血糖値測定なども行われていました。私たちは連合会の方達が測定された体組成及び血圧(血流)測定の結果をもとに、「計測した値から何に気をつければ良いのか」について健康相談を行いました。健康相談の希望者が多く昼食もあわただしい状況でした。健康相談は女性の方が多かったのですが、男性の中には一人暮らしの方が、測定結果をどのように生かしていけばよいのか等、積極的に聞かれ、健康相談の必要性を強く感ずるとともに、これからもこのような場に参加したい。

(丸田 英子 記)

初回は、九月の暑い日、平井地区の「いきいきサロン」で、「脱水症について」の紙芝居と講話、血圧、体重測定を行いました。七十から八十代の女性が多いグループで活気があり、紙芝居のユーモラスな図柄を楽しみながら、熱心に聴講されました。血圧、体重測定の希望もあり、参加者の皆さんの関心の高さが伺えました。

二度目は、三月に二島地区連合自治会主催の健康講座で四十人が参加。六十代・男性の方も数人おられました。「低栄養の予防」と「お口の健康」の紙芝居を実施し、私は後者を担当しました。人数や会場の広さを考えプロジェクターも用意していただいていたので使用せず、懐かしさもある紙芝居に、興味をもって聴講していただけたと思います。時



紙芝居実施の様子

間が十分にあり、先輩の中島会員が、参加者からの身近な質疑を引き出し、答えていく形で講座を進め、和やかな雰囲気の中終了しました。

今回の貴重な体験を今後の会の活動に生かしていきたいと思えます。

(中川 加津子 記)

平成二十六年 度 ソーシャル・ キャピタルセミナー

平成二十七年二月六日(金)

山口県健康づくりセンターにおいて、ソーシャル・キャピタルセミナーが開催されました。

ソーシャル・キャピタルとは、社会関係資本を指し、地域に根ざした活動の総称です。昨年までは「地域住民リーダー研修」として開催されてきました。県の健康づくりセンターより、この機会に「鈴の会」の活動を紹介してはとの勧めがあり、会長と理事二名で活動報告をしました。

研修内容としては、「地域を応援」と

題して、広島県立大学准教授 松宮透高氏による地域の健康づくりに向けたチームマネージメントの講話や、対談「百歳を生き抜く」として、田布施町のスーパーアスリート・長岡三重子氏とその長男、そして松宮講師とのトークショーで、健康長寿の秘訣は「快く動くこと」とのことでした。長身の背筋の伸びた容姿からも納得しました。

康づくりセンターの配慮に感謝しました。これから、ますます高齢社会と人口減少が進み、誰もが心配をしているところです。今こそ、在宅保健師も在職中のキャリアを活かし、地域の方々へ元気で幸せな老後への「案内係」として動く時と考えます。これまででも、先輩諸姉による「なごみの家」「サロン」等の活動を展開され「健康長寿」への応援をされています。百十名を誇る「鈴の会」の会員一人一人が、力を尽くせば、社会の一隅を照らすことができるのではないかと、今回の研修に参加して「やる気」が湧き出た次第です。

(渡辺 壽 記)



紙芝居の紹介



活動報告



地域サロンの紹介



会 員 通 信



「人生の楽園」
岩国市
藤井 栄子

退職してもう二年なのかと、現職の時とは違って月日が早く経つのに驚いています。第二の人生は、自分の為に使いたいと公言してきた私ですが、今の私は…そう！近所のおばさんになりきって、毎朝のウォーキング・花や野菜づくり・ごきん刺し・旅行に飲み会と日々の生活を楽しんでいるところなのです。まだ勤めている夫がボランティアに精を出しているのを横目で見ながら、今まで働いてきた御褒美なのだーこれが私の生き方なのだ！もう周りは気にしない毎日を過ごすのだ！と心の中で呟きながら…。

長年勤めていた私が、すぐに地域に溶け込めたのは、同年輩の従姉妹達や同級生、花友達の存在が大きかったのは否めません。現職の時、地域づくりは人づくりと言ってきた私ではありますが、人のつながりの大切さを今まさに痛感しているところなのです。



「今、楽しんでます」
長門市
三戸 幸子

退職して早八年目に突入した。つづくつづくと思うのは、時間に追われずにするには多いが、自由に時間が使えるということは何よりうれしい。

そんな中、週一回のスイミング教室は欠かせない。我々中高年のおばさん達（おじさん一名含）がザブンザブンと波を立てながら楽しいひとときを過ごす。少々太っているようが痩せていようがお互い全く気にしない。水に入ってしまったら自由の身。「おなか引っ込めてーおしりしめてー」のかけ声で、女性コーチの均整のとれた水着姿を横目に、ひたすら筋力アップを図るのである。

明日からもまた、二匹の愛犬と一人の夫度々やってくる孫や子ども達、そして地域の横つながりの皆と和気あいあいとした生活を楽しくしている私がいることでしょう。その環境を与えてくれた家族をはじめとした皆に感謝しながら…。

少し力を入れているのは、去年たちあがった自治会福祉部の活動。高齢者のつどいを開催したところ、四十名が集まった。参加者の「楽しかったね」福祉部員の「またやってみようや」の声で、保健師というものから離れたかった私が、久しぶりにやりがいを感じたのである。

若い頃からの私の癒しは、布とふれあっている時。バッグや帽子、最近は車のシートカバー…。思い出の布や残り布を広げて、縫うまでの色合わせなどが楽しい。そんな時、昔祖母が、節くれ立った太い指で繕い物をしていたのを思い出す。そういうえば最近、自分の指が祖母の指に似てきたことに気づき、感慨を覚えるこの頃である。

インタビュー編



「今までできなかった事
していますー」
防府市
藤井 紀美代

少し早めに退職された藤井さんに、今回「突撃インタビュー」を敢行しました。



Q 今どんな仕事をしていますか？

A 週三日、県立総合医療センター内の「女性健康支援センター」と「不妊専門相談支援センター」で、不妊・不育の他、婦人科疾患や更年期障害など女性の健康に関する相談を受けています。「相談する事に躊躇したけど救われました。」との言葉を頂くと、この仕事に就いて良かったと思います。

Q 今まで忙しくてできなかった事、何かしていますか？

A 一つは毎週末に集まる三人娘の家族（総勢十一人）との夕飯。仕事を続けている間は、家族に十分なお世話ができなかったのですが、今こそ、娘や孫達のサポートをしています。とても楽しい一時です。もう一つは、大好きな花を育てる事です。

Q どんな花が咲いていますか。

A 今は、パンジーや水仙が見頃です。まもなくチューリップやバラも咲きますよ。

Q 今後の楽しみは？

A 四月には娘達家族全員で、ハウステンボスに行く予定です。全員で一泊するのは初めてなので、とても楽しみにしています。

以上、今までできなかったことを、たくさん実行されている元氣な藤井さんへのインタビューは、国居でした。

紙芝居作品



①「認知症になっても共に生活する」



②「認知症の症状とその対応」



③「認知症の予防」



④「脱水症について (熱中症について)」



⑤「知って得する！ インフルエンザとその予防」



⑥「元気で生き生き 自立した生活にチャレンジ」

「鈴の会」作成紙芝居利用案内

紙芝居は、現在までに六シリーズ作成され、いきいきサロンや介護予防出張講座、市町の健康教育等で利用されています。

貸出しは、使用一週間前位までに、国保連合会に電話等で申し込みます。受け

取り返却は直接国保連合会に出向くか、郵送でも可能です。郵送の場合、返却時は申込者負担となります。

鈴の会で作成した紙芝居ですので、地域の様々な集会で御利用ください。



就任あいさつ

保健事業相談役

笠野

操



平成二十六年四月から、山口県国民健康保険団体連合会保健事業相談役に就任しました。

国保連合会保健師として、連合会が保有する情報を活用し、県・市町等関係機関・団体等との連携の下、疾病の予防、健康づくり等国保保健事業及び国保連合会保健事業の推進に専門的な立場からその役割を果たしていきたいと思っております。在宅保健師会は設立から早二十周年を目前にひかえています。会員の皆様の環境等も変わってきています。この機会に会のあり方、活動・運営方法等について、改めて役員さんを中心に皆様と共に考え、より良い会になるよう、事務局及びび会員として取り組みたいと思っております。よろしくお願いたします。

計報

伊藤 静子 様 (山口市)

謹んでお悔み申し上げます。

新人会員紹介

山本 祥子

(岩国市)

足立 明子

(山口市)

よろしくお願いたします。



西部ブロック研修作品

お知らせ

平成二十七年年度第二回研修会

とき 平成二十七年十月二十九日(木)

講演一 「新しい介護予防・日常生活支援総合事業について」

講演二 「ラジオ体操の実践とレクリエーションの紹介(仮)」

「鈴の会」会員募集

「鈴の会」の会員数は現在百七名です。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。

編集後記

川崎市での少年達による悲惨な殺人事件、幼い子供達の命を奪う親達の事件、児童虐待。数々の事件を耳にする中で「どうして」「もっと早くたれも気づかなかったのか」など心痛む思いがしています。

本会の大先輩が築いてこられた地域コミュニティの大切さや、NHK大河ドラマ「花燃ゆ」の吉田家のように、貧しい生活の中にあふれる人間愛や家族愛の大切さをもう一度見直し考えていくことが必要ではないかと思っております。

さて、会報二十一号をお届けすることができました。ご多忙な中をご寄稿いただいた皆様に感謝いたします。

(前広報委員 藤本 弘枝 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 ・渡邊 壽 ・福嶋 啓子 ・佐藤 むつ枝 ・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