



鈴の会

第22号



平成28年度総会・第1回研修会（5月24日）



会長あいさつ

田辺 友子

今年も会員の皆様にご挨拶をお届けする季節になりました。

五月二十四日に、平成二十八年度の総会を終えることができました。初めての出席の方もありました。

これまでのアンケートで、会員同士ゆとり話ができる時間がほしいとの意見がありましたので、ご希望にそえるように、総会の昼食時間の席を工夫し、住所の近い人を同じテーブルになるようにし、おしゃべりに花を咲かせていただきました。楽しい時間でした。

さて、今年も熊本、大分などで大きな地震が起こり、今も多くの人が苦しい、困難な生活を送っております。山口県は災害の少ない所という気持ちがありますが、水害など起こっています。油断せず準備しておくことが大切と痛感しました。私たちも災害に備えて、それぞれの地域で何か役に立つことはないか考えておきたいなと思っています。例えば、今年は夏の気温が高くなると予想されています。「鈴の会」で作った紙芝居などを使って、近所の人やサロンなどで脱水症予防の話などしてみてもどうでしょうか。

会としては、今年も第一に会員の皆様に喜んでいただける研修と交流の場を開催すること、第二はサロンなどで使える教育媒体を作ること、第三は来年度迎える二十周年記念の準備を進めることなどを計画しています。

役員一同、今年役員会の回数を増やして、力を合わせて、皆様のご意見をお聞きしながら準備をしていきたいと思っています。

二十周年記念には、より多くの会員の皆様に会場にお顔を見せていただいて、今後、会がますます発展するように、会員一同力をあわせて盛り立てていきたいと思います。



平成二十八年年度
山口県在宅保健師会「鈴の会」
総会
平成二十八年五月二十四日（火）



来賓祝辞 岡紳爾 氏

自主活動へ移行すると共に、新たに開設される地域サロンもあり、会員の活動が増加している。介護予防教材として作成してき



会長挨拶

開会にあたり田辺会長が「熊本地震では『鈴の会』として何もできなくて申し訳なかった。なごみの家は、

平成二十八年年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会を会員四十一名の出席のもと、国保会館において開催しました。



議長団 宮崎会員 佐藤会員



紙芝居の様子

た紙芝居は、サロン等様々な場で活用されており、昨年は「糖尿病予防でびんびんキラリ」を完成させた。以前、視察に来られた大分県でも紙芝居を作成されたと聞いている。長崎県からは、紙芝居作成の活動についての講師依頼もきている。また、来年は、『鈴の会』設立二十周年を迎えるにあたり、会の活動について充分検討していきたい。」と挨拶しました。

続いて、来賓の山口県健康福祉部理事 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、山口県看護协会会长 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長 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しました。

平成28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	永原 嘉代子 (下関市)
理事	山田 隆子 (美祢市)
理事	中川 加津子 (山口市)
理事	神代 浩子 (周南市)
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)

議事に入り、議長団に、宮崎正子会員（防府市）、佐藤むつ枝会員（山口市）を選出しました。議案の平成二十七年事業報告・決算及び会計監査報告、平成二十八年事業計画案及び予算案は原案どおり承認されました。

質問や意見等はなく、今年度新たに四名の会員を迎え、会員数は百六名となりました。役員は別表のとおり体制で活動していくことになりました。

(中島 美智枝 記)



総会の様子



講師 兼行浩史 氏

めざす理念は、「認知症になっても安心して暮らせる地域社会」を福祉・行政と連携して構築することです。①認知症を早期診断して、治療可能な病態に対応し、いかに進行を防止す

◆認知症の医療とは？◆

講演 「認知症の早期発見、早期対応」
 ～山口県の認知症の医療体制、医療へのつなぎ方～
 講師 地方独立行政法人山口県立病院機構
 山口県立こころの医療センター
 院長 兼行浩史 氏

平成二十八年度
 山口県在宅保健師会「鈴の会」
第一回研修会
 平成二十八年五月二十四日（火）

◆山口県の認知症の医療体制は？◆

一年半前に、山口県内六ヶ所に認知症疾患医療センターが整備されました。かかりつけ医、地域包括支援センター等と連携しながら、医療連携協議会の開催、担当者の配置、鑑別診断と初期対応、専門医療相談等、急性期の患者さんへの対応ができています。認知症疾患の保健医療水準の向上を図るため、研修も行われています。

◆認知症の人やその家族に

いかに早く関わるか◆

宇部市の「認知症初期集中支援チーム」の活動について紹介がありました。
 （平成二十五年度全国十四ヶ所モデル事業）介護保険認定を受けたにもかかわらず、必要な医療や介護サービスを受けていな



質疑の様子：永原会員

い人を訪問し、医療や介護サービスに結びつけることにより、地域での生活が継続できます。

「認知症初期集中支援チーム」とは、複数の専門職が家族の訴え等により、認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族を訪問し、アセスメント、家族支援などの初期の支援を包括的・集中的（概ね六か月）に行い、自立生活のサポートを行うチームのことです。認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けられるために、認知症の人やその家族に早期に関わる「認知症初期集中支援チーム」を配置し、早期診断・早期対応に向けた支援体制を構築することを目的としています。設置場所は地域包括支援センター等で、平成三十年までには全市町村が設置するようになっていきます。

（佐藤 むつ枝 記）



研修会の様子

平成二十七年年度

山口県在宅保健師会「鈴の会」

第二回研修会

平成二十七年十月二十九日（木）

講演

「新しい介護予防・

日常生活支援総合事業について」

講師

山口県長寿社会課

地域包括ケア推進班

主幹 山崎 晶子氏

山口県の平成二十七年の人口は百四十万人、このうち六十五歳以上が占める割合は三二・二％、高齢化率は上昇傾向にあります。団塊の世代が七十五歳以上になる二〇二五年は五人に一人が認知症高齢者になり、介護職員も不足すると予測されています。山口県において、要支援・要介護認定を受ける人は七十五歳から増加しています。

国は、二〇二五年を用途に高度な要介護状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制の構築（新しい介護予防・日常生活支援総合事業）を実現すると

しています。

そのために、介護保険制度を改正した主な内容は、支え合い（自助・互助・共助・公助）による地域包括ケアシステムの構築と費用負担の公平化になります。

訪問介護、通所介護は市町村が取り組む地域支援事業に段階的に移行し、既存の介護事業所による既存サービスに加え、民間企業、住民ボランティア等による多様なサービス提供を可能とし、二十四時間対応の定期巡回サービスを含めた介護サービスの充実と普及、二十七年には介護職員の報酬改定、特別養護老人ホームの新規入所者は原則要介護度3以上に限定、一定以上の所得のある利用者の自己負担を引き上げるなどとなっています。

また、介護予防効果の一つとして、スポーツ関係、ボランティア、趣味関係のグループ等において、高齢者の社会参加の割合が高い地域ほど転倒、認知症、うつ病のリスクが低い



講師 山崎晶子氏

傾向が見られることから、高齢者自身が社会参加し、能力を生かし続けることの必要性をあげています。

（二根 豊子 記）

講演

「ラジオ体操と楽しいレクリエーション」

講師

山口芸術短期大学准教授

吉野 信朗氏



講師 吉野信朗氏

ラジオ体操は、昭和三年に始まり、戦争時の中断等を経て、昭和二十六年、三代目となるラジオ体操

第一（一般向け）、翌年に第二（職場向け）が始まり、今日に至っています。講師指導のもと、正しい良い姿勢（踵、腰、後頭部が壁につく）で、正しい体操のあり方を音楽に合わせて実演すると、息がはずみ、汗ばみ、終わった後は爽快でした。

レクリエーションとは、「自分の意識で楽しいと感じること」で、皆を楽しませると同時に自分も楽しむものです。ジャンケンゲーム、挨拶トレーニング、ネイチャーゲーム等の実技を学び、会場は笑い声で溢れました。最後に、年をとると「教育」（今日行く所がある）と「教養」（今日用事がある）が大切と言われ、大いに納得しました。

（品川 豊美 記）



研修会の様子

平成二十七年年度

山口県在宅保健師会「鈴の会」

ブロッック研修会

東部：平成二十七年十月六日（火）
周南市新南陽ふれあいセンター
西部：平成二十七年十月九日（金）
国保会館

講演

「考えていますか？
あなたのエンディングプラン！
～まだまだ先！でも大切なこと～」

講師

山口県金融広報アドバイザー
中村久枝氏



講師 中村久枝氏

「再度、高野山へ」。大病で寝付いた九十五歳の母親の夢を講師が実現させた映像を見せて頂きました。人・交通機関・宿等を上手に利用しての総勢十三名の真剣な旅の様子に、驚きと感動を覚えました。「目標があれば、どんな状態から

とのお話に、大いに納得しました。と同時に、自身のこれから先を、あれこれ思案しました。「もう年だから」「どうも苦手」等の「しない」理由を考える前に、やりたいと思うことは、やってみようとの思いにいたった次第です。

次に、現在は収入減・負担増の世の中・知らないで損をすることの無いよう「学び、実行し、それを継続する」ことの大切さを話されました。私達が必ずこれから遭遇する介護、相続、葬儀についての「エンディングプラン」に関しても然り。自身の意志を、しっかりとその中に織り込んで、次の世代へ繋いでおきたい。その際、エンディングノートを利用するもよし、お気に入りの写真を一枚忍ばせておくのもよし、との講話でした。

（山田 隆子 記）

実習 「ハーブで高めるQOL」

講師 宮崎博子氏

実習「ハーブで高めるQOL」で、「人々の生活に役立つ香りある植物」の総称をハーブと呼ぶと知りました。講師の宮崎博子氏の持参された数々のハーブに囲まれて、まずはパワーポイントでハーブについての説明を受けました。日頃身近にある、わさび・しょうが・しそ・ゆず・山椒などが和風のハーブと聞き、



少しハーブを身近に感じる事ができたのは、私だけだったでしょうか？

説明の後

は、実物を手に取りながら、育て方等詳しく話していただきました。

そして何と言ってもメインは、お話を聞きながらいただくハーブティーとハーブ入りパンの試飲・試食です。参加者の皆さんの表情が一段と輝き、なごやかな雰囲気へと包まれていきました。

挿し木で育つハーブを分けていただき、その後、参加者の皆さんの庭や鉢で、ハーブは元気に育っていることと幸いです。

ハーブでQOL高まっていますか？



東部ブロッックの講師と参加者

地域での活動

「ふれあいきいきサロン」
を立ち上げて

長門市 岸田由起子

退職して二年経った頃、自治会の福祉委員さんから、高齢者サロンの開催について相談がありました。長門市では、社会福祉協議会が中心となって、自治会単位での高齢者サロン開催を推進しています。ちょうどその頃、私の夫が自治会長をしていた事で、自治会の集会でサロンの開催を皆さんに諮ったところ、賛成多数で、自治会の行事として取り組むことになりました。私も退職したら、地域の皆さんに何かお返しをしたいと思っていましたので、良いタイミングで協力することになりました。転勤の多い職場で地元になじみの薄い私が溶け込めるか、と少々不安でしたが、そこはやはり保健師魂でしょうか、厚かましく入り込んでいます。立ち上げて四年目、今では四名

のサポーターさんと新しい自治会長さんの協力のもと、月一回のペースで開催しています。参加者は五十代から八十代の農村地域の現役農業従事者です。月一回、日曜日の午後二時間程度。内容は、ストレッチ、筋トレ体操をメインに、脳トレゲーム、歌、演歌体操紙芝居を使った健康講話、希望者への血圧測定と健康相談、また季節のお花見や小旅行、忘年会、食生活改善推進員さんによる減塩食実習、駐在所からのお知らせ等を入れて、楽しく行っています。



九十八歳に

なる実母を介護して思うのは、やはり六十代、七十代からの健康づくり、筋力、骨、関節、歯の手入れ、脳のトレの大切さです。母の病名は、骨粗鬆症と生活不活発病です。食欲もあり、内

臓も元気ですが、身体が動かないのです。

「命が尽きるまで、動ける体と心」を手に入れるには、やはり続ける努力が必要



要です。サロンに関わるようになって良かったことは、地域に溶け込み、ちょっとした頼みごとをお願いしやすくなったこと、外で出会ったとき声が掛けやすくなったこと、自身の居場所が一つ増えたこと、サロンの皆さんに新しい知識や楽しいことを伝えるために、いつも色々なことに関心をもつことが私自身の心と体の活性化になっていることです。

「仲間作り」「出会いの場」「ふれあい」「交流」を目的に「気軽に」「無理なく」「楽しく」「自由」をモットーにやっています。

「ニコニコ会」

十九年目を迎えて

柳井市 青木 富子

平成九年十一月「国保連合会」から、寝たきり老人ゼロ作戦事業への協力依頼があり、柳井市の六十五歳以上の高齢者の家庭を訪問しました。その中で心に残ったことは、一人暮らしの方や、同居でも昼間一人でおられる方が、初対面の私に家庭内の出来事や、ご自分の生い立ち、子供や孫のことなど次から次へと話をされ、またその話を聞いてあげるだけで大変喜ばれたということです。

この調査で独居老人の日常生活を見聞きしたことから、高齢者の支援活動をどのように進めていったら良いか、在宅保健師として何かできることはないかと考えていたところ、国保連合会から「高齢者なごみの家」を開設したらどうかとの連絡があり、地域の方々と相談して、早速独居老人を対象に「ニコニコ会」を開設することとなりました。

会の名前は、「笑う門には福来たる」のとおり、ニコニコ笑って楽しい会にしたいということで皆さんと一緒に考えて付けました。

今年、十九年目を迎えたニコニコ会は、現



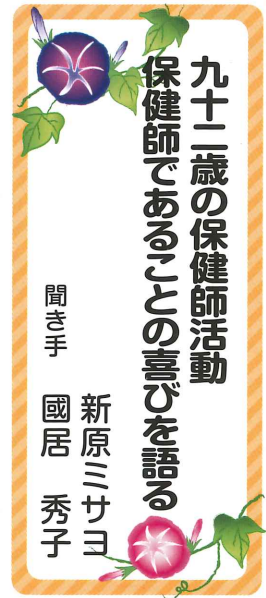
れており、参加されている皆さんは年齢よりも若く見えます。

ニコニコ会は、実施要項を定め、高齢者が住み慣れた地域で気軽に集まり、安心して日常生活が送れるよう支援することを目的としております。また会の活動は、参加者皆さんの意見や希望を取り入れ、年間計画を立て月二回（第一、第四月曜日）、午前十時から午後三時まで実施しております。主な活動は、「血圧測定」「健康相談」「健康体操」「手芸」などです。

在、在宅保健師一名、ボランティア二名で取り組んでおります。参加者は、女性八名、男性二名で平均年齢八十六・五歳、最高齢は九十七歳です。ほとんどの方が毎回休まず出席さ



この会は参加者同士の交流の場ともなっており、昔話に花が咲いたり、お互いが情報交換をしたりして、家族のように親しんでおられます。会当日は、朝早くから和気あいあいで、心身ともにリフレッシュし、帰る頃には「今日も楽しかったね」と言われ、スタッフ一同喜んでおります。今後は私を含め参加者も高齢になります。いろいろな方々からご支援・ご協力を頂きながら、皆が生涯現役で寝たきりにならないように頑張っていきたいと思っております。



新原さんは大正十四年生まれ。今も玖珂・周東地域で、十数ヶ所で健康教育を実践。その原動力の源に迫ってみたいと思います。

生い立ち・元気の源を探る

柳井市の山間部で六人姉妹・兄弟の長女として誕生。幼い頃より、妹・弟の世話をし、家を助け、何でも食べていた。貧しいことは生活に創造力、生きる力を与えると新原さん。志の高い女性として、当時では珍しく京都の看護学校に進み看護師・助産師の資格を取得する。在学中より周東町役場の目に止まり、「卒業後は、保健師として働いてほしい」とのラブコール。新原さんは、「うちは貧乏だから、給料を頂けるなら・・・。」と今思えば、よく言ったなと苦笑。周東町役場の職員として山口市にあった保健師学校に入学。無論責任感の強い新原さんは学業に専念し主席で卒業。

卒業後、保健師としての活動が始まる。同



時にその地域に住む従兄弟と結婚。二人の娘を姑「オバ」の協力で育て上げる。当時は家庭分娩が主流であった。地域には高齢の助産師しかいなかったため若い新原さんは昼は保健師、夜は助産師として活躍。二十代でバイクを持ち、仮面ライダー顔負けの新原ライダーが「産気」のオンコールに立ち向かったのは言うまでもない。

五十七歳で町保健師を退職。自由の身になった新原さんを待っていたのは地域の人々。「健康教育に来て」のラブコールが殺到。気のいい新原さんは二つ返事で承諾。無償で遠くは由宇町まで足を延ばしてバイクで参上。そんな活動をして三十余年。近頃では、新原さんの身を案じて送迎付きとなる。

新原さんの今・自身の健康の源を探る

娘さんの助言で、今春運転免許を返納。無事故のバイクは納屋で長い休みに入っている。新原さんの一日は健康教室のない日は終日畑仕事。合間に近所の人々との談話。「近所の人々と仲がよいのが一番」と語る。公私共に地域に根付いておられるのが伺える。何事もポジティブ思考で考え、自分の歯で食事し、一晩中一度の覚醒もなく朝を迎える。常用の薬もなく、自身を「健康モデル」として地域の人々の前に置くことは、何よりの教材である。健康教室では、体操歌その季節での健康情報（プリント配布）等盛り沢山の内容。教室メンバーの大部分は新原さんより年下。きつと先頭を歩いている新原さんは、皆の目標になっていると思われる。

インタビューを終えて

四十分余りのインタビューの中でポロポロと流れ落ちる「お宝秘話」。七十代にしか見えない新原さんから「保健師であって良かった。どんなに字が上手でも、どんなに美人でも人々は私を待ってはくれない。保健師だからこそ私の話を聞いてくれる」と。誇り高い保健師活動を地域で実践し続けておられる新原さんにお話を伺え、私も一保健師として光が見えた気がします。

会 員 通 信



「働きざかりから
生きがいづくり」

柳井市 丸田 英子

定年後、十日働き、十日は家のこと、十日は自分の趣味という生活を夢見ていたが、いざ定年しても今日は西、今日は北と定年前と変わらず働く毎日。そろそろ夢に近づきたいと仕事をセーブしつつ、只今、熱中しているのがツールペイント。本来、手工芸等が好きな私は、時間を見つけて絵手紙、ポーセラーツ、切り絵と今まで出来なかつた事に参加していましたが、講師の先生に大変失礼ですが、基本的なことを学ぶと何となく離れていってしまいました。それでも現在、継続しているのがツールペイントというわけです。

ツールペイントにも華道のように段階があり指導者資格が得られるようですが、私は指導者になるためでなく自分が楽しく熱中して取り組める場として大切にしています。時には皆で作品の発表会を開いたり、いろいろ

るな年代の人達と作品づくりをしながら、料理や生活の知恵、介護の話等自分達の経験を話し合い交流しながら楽しんでいきます。今日一日、よかつたなあとあるがままに感謝し、シワを人生の誇りとし、これからも元気で体も心も動かしていきたいと思っています。



「それぞれの時間を
満喫している今！」

長門市 宮崎 節子

一つ目は仕事

『地域連携室』私の職場である。二次救急医療機関の地域連携室で二名の若い社会福祉士と多忙ではあるが、活気にあふれた時間を過ごしている。人にはそれぞれ与えられた境遇はあるとはいえず、患者さんやその家族の重い重い相談内容に誠心誠意向き合っている。今、「自分にできることは何か？」を考え、与えられた時間の中で自分にできる最大限の事をと、心に言い聞かせているところである。

二つ目は趣味
ゴルフである。最近ではゴルフの面白さも分かるようになり気持ち良く楽しく友達と

興じている。ゴルフは不思議なスポーツで、体力的には加齢に伴い衰えていくはずなのに、若い時より最近のほうがスコアは良くなってきている。「生涯スポーツ」と言われる所以かもしれない。また、ゴルフはマナーをしっかりと守らなくては楽しくラウンドすることはできない。服装のマナー、時間厳守のマナー、ディボット跡やバンカーの砂ならし等々守ることによって、自分自身の人間性も成長させられたら良いなあと。

三つ目は家族
夫や家族と愛車で気の向くままのドライブや、ちよつと一杯の飲み屋通い等の、共に過ごす時間は最も価値ある時である。



「人生に卒業は
ないとの思い」

萩市 岩本 葉子

風光明媚な北長門 国定公園を有する旧田万川町に御縁になり赴任したのは、昭和三十五年四月、今でも昨日のこの様に鮮明に思い出します。その当時は、訪問して「保健婦です。」と申しますと、「少々お待ちください。」と言って郵便局の保険証書



を出されました。その様な時代で、まず自分の仕事から理解して頂くことから始めました。有り難いことに、町行政の理解、県や国保連合会、町内医師会五名の先生方の御指導や協力、各種団体の協力を頂き、業務として良い結果が出た様に思います。保健婦として働かせて頂いたことは、私の一番大切な一生の宝物です。多くの方との出会いがありました。定年前に、後継者を迎え安心して職を辞することができました。これは、私一人の力ではなく、支えて下さった皆様の御蔭で、感謝の気持ちでいっぱいです。

そして気がつけば昨年卒寿を迎えることになり、我ながら長く良く動けたと思えます。卒寿となって運転免許証は返納しましたが、まだまだ人生に卒業はないと思えます。今は家族四人と仲良く、人生「しなやか」に生きています。若い頃からの趣味の花作りで一年を通して庭に花が絶えないようにしています。寒い時は椿、足元にはクリスマスローズの白と紫の花、春にバラが一斉に咲くと見応えがあります。花の好きな方と接して笑顔になり、花友も出来ました。月一回、高齢者グループにボランティアとして小物作りやフラワーアレンジメント等の指導者として参加し、楽しく集い、御蔭様で生きることができています。感謝の毎日を通していきます。

新入会員紹介

宮崎 博子(山口市) 西生 敏代(宇部市)
松永 隆子(長門市) 仁保 鈴子(萩市)
よろしくお願いいたします。

お知らせ

平成二十八年年度第二回研修会

とき 平成二十八年十月二十一日(金)

内容1 筋肉をほぐす運動

内容2 島根県在宅保健師会の災害支援について

「鈴の会」会員募集

「鈴の会」の会員数は現在百二名(七月末現在)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

篠原 ミユキ様(山口市)

謹んでお悔み申し上げます。

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

編集後記

四月中旬に震度七を超える熊本地震が発生しました。今もなお多くの方が不安な避難生活を余儀なくされておられます。地震発生直後の混乱のさなか、熊本市内で自らの小学校が避難所になった校長先生が、教職員や普段学校運営で協力関係にあった自治会長さん等と協働して避難所の自主運営にあたられ、役所に代わって急場を凌がれたという心温まる記事が載っていました。

五月下旬には、オバマ米大統領が被爆地・広島を訪問し、歴史に残る名演説をしました。

一方で、いじめや近親者による虐待の報道が後を絶ちません。

景気も今一歩で消費税アップも延期になりましたもののその先が心配です。

さて、会報二十一号をお届けします。ご多忙中をご寄稿いただいた皆様に感謝します。

(広報委員 福嶋 啓子記)