



鈴の会



平成29年度山口県在宅保健師会「鈴の会」二十周年記念式典（5月19日）



会長あいさつ

田辺 友子

平成二十九年五月十九日、山口県在宅保健師会「鈴の会」二十周年記念式典を行なうことが出来ました。会場は「ウエディングコートエミリア」、皆さんの参加の便を考え、新山口駅前という立地を選びました。会長になってから「二十周年」という言葉がずっと重い課題でしたが、山口県国保連合会、殊に事務局の皆様、鈴の会の皆様のご協力が無事に終えることができ、役員一同ホッとしているところです。

さて、二十周年という会の節目は、どこにか通り過ぎましたが、今後、このまま立ち止まらず、更に先に進んでいかなければなりません。式典でも、ご来賓の皆様方から、時代の大きな変化の中で、私たちが在宅保健師に大きな役割が期待されていると、多くのお言葉を頂きました。

六月から新役員での体制でスタートします。これまで積み重ねてきたこと、検討してきたこと、さまざまなが頭の中でまわっています。まず山口県の特定健診受診率が最下位になったこと、少しでも上位を目指す為に何が出来るか、会としても真剣に考えていくことが必要でしょう。また全国で毎年起こっている自然災害、山口県も決して無縁ではありません。在宅の保健師にも出来ることがあるでしょう。

鈴の会の役割を真剣に考えて、今後ますます地域の期待に応えられる会に成長できるように、会員みんなの力を合わせていきましよう。



山口県在宅保健師会「鈴の会」 設立二十周年 記念大会

平成二十九年五月十九日（金）

平成九年九月に設立した「鈴の会」が本年二十周年を迎え、ウエディングコートエミリアにおいて記念大会を開催しました。

式典にあたり田辺会長が、国保連合会の支援を受け、「なごみの家」の開設から始まり、地域サロンへの発展を見るに至ったこと、その後地域へのニーズに対応し、紙芝居作成等



来賓一同



山口県健康福祉部長 岡 紳爾氏

に努め、地域住民から喜ばれていること、今後は自然災害に対する協力等、新たな事業を進めたいと抱負を述べました。また、二十周年にわたりご支援を賜っている国保連合会へ謝辞を述べました。

続いて、来賓の山口県健康福祉部長 岡紳爾様、山口県保健所長会長 西田秀樹様、山口県国民健康保険団体連合会理事長 市川熙様、山口県看護協会会長 吉村喜代子様、山口県保健所保健師研究協議会長 森和美様、山口県市町保健師研究協議会長 斎藤美矢子様から祝辞を頂きました。

次に、長年「鈴の会」の活動を支えていただいた十一名の功績を称え、感謝の意を表し、



会食を兼ねた情報交換会

当日出席者の青木富子姉、津村憲子姉、磯部住子姉、土谷恵美子姉、岩男多壽姉、鶴見菊枝姉に会長より感謝状が手渡されました。そして岩男姉より当時のお話と謝辞がありました。

式典を終え、情報交換会を兼ねた会食が和やかに行われました。その間、設立時からの映像が流れ、先輩諸姉の若かりし日の顔に懐かしさを覚え、おいしい料理と共に楽しい時間が過ぎました。

記念大会を終え、次回の三十周年に向けて新たな一歩を踏み出しました。皆様の温かい支援、活動を期待します。

（品川 豊美 記）

感謝状受賞者の皆様



会長と受賞者の皆様



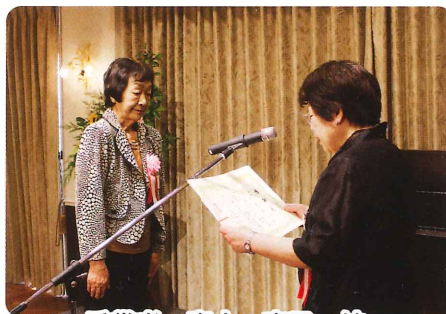
受賞者代表挨拶
岩男 多壽 姉



受賞者 鶴見 菊枝 姉



受賞者 磯部 住子 姉



受賞者 青木 富子 姉

感謝状受賞者

地域	氏名	地域サロン等の名称
岩国市	若尾 サチ子	ひまわりの会
	新原 ミサヨ	いきいきサロン
柳井市	青木 富子	柳井ニコニコ会
光市	和泉 文子	老麗会
	津村 憲子	健康体操大和ふれんど(I)、(II)
萩市	磯部 住子	ほほえみ会
		萩市健康づくり体操教室
		越ヶ浜健康づくり体操教室
周南市	橋本 郁	サルビアの会
		新南 JA 健康体操教室
	土谷 恵美子	健康体操サルビア
		高齢者水曜イキイキサロン 高齢者イキイキサロン元気会
山口市	辻田 智恵子	おあしすの会
	岩男 多壽	健康体操尾崎公民館教室
宇部市	鶴見 菊枝	健康体操(3B)



受賞者 土谷 恵美子 姉



受賞者 津村 憲子 姉

山口県在宅保健師会「鈴の会」
設立二十周年
記念講演

平成二十九年五月十九日（金）

講演 「優しさの心って何？」

講師 「八重子のハミング」原作者

陽 信 孝 氏

「鈴の会」設立二十周年記念として「八重子のハミング」の原作者であります「陽 信孝」氏の講演を聞きました。



講師 陽 信孝氏

映画の制作に当り、私事を公開することに家族内の摩擦もありました。しかし、この映画を通して介護も含め、夫婦・親子・孫との家族関係をもう一度見つめ直す機会になればと決心されたそうです。

妻の若年性認知症のはじまりは、講師の胃がん発症のショックと術後の看病の過労からで、毎日に記憶を失い生活能力が衰退しました。一日二十四時間、気の休まらない介護の始まりです。

ある時、孫が玄関に靴がないと探すので、もしやと、八重子さんの布団の中を見ると靴が綺麗に並んでいました。冷静に「大切に靴を片付けてくれてありがとう」と言うと、孫も「ありがとう」と唱和してくれ、八重子さんも得意になって微笑まれたそうです。

日常の場面で、壁にぶつかりながらも、心遣いと機知で明るく切り抜けられました。細かな手違いを責めない努力をして、本人が自信を持つ配慮がありました。それでも、八重子さんが沈んでしまう時は、若い頃音



陽講師によるハーモニカの伴奏

楽教師として子供達と歌った童謡を、講師のハーモニカの伴奏で歌ったりハミングしたりしていると、とても穏やかな表情になり周囲も一緒に楽しまれたそうです。

介護とは「穏やかな死への見守り」と考えている。家族が一丸となって八重子さんを見守る時、家族に新たな絆が芽生え、大きく育っていくことを実感したと話されました。

平成十四年十二月十一日、静かに息を引き取られ、安らかなお顔に「よく頑張ったね」とエールを送り、穏やかな最後に感謝されたそうです。

講演の最後は、講師のハーモニカの伴奏で、参加者一同「ふるさと」を合唱し、優しさで感動に包まれて閉会となりました。

（渡邊 壽 記）

平成二十九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、ウエディングコート エミリアにおいて開催しました。今年度は、設立二十周年記念大会と同日開催しました。

開会にあたり、田辺会長が、これまで積み重ねてきたこと、検討してきたこと、さまざままなことが頭の中でまわっています。まず、山口県の特定健診受診率が全国最下位になっ



会長挨拶

**平成二十九年度
山口県在宅保健師会「鈴の会」
総会**

平成二十九年五月十九日（金）

たこと、各地で毎年おこっている自然災害、山口県でも決して無縁ではありません。在宅の保健師にもできることがあるでしょう。「鈴の会」の役割を真剣に考えて、今後ますます地域の期待に応えられる会に成長できるような会員みんなの力を合わせていきましょうと挨拶しました。

続いて議事に入り、議長団に、今川美由紀会員（宇部市）、渡邊壽会員（防府市）を選出しました。議案の平成二十八年度事業報告、決算および会計監査報告、平成二十九年度事業計画案及び予算案は原案どおり承認されました。

今年度は新たに三名の会員を迎え、会員総数九十九名になりました。また、役員については下表の体制で活動していくことになりました。

（佐藤 むつ枝 記）



平成29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	神代浩子(周南市)
理事	福島知子(山口市)
理事	三戸幸子(長門市)
理事	中川加津子(山口市)
理事	松田敬子(周南市)
理事	小野原利子(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



平成二十八年年度
山口県在宅保健師会「鈴の会」
ブロック研修会

東部：平成二十八年十一月八日（火）
周南市新南陽ふれあいセンター
西部：平成二十八年十二月八日（木）
国保会館

実習 「のばそう！健康寿命
〜頭と体を使って
楽しく健康づくり〜」

講師 山口県健康づくりセンター
健康運動指導士 佐伯 義明 氏

コグニサイズ【コグニション(認知)とエクササイズを組み合わせた造語】を中心とした実習でした。「みんなでコグニサイズ」は頭では分かっている「次は自分だ！」と思うとついつまずき、苦笑。サロン等で実施しても、楽しく継続できるのではないのでしょうか？失敗しても「落ち込む」ではなく「笑いに変える」雰囲気作りが大切だと思います。慣れたら次の課題へ移るタイミングを外さないこともコツでしょう。「コグニステップ」「コグニラ



講師 佐伯 義明氏

ダー」「コグニウォーク」は一人でも出来るメニューなのでもう一度資料を見直し、今日から生活の中に取り入れてみましょう。留意点も再度読み

直し、無理をせず自分にあったペースで認知症予防に取り組めるといいですね。
(神代 浩子 記)

講演 「地域サロンの紹介」

東部ブロック
講師 会員 青木 富子 氏
講師 会員 土谷 恵美子 氏

「鈴の会」、「なごみの家」の経緯など殆ど知らない私が、「地域サロン」の話を聞き、まず驚いたのは長い歴史があることです。青木さんは平成九年の国保訪問事業がきっかけで準備を始められ今年で十八年、土谷さんは



講師 土谷 恵美子氏

先輩の蔵澄保健師が平成十四年開設の「なごみの家」のサポートからの継続という事です。これだけ続くということは地域の信頼、ご本人の信念

や「愛」などがあったからだと思いました。「愛」は一字ですがこの奥には「情や優しさ」その他奥深いものが発表から伝わってきました。次に「押しつけでないこと」。楽しい体操等も会員さんの案で出来上がっていること。介護予防に必要なことがさりげなく体操や手作業に盛り込まれていること。例えば対岸の大島の港を目指し櫓を漕ぐ体操等、風景が目につかび利用者さんもしっかりと一生懸命



講師 青木 富子氏

漕いでおられるのだろうか、自分も一緒に体験して、とてもワクワクしました。くちびる体操も誤嚥性肺炎の予防や頭の体操にもなり、懐かしい童謡や「きよしのズンドコ節」など演歌も取り入れ楽しく計画されています。お楽しみの昼食も福祉員の力を借りて作られているようで、食事づくりのボランティアがやがて利用者になることもあるでしょう。周囲を巻き込むことで活動の宣伝にもなり「年を取る不安」も軽くなるのではないのでしょうか。

(神代 浩子 記)



東部ブロックの講師と参加者



講師 渡辺 英子氏

一方、美祢の山田会員は仕事を勤め終えてから、地域のかねてからの要請で「陽だまりの会」を立ち上げられました。限界集落に近い町で、会場・担い手探し・参加者集めと大変な作業が実を結び開設し、五年となります。

西部ブロック
講師 会員 渡辺 英子氏
講師 会員 山田 隆子氏

渡辺会員は専業主婦でしたが、高齢になられたご両親の元に戻られ見取りをされたのを機に、旧豊田町の社協が運営する「いきいきサロン」に保健師として協力してほしいとの依頼を受け、活動をはじめ十四年になります。「健康チェック・お花見・健康講座・ゲームと体操」とバラエティーに富んだ計画です。閉じこもりがちの高齢者が出て来られ楽しそうに過ごされている様子を見るのが嬉しい。そして参加者から多くのことが学べる活動だと話されました。

特徴は「利用者の参加」を大切に、「傾聴」「寛容」を心がけた活動をしていると話されました。サロンの継続の課題は多いようですが、楽しく過ごせるサロンから地域の交わりや繋がりに波及する活動の意味は大きいと感じました。

(永原 嘉代子 記)



西部ブロックの講師と参加者



講師 山田 隆子氏

平成二十八年年度
山口県在宅保健師会「鈴の会」
第二回研修会
平成二十八年十月二十一日（金）

講演 「『ぼたんの会』の活動状況と
災害支援活動の現状」
講師 島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」
会長 木村 久美子 氏
島根県国民健康保険団体連合会
事業課長補佐 小室 範明 氏



講師 木村 久美子 氏 (右)
講師 小室 範明 氏 (左)

「ぼたんの会」は、平成十三年に設立され、現在約百四十名の会員(保助看)が住民に寄り添いながら、地域の特性を生かし、七地区で活動されています。活動内容は、総会、役員会、認知症啓発活動(紙芝居による)、年一回の会報発行、保健長寿しまね

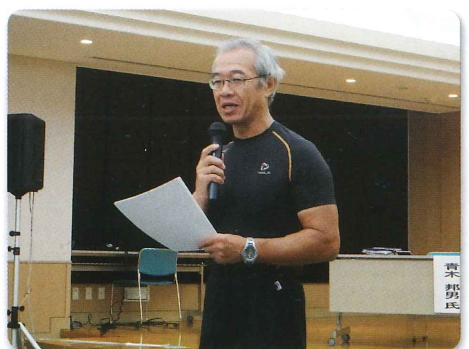
参画(県、各圏域推進会議、キャンペーン等の協力)、各地区では、運動、介護予防教室(ゴムバンド体操等)、メタボ・認知症予防啓発活動(健康劇による)、生きがいづくり活動(サロン等)、独居高齢者・精神保健等の訪問相談活動の他、県立大学出雲キャンパス図書館に「島根の保健活動」のコーナーを設置され、島根県の保健活動状況を、資料・冊子等で後世に残す活動等をされています。

災害支援活動は、東日本大震災の募金活動をきっかけに、平成二十五年一月に県と「災害時における協力に関する協定」を締結し、同年七月の津和野町豪雨災害では、被災者の健康相談や家庭訪問で大きな役割を果たされています。

(三根 豊子 記)

講演 「ロコモも身体もリフレッシュ、
筋肉をほぐす運動
〜手軽にできるストレッチングと
自重による筋トレ〜」
講師 山口県立大学
名誉教授 青木 邦男 氏

健康を保ち体力を保持・増進する有酸素運動と筋力トレーニングについて学びました。有酸素運動は、メタボリックシンドローム



講師 青木 邦男氏

の予防改善・心肺機能の改善・体脂肪の燃焼促進・脳の活性化を促進・ストレスを消散させる等の効果があります。中高年の有酸素運動は「楽である」から「ややきつい」と感じる程度、時間は二十〜五十分、週当り三〜五回行うのがよいようです。

一方で筋力トレーニングは、ロコモティブシンドロームの予防改善・筋力を強化(転倒、寝たきり予防)・機敏で活動的な身体づくり等の効果があります。筋力トレーニングは、少しきついと感じる負荷で一種目を十〜十二回程度、比較的ゆっくり行い、一回につき四〜六種目を週二〜三回実施するのがよいようです。講演のあと、椅子を使用する開眼片脚立ちやスクワット等の筋トレ、首や肩、腰周辺のストレッチの方法を実習しました。「継続は力なり」二年後には筋力アップしているかな。

(福嶋 啓子 記)

会員通信



山口市 松本 則子

「年女のひとり言…」

今年私は年女になりました。そして、あと何回酉年を迎えられるかが、車の運転も何時まで出来るかかと思うのです。

先日も古くなった車を買って替えたとき、この車が私の長い人生の最後の車だとか我ながら後幾らとか、いつまでとか、つい意識してしまうこの頃なのです。

しかし、一方では今尚働いています。四人目の子供を四十二歳で出産したこともあり、又夫が六十五歳で早く逝ってしまつた時には末っ子はまだ学生であった為、せめて卒業するまでは親のどちらかが現役で居てやりたいと思ひながら、働き続けたことが現在まで働ききつかけになつたのかもと思ひ起こしています。

今は、自分自身の脳下し、生活リハビリ

と思ひながら毎日通勤し、家に帰れば二頭の愛犬ブードルとだらだらとだらしく暮らしています。

幸い元来が物事をあまり気にしない性格で、体調的な不定愁訴もなく、健康に恵まれているからと感謝しています。

その健康も今日現在のことであり、明日からは未定と自覚しながら自己管理に勤んでいます。

この歳まで働けるのも先ずは保健師であった事、忘れてはならない事は先輩後輩の皆様方、家族の支えが在ったからこそと感謝しながら今日も働いているのです。



防府市 宮崎 正子

「仏縁をいただいて」

ここ数年の間に、義父母や兄、叔父叔母達を見送りました。葬儀や法事が続く中で、自然と心に「仏様」を意識するようになりました。

また、これまで仏事は母の役割だったた

め、それを自分で行うことになると、分からないうことばかりで戸惑うことが多く、不勉強を反省すると同時に、このままではいけないと強く思うようになりました。

そんな折、浄土真宗の研修会の案内を頂いたので、この機会にと、早速参加を決めました。

お参りの仕方などの作法、勤行、浄土真宗の教えなど十二回にわたって学びました。初めての私には、難解で真に理解するには程遠いが、毎回学ぶ言葉が心に響くとともに自己中心的な我が身にも、改めて気づくことが出来ました。

研修を終えてみると、今回の参加は、父母など見送った方々が私に、仏法に会うご縁（機会）を授けて下さったのではないかと思います。

これからも、このご縁を大切に、学びを続けていければと思う今日この頃です。



地域での活動

「なごみの家」に携わって

周南市 土谷 恵美子



なごみの家、高齢者いきいきサロンに携わるようになって、十六年、よくまあ続けられたものだと思わず驚いています。

保健センターで開設されていた健康体操に参加していた時、指導者の蔵澄さんから在宅保健師の会に入会することを勧められ、なごみの家を開設しようと誘われたのがきっかけです。

入会して、初めて研修会に参加した時、すでに開設している方からも是非にと勧められ、気持ちが湧き上がりました。

開設にあたっての話し合いの席では、地元の保健師の人脈の広さと、その行動力に感銘を受けました。大神地区で開設が決まった時、民生委員、福祉員、栄養推進委員の方が協力して下さる事になり、口々に、自分の子供が、親が世話になった、食推の活動や母子推進員の活動で世話になったと話され、皆さん顔な



子供会を招いての交換会の様子

じみで強い絆がありました。一方私は、隣の地区に引越して、年数は経っていても地元の方と交流が薄く、蔵澄さんからの紹介でやっと仲間入りできる状態でした。

平成十四年十一月、なごみの家「ほのぼの会」を地域交流センターで開設。数ヶ月した頃、福川地区の民生委員の方々が見学に來られ、いきいきサロンへの協力の申し入れがあり、平成十五年四月より協力を続けています。

私達がなごみの家を開設した頃は、国保連合会からの支援があり、研修会の時に、各会は作品の展示をしたり、お互いに教え合ったりと情報交換が盛んで、それが楽しみで必ず研修会には参加したものです。研修旅行時に習った歌に合わせての体操は、今もサロンで

活用しています。

平成二十五年をもって、なごみの家「ほのぼの会」は閉鎖してしまいましたが、今も「福川いきいき水曜サロン」と地区の「いきいき元氣会」の手伝いは続けています。

私はやりたいなと思っていた事を一緒にやるうと言った人に会え、在宅保健師の会に入会したことで補助があり、会の先輩方からも背を押されて波に乗れ、自分の趣味であった手芸をその場で生かすことができ、本当に運がよかったというが、ラッキーなめぐり合わせに感謝しています。

お陰様で地域にもとけ込め、福祉員としてボランティア活動をしています。

これからも出来る限り、サロン活動にも携わって行こうと考えています。先輩方を見習って…。

ルルラ体操



六十歳からの挑戦

山口市 岩男 多壽



「生命の貯蓄体操」との出会いには、定年退職後、国民健康保険団体連合会へ再就職してからのことでした。当時、高騰する国保医療費抑制のため、各県国保連合会に保健師を配置し、市町村保健師と連携して住民の健康づくりに寄与することを目的とされていました。そのため国保中央会では市町村保健師等に対し各種研修を実施し、国保保健事業への協力を要請されていました。その一つが「健康づくりの体操」で、私も平成六年に受講する機会を頂き、「生命の貯蓄体操」に出会ったのです。

この体操は東洋の養生術を取り入れた体操で「日本式気孔養生術」とも言われています。東洋医学では、体全体の秩序を保つエネルギーのことを「氣」と言います。私達は普段何気なく「氣」のつく言葉「元氣」「やる氣」「病は氣から」「氣の持ちよう」などと使いますが深く考えたこともありませんでした。「氣」は「生命力エネルギー」であり、人が生きていく上で最も大切なエネルギーであることを

知りました。「氣」をつくり貯蓄する体操であることから、「生命の貯蓄体操」と名づけられたとのことでした。なかでも最も大切なのが丹田呼吸法で、丹田をイメージすることで「氣」をつくり、不要な邪気は呼吸により体外へ排出し、心身をリラックスし、自律神経を安定させ、不眠や様々な内臓のトラブルの改善に効果があるということです。西洋医学しか学んでこなかった私にとっては驚きでした。また、座ったまま、力を抜いてできる体操は初めてで、これなら、高齢者でも、少し具合の悪い人でも、誰にでもできる体操であると思いました。

研修後、連合会内で検討し、全市町村に呼



丹田呼吸の様子

びかけ、指導者養成講習会を開き、資格を取って頂きました。多くの保健師、地域住民リーダーの方々から資格を取り県下各市町で教室が開かれました。私も平成十年から地域の皆様のご協

力のもと、小郡尾崎公民館で体操教室を開催することができ現在に至っています。すでに二十年の歳月が流れ皆さんにも体操の良さがわかり、続けて実施しているところです。個人的にも、丹田呼吸のおかげで、血液循環がよくなり、冷え性は全く消失し、救急車のお世話になった狭心症も、少し胸が重苦しいと感じたときに丹田呼吸で収まるなど、この体操に感謝することが多々あります。

現職時代忙しかった保健師さん、今こそ、自分自身のため、ひいては地域住民の健康づくりのため、挑戦してみたいかがでしょうか。





「鈴の会」作成 タペストリー利用案内

平成二十八年八月、人の動きを支える骨や筋肉等が衰えるロコモティブシンドロームを予防するための運動、「ロコトレ」のタペストリーとリーフレットを作成しました。介護予防出張講座や市町の健康教育等で利用できます。リーフレットは参加者に配布できます。

利用希望者は使用一週間位前までに国保連合会に電話で申し込み、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。

↓タペストリー作品↓



新入会員紹介

磯崎恵理子 (周南市)
岸野 朝子 (周南市)
中村 頼子 (防府市)

よろしくお願いたします。



お知らせ

平成二十九年第二回研修会

とき 平成二十九年十月十九日(木)
講師 山工学部 瀧本 浩一氏他
演題 (仮)「災害時にできること」他

「鈴の会」会員募集

「鈴の会」の会員数は現在九十九名です。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

昨今、福島から避難している子供達への苛めが多々報道され、苛めの根源が教師だった例もあります。政治家の中にも心無い発言をする人もいます。被災された人々にとって、何の落ち度もなく、突然、人生の歯車が狂ってしまったというのに、何と悲惨なことでしょう。日本人の優しさは何所へ行ってしまったのでしょうか。災害復旧への取り組みは、ハード面は勿論、ソフト面も重要で、幅広く、長く続ける必要があると思います。

「鈴の会」は、設立二十周年記念大会を終え、新たな活動として、被災支援についても検討することになっていきます。私達にどのようなことができるのか、災害支援の現状等を学ぶ必要があると思います。

さて会報二十三号をお届けします。ご多忙中、寄稿して頂きました皆様、事務局の皆様にご感謝いたします。
(広報委員 中島 美智枝 記)

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