



鈴の会

山口県在宅保健師会「鈴の会」総会
山口県在宅保健師会「鈴の会」研修会



令和元年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会及び第1回研修会（5月10日）



会長あいさつ

中島 美智枝

令和元年五月十日開催の総会において、会長をお引き受けることになりました。

市町村合併前、小さな町での健康福祉活動の経験のみで浅学非才の私ですが、山口県国民健康保険団体連合会事務局の御支援や会員・役員の皆様の御協力を頂きながら、精一杯努めてまいり所存です。

日本は、世界でも稀な元号を、千五百年近く用いている国で、今年、平成から令和と改元されました。先の天皇の退位から新天皇の即位等が放映され、歴史の奥深さと新しさを感じました。

さて、今年度の「鈴の会」の活動は、十月二日に第二回研修会を開催し、また昨年に引き続き、七地域で地域交流会を実施します。会員の自主的な活動として、いきいきサロンや健康体操等が続けるとともに、特定健診未受診者への電話勧奨（国保連合会事業への協力及び市町の独自事業への協力）を実施します。また、山口市介護予防出張講座及びいきいき百歳体操講師業務を受託実施します。

この他、災害支援についての検討や会員状況調査を行うとともに、市町保健師研究協議会研修会において、「鈴の会」の活動紹介を行う等、自まぐるしく変わる時代に、地域で求められる活動を模索していきたいと思っています。

今、保健師は、多方面から必要とされ、退職後も様々な所に就労し、本来の在宅保健師は少なくなっています。このような時代でも、「鈴の会」の会員は、地域の保健師活動に寄与していると思います。「鈴の会」の活動は少しの空時間でも活動できます。小さな活動も皆が連携すれば大きな活動となります。会員相互の親睦を図りながら、共に力を合わせていきましょつ。



山口県在宅保健師会「鈴の会」
総会
令和元年五月十日（金）

令和元年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会を会員二十七名の出席のもと、国保会館において開催しました。

開会にあたり田辺会長の挨拶に続き、来賓の山口県健康福祉部審議監 中本一豊様、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、山口県看護協会専務理事 金子恵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会長 辻下淳子様、山口県市町保健師研究協



会長挨拶

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会長 辻下淳子様、山口県市町保健師研究協



来賓の皆様

議事に入り、議長団に松田敬子会員（周南市）、岸田由起子会員（長門市）を選出しました。議案の平成三十年度事業報告、決算及び会計監査報告、令和元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。

今年度新たに四名の会員を迎え、会員数は九十四名になりました。役員改選が行われ、別表のとおりので体制で活動していくことになりました。

（佐藤 むつ枝 記）

令和元年度「鈴の会」役員

役職名	氏名
会長	中島 美智枝(防府市)
副会長	小野原 利子(岩国市)
理事	今川 美由紀(宇部市)
理事	三戸 幸子(長門市)
理事	中川 加津子(山口市)
理事	神代 浩子(周南市)
理事	宮崎 正子(防府市)
理事	池村 伊津美(柳井市)
会計	福島 知子(山口市)
監査	三根 豊子(宇部市)
監査	岡 仁美(萩市)



議長団

令和元年度

山口県在宅保健師会「鈴の会」

第一回研修会

令和元年五月十日（金）

講演 「出会い、触れあい、笑いあい」
講師 日本レクリエーション協会公認
福祉レクリエーションワーカー

谷 浩明 氏



講師 谷 浩明 氏

講師は、N
PO法人モモ
（岩国市玖珂
町）で高齢者
福祉コーディネ
ーターとし
て「出会い、
触れあい、笑

いあい」をテーマにして福祉レクリエーション講習やふれあいききサロン、介護予防教室、介護事業所等にレクリエーションの楽しさを伝える活動を展開されています。最初に「皆さん、今日は笑って下さい」とニコニコして話され思わず笑いに引き込まれまし

た。笑いの効果としては

- ① 免疫力をアップする
- ② ストレスの解消
- ③ 脳の血流量の増加
- ④ やる気を持続させる

等の期待があり、「自分が笑うこと」「人を笑わせること」「笑っている人を見ること」でも効果が得られると話されました。

八人グループ編成でゲームをしましたが、印象に残ったのは、「色の出てくる童謡」をグループで考え唱和するゲームです。個々で口ずさんだら、早く色の出て来る歌詞を探しグループ毎に発表します。例えば「赤いリンゴ」を歌えば「赤」でOK。黒田節の場合



「黒」が歌詞の最後に登場する為、中々OKが生まれません。選曲、歌詞、リズム、唱和と脳の活性化に相応しいゲームでした。レクリエーションは、参加者の意向を汲み、既存の能力より少しハード



ルを上げて、潜在能力を引き出しつつ、より効果的で楽しいゲームを提供していくことが大切だと解かりました。

より足が弾み体が軽くなった様な、楽しい研修でした。
参加者全員が楽しかった、笑った、元気が出たと、来所時

私達も場数を踏み、適材適所、臨機応変に対応し、楽しいレクリエーションの一伝導者として、努力を積み重ねていきたいと思いました。今日の企画に感謝です。
(渡邊 壽 記)



平成三十年度 山口県在宅保健師会「鈴の会」 第二回研修会

平成三十年十月十二日（金）

講演 「下関市特定健診受診勧奨について」
講師 会 員 松 尾 由 希 子 氏

事業の概要及び実施後の感想は会報二十四号に掲載されており割愛します。受診勧奨対象者1,115名中、704名に勧奨できました。その結果、受診者22%（152名）、すでに受診済み者24%、その他54%でした。未受診の主な理由として、①自分なりに二年に一度と決めている②項目が少ない③結果通知が遅い④主治医が不要と言った等がありました。

講演 「いきいき百歳体操」
講師 会 員 中 島 美 智 枝 氏
中 川 加 津 子 氏

「鈴の会」では、山口市からの受託事業の「いきいき百歳体操」に会員を派遣していま

す。この体操は、①内容が幅広く、その人の筋力に合わせてできる②半年後の体力チェックによって、個人の達成度がわかる③週一回の集まりでコミュニケーションが図れる等があります。DVDを見ながらの指導に合わせ、地域で参加されている中柴会員からも助言があり、たいへんよく理解できました。この体操が、多くの市町へ広がると良いなと思いました。

（品川豊美 記）

講演 「災害ボランティアセンターの役割と安全衛生について」
講師 山口県社会福祉協議会
地域福祉部 副部長 大河原 修 氏
地域福祉班 主 事 大田 惇 貴 氏



平成三十年七月、西日本の広範囲にわたり継続的に大雨が降り続き、山口県でも各地で被害が発生しました。岩国市、周南市、光市で災害ボランティアセンターが

開設され、多くの参加がありました。

災害ボランティア活動は、被災住民の生活の復旧・復興支援を目的にした自発的な意志による活動で、専門的な知識や経験を問わず各人の能力を活かしながら行います。

災害時に社会福祉協議会が中心になって運営する災害ボランティアセンターは、災害によって被害に遭った住民や地域の生活再建を目的に設置されます。運営の三原則は「被災者中心」「地元主体」「協働」です。センターは被災者とボランティアをつなぐ場であり、住民側に立った丁寧で柔軟な対応が求められます。班の編成は、受付班、マッチング班、資材班、救護班、ニーズ班、総務班、車両・送迎班等となっています。保健師は救護班に属しボランティアの体調管理や応急処置、センター内の衛生管理、ニーズ調査や高齢者等の見守り等の活動をします。

講師は講演の終わりに「私達はいつ被災者になるかわかりません。まずは自分の命、家族の命、大切な人の命を守る行動を。被災地支援には誰にも『できること』が必ずあります。まずは被災地に、被災された方に寄り添う気持ちをもって」と締めくくられました。

（福嶋 啓子 記）

会
員
通
信



「山口市長寿社会審議
会」に出席して」

山口市 河野 幸恵

平成二十六年年度から五年間山口市長寿社会審議会等に委員として出席させて頂きました。村田元会長の後任との事で躊躇しましたが、意を決して引き受けました。会の構成メンバーは医療、保健、福祉、有識者、一般公募等の総勢二十四名からなる会議です。山口市の高齢者の現状すらわからないままでの参加でしたが、市側から老人保健対策の状況や問題点等詳しい説明を頂き、目から鱗の思いでした。また、委員の皆様も非常に熱心で活発な意見交換ができました。何よりも嬉しかったのは、市の保健師さん達が中核となって大活躍をされており、多職種が一緒により良いサービスを提供しようという姿勢に頭が下がりました。介護

保険制度がスタートして十九年、毎年のように制度改正がある上に、三年毎の保健福祉計画、介護保険事業計画の策定を日常業務をしながら遂行していく事は並大抵ではありません。彼女らの頑張りに脱帽しました。私も大変学ばせて頂くと共に、住民の自助努力や制度の上手な利用が必要なることを痛感しました。今後彼女たちの活動に期待しつつ、制度がより充実していく事を祈っています。

地域での活動



「いきいき百歳体操
『なごしん』」

山口市 福島 知子

「鈴の会」では、山口市の「いきいき百歳体操」の講師を引き受けています。初回と二回目、半年後、一年半後の体力測定と体操二回目〜四回目は体操を二人一組で行っています。私はこの体操をやってみたいと思います。



いきいき百歳体操の研修（平成30年第2回研修会）

地区の老人クラブに話をしましたが、毎週実施するのは無理！と、あっさり断られました。十一月半ばに、茶飲み友達に話すと、すぐ始めよう！ということになり、十一月末にプレゼンテーションを受け、十二月六日に開始しました。鈴の会から中川会員、坂口会員、宮崎正子会員、西山会員に講師として来て頂きました。特に中川会員と坂口会員は四回の内三回、御用納めの前日まで来て頂きました。私達のグループは、五十代後半が四人、六十代前半が五人と比較的若いので、一本二百グラムのおもりを四本八百グラム（標準は三本）つける人もいます。最近は、認知症予防体操も始めています。足腰にしっかりと筋肉のついた高齢者を目指して毎週体操に励んでいます。

平成三十年代

山口県在宅保健師会「鈴の会」

ブロック研修会

西部：平成三十年十一月八日（木）

東部：平成三十年十一月九日（金）

講演 「手話講座」
講師 山口県手話通訳者

増田 保恵氏



午前の研修は増田保恵先生による「手話講座」が行われました。先生の親しみやすい語り口とともに

講師手書きの用紙が要領よくマグネットで貼り付けられ「聞こえない」ということ、コミュニケーションの手段等について理解を深めました。



講師 増田 保恵氏
できるようになり
思いと受け取りたい
という思いの大切さとその手段について学ぶことができました。

（岸野朝子記）

た。その後指名された会員にのみカードを見せられ、身体で表現するよう指示されました。指示された会員のジェスチャーを見てジェスチャーで伝達ゲームをします。表現の仕方は人それぞれ。同じ動作からでも思い浮かぶものも人それぞれ。笑い声も絶えず、イキイキとした双方向の意思疎通が図られました。文字でも言語でもない方法で伝えたいことが伝わってゆくことを体験しました。手話はジェスチャーに一定の法則を与えたもの。楽しい導入から次第に自己紹介や家族の紹介、あいさつといった手話の基本に移行していききました。講義が終わるころには自分の名前と家族の紹介もできるようになり

実習「サロンで使えるネタ紹介」

西部ブロック講師会員 渡邊 壽氏

平成二十九年度に東部ブロック研修会で大好評だった「クリスマスカード」作りを、西部も「サロンで使えるネタ」として学びたいと防府市の渡邊 壽会員を講師にお招きしました。



クリスマスツリーとブーツ

参加者は講師が準備されたハガキ大のカードに、クリスマスツリーやクリスマスブーツの飾りをつけていきました。色とりどりのボンヤテープ、ビーズなどを思い思いに選び、それぞれのセンスで貼り付けていくと、なんとかわいらしいクリスマスカードが出来あがりです。

「こんな発想は私にはなかった。素敵!!」「あなたがこんな色選びをするとは意外ね」などと、お互いの作品を見せ



講師 ↑ 渡邊 壽 氏

合っでは、ワイワイ、ガヤガヤ。出来上がったカードは、家族や友人への良いプレゼントになりそうです。

参加者からは、「サロンで活用できるネタが増えて良かった」「自由に選ぶ色や形で、こんなに楽しく遊べる。高齢者にも喜んでもらえそう」との声が上がり、西部ブロックでも大好評でした。

会員同士の楽しい交流ができたうえに、ここで得られた知恵(楽しさ)を、地域の皆さんにも広げられたら何よりです。

(今川美由紀 記)



松ぼっくりのツリー

ら：楽しい時間でした。講師を引き受けたものの、サロンの経験のない二人なので、安価で簡単なもの、見て癒されるも

午後「サロンで使えるネタ紹介」は次の内容で進めていきました。

- ①松ぼっくりを使ったクリスマスツリー
- ②簡単に出来る紙マスクの作り方と活用法
- ③童謡カルタ
- ④手踊り「たくさんのおあわせ」

ツリーは岸野さんの発案で決まりました。子育て中に会ったアイデアだそうです。打合せが終わったその足で百均にはしりました。買い物しながら湧いてくるひらめきも楽しいものです。あーだの、こうだの相談しながら：楽しい時間でした。講師を引き受けたものの、サロンの経験のない二人なので、安価で簡単なもの、見て癒されるも

東部ブロック講師会員 神代 浩子 氏
 会員 岸野 朝子 氏



講師 神代 浩子 氏
 岸野 朝子 氏

上に飾っていただけでしたが？

簡単に出来るマスク(防災マスクの作り方で検索)

材料はキッチンペーパー一枚、輪ゴム四個、ホッチキスと針二本、何もない環境で何が出来か、「興味のアンテナ」と自分で繰返し「やってみる」ことだと思えます。

災害時マスクが届くまでに活躍すると思えます。新聞スリッパ等と一緒に覚えておくといいですね(新聞スリッパの作り方で検索)

(神代浩子 記)



のなどを基準に考えました。いかがでしょうか？みなさん楽しそうに作っておられました。出来上がったツリーは下駄箱の

地域毎の情報交換会

ブロック研修会は、交通便のわずらわしさ等から参加者が少なくなり、会員同士の交流が思う様にいかなくなっています。そこで県内を7地区に分け、出来るだけ近い場所で、会員、非会員を問わず保健師仲間として食事（会費1,000円～3,000円）を共にしながら交流し、情報を交換する会を開催することにしました。

地域	開催日	場所	人数	担当会員
萩市 長門市	平成30年 8月25日(土)	長門市 保健センター	会員：12名 非会員：1名	岡 仁美 三戸 幸子
山口市	平成30年 9月6日(木)	ダイニングキッチン 渡利庵	会員：15名 非会員：0名	中川 加津子 福島 知子
下関市	平成30年 9月29日(土)	馳走家池田	会員：6名 非会員：0名	永原 嘉代子
防府市	平成30年 12月2日(日)	ニューロンドン 南店	会員：5名 非会員：0名	中島 美智枝
美祢市 宇部市 山陽小野田市	平成31年 1月19日(土)	レストラン ソルポニエンテ	会員：4名 非会員：4名	三根 豊子 今川 美由紀
光市 下松市 周南市	平成31年 2月16日(土)	みの幸	会員：6名 非会員：1名	神代 浩子 岸野 朝子
岩国市 柳井市 周防大島町	平成31年 3月2日(土)	潮風公園 藤井会員宅	会員：6名 非会員：2名	小野原 利子



山口市
地域

山口市地域

感想 ・日頃、交流のない人と親しく話ができ、色々な情報を知ることが出来て良かったです。食事代は自己負担で遠慮なくいただいた。食事もおいしかった



萩・
長門市
地域

萩・長門市地域

感想 ・楽しかった。来年は萩市で実施。和室より椅子式がよかった。レストランがよい。公民館等での参加者の趣味披露をするのもよい



防府市
地域

感想 ・退職後の
保健師の状況が共
有できてよかつた
・自由に話せて
楽しい昼食、コー
ヒータイムが持て
て満足

防府市地域



下関市
地域

感想 ・久しぶりに
会えて良かった。
これからも続けた
い・日頃、働いて
いる人も参加出来
た・次年度は退職
者に声をかけた
い・集まりやすく意見交換がしやすい・紙芝
居の内容を見直して欲しい。(早期認知症に
ついても欲しい)

下関市地域



下松市
周南市
地域

感想 ・高齢になっても
こういう会に声をかけ
てもらってうれしい・
なかなかこういう会に
参加できないので、非
会員も参加出来て楽し
かった・地域を拡大す
るか、各地域への自由
参加も楽しいと思った・鈴の会の活動が身近
になれば会に誘いやすい

光・下松・周南市地域



宇部市
山陽小野田市
地域

感想 ・声をかけてもらい
ありがたかった・なつかし
い楽しい時が過ごせた・経
験豊富な先輩の話が聞けて
よかった・情報を得て鈴の
会の活動に活かしていきたい
とよい・年一回の集いがある
のは楽しみ

美祢・宇部・山陽小野田市地域



柳井市
周防大島町
地域

とで、次回は夏期開催予定

感想 ・昔のこ
とも懐かしく語
れた・サロン運
営などの近況報
告をすることで
明日からの力に
なった・他地域
の交流会にも参
加出来ると良
い・定期的に集
まろうというこ

岩国市・柳井市・周防大島町地域



(三根 豊子 記)

事務局紹介

山口県国民健康保険団体連合会
 山口県在宅保健師会「鈴の会」事務局
 担当 南 慎太郎

平成二十九年より「鈴の会」の事務局を担当させていただき、早三年目に突入しました。平成二十九年といいますが、「鈴の会」が設立二十周年を迎えた記念すべき年であり、理解の乏しいまま記念式典の準備をしていたことが昨日のように思い出されます。あの記念式典から今日まで在宅保健師会について多くのことを学びました。今後も皆様の活動が充実するよう協力していく所存です。

さて、令和最初の総会・第一回研修会も無事に終わり、次の大きな行事として第二回研修会が控えております。今年度はメディアでも活躍されている、かわむらくりニックの川村先生をお招きしての講演を予定しています。介護予防について見聞を深める有意義な研修会になることが予想されますので、積極的なご参加をお待ちしております。

今年度も相変わらずお世話になります。皆様の活動がより多くの健康つくりにつながるよう支援して参ります。またお会いできる日々を楽しみにしております。

新入会員紹介

河内 葉子 (防府市)
 今津 敦子 (長門市)
 池村伊津美 (柳井市)
 永富しのぶ (下関市)



よろしくお願いたします。

お知らせ

令和元年度第二回研修会

とき 令和元年十月二日(水)

10時~15時

場所 国保会館 4階大会議室

講師 かわむらくりニック

院長 川村 明 氏 他

演題 寝たきりOを目指して!! 他

「鈴の会」会員募集

「鈴の会」の会員数は令和元年五月十日現在九十四名です。皆さんの身近なところに在宅保健師がおられたら会の活動や楽しさを伝えてください。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

平成から令和へと代替わりの行事がつつがなくと行われしました。雅子様の晴れやかな表情がとてもステキでした。令和の時代をどんな時代にしていくのか、私たち国民にも大きな課題になります。雅子様に負けずに、笑顔が美しい国民になりたいものです。

そんな令和元年の会報の編集後記を書くことになりました。平成の時代は大きな災害が毎年のように全国各地でおこり、立ち向かって行く国民の力強さを感じました。子ども達を取りまく事件も多く報道されました。「鈴の会」でも世の中の動きにあわせて、会員の力を集めて活動の幅を広げていきたいものです。

(田辺 友子 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)

- ・三根 豊子
- ・渡邊 壽
- ・福嶋 啓子
- ・佐藤 むつ枝
- ・品川 豊美
- ・田辺 友子

(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