

燈々会より



No. 37

令和元年 12月発行

編集発行 新潟県在宅保健師の会「燈々会」
事務局 新潟市南区和泉361-2 ☎(025)373-3967



平成から令和の時代へ

会長 安達 ミチ

30年余り続いた平成の時代を振り返ってみますと、平成20年の人口1億2,800万人をピークに減少し続け少子高齢化が顕著となり、平均寿命は男女共5歳以上延び、高齢化率12%が28%に拡大、出生数125万人が95万人に減少、合計特殊出生率は1.43となりました。こうした中、社会保障制度も大きな転機を迎え、介護保険制度、後期高齢者医療制度、特定健康診査・特定保健指導等が開始されました。更に、平成の大合併により世の中は大きく変貌してしまいました。

令和元年度、佐渡支部から新規事業「島の保健室」立ち上げの報告がありました。(9頁参照) 当会としては、その活動が円滑に推進され、人々の寄り所、癒しの場として根付くことを願い、可能な支援策を模索したいと考えています。

今年も県藤楓協会のハンセン病療養所粟生楽泉園(群馬県)訪問事業に参加しました。全国の療養所には1,216名(平均年齢85.9才)が、当県出身者10名(平均年齢90.1才)が入所されています。当日は2名の方と談笑しました。終始穏やかな表情で毎年の訪問に感謝され、ふる里名産物の希望を伺った際は、今年当県で発生した地震や豪雨災害被災者に向けて欲しいと言われました。最後カラオケで心を込めて歌われた「母の背中」には、胸が一杯になりました。長い間の強制隔離と偏見や差別の中で深い傷を負って生きてこられた方々に、私達はもっともっと心を寄せなければならないと思っています。令和の時代「人々が穏やかに暮らすことが出来るための支援」は私達に求められている活動の基本と思っています。



平成31年度 新潟県在宅保健師の会「燈々会」総会

平成31年 4月26日 於：新潟県看護研修センター

会員数 113名
(令和元年11月30日現在)

contents

会長あいさつ 1頁
平成31年度総会報告 2頁
" 来賓あいさつ 2頁
" 記念講演会等 3頁

ブロック別研修会報告 4~5頁
研修会報告 6頁
研修旅行 7頁
知っ得・最新情報 8頁

活動報告(長岡・佐渡) 9頁
会員のひろば等 10頁
庶務報告 11頁
市町村の動き等 12頁

平成31年度 総会 報告

副会長 永戸 恵子

4月26日看護研修センターで42名出席のもと開催。来賓挨拶、新潟県国民健康保険団体連合会保健事業課長梨本様、新潟県看護協会長奥村様、新潟県看護連盟会長佐藤様から祝辞を頂きました。

平成30年度事業、決算報告、委員会報告について。1件の質疑応答のもと承認。質疑応答①補助金予算額と収入済額の差が大きい理由は？(答)国保連合会から印刷製本費と旅費の一部が実績に基づき交付されたため。

平成31年度事業計画、予算審議について。質疑応答①地区活動費は、前年度並に計上されている

が、終了する活動もあるのでは？(答)地域の実情に合わせて、年度途中でも活動希望地区は手を挙げて欲しいので同額。質疑応答②お茶の間事業について補助金が出る事業とボランティアで参加している事業の違い、又実施要綱は？(答)要綱としては明記されていないが、他事業等を参考に要綱を作成したい。役員改選(12頁参照)、今年度は会員名簿作成の年と報告あり。記念講演は、美筋研究家高見寿子様から“笑顔を素敵にする美筋レッスン”(3頁参照)と題して実技を交えて講演頂きました。出席者33名(内一般参加者2名)

平成31年度総会来賓挨拶

新潟県国民健康保険団体連合会

保健事業課 課長 梨本 貴男氏

在宅保健師の会「燈々会」の皆様におかれましては、本会の保健事業、地域住民の健康の保持・増進に格別のご支援、ご協力をいただき敬意を表します。

令和元年を迎えるにあたり、本会職員も心あらたに一体となって、一層事業運営に注力していきたいと思っています。

さて、平成28年度における平均寿命は、男性80.98年、女性87.14年で健康寿命は、男性72.14年、女性74.79年となっています。健康寿命とは、「日常生活に制限のない期間」であり平均寿命の差は、男性8.84年、女性12.35年であります。この差の期間は、疾病・心身の障害・要介護などの期間にあたります。

国民一人ひとりが健康で長生きできる社会とすることが重要な政策課題となっています。本格的な高齢社会が到来し、医療保険や介護保険の財政が厳しくなる中で、健康寿命の延伸は基本的な方向のひとつとされています。

今回の健康保険法の一部改正の中に、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施等(8頁参照)が盛り込まれ、市町村は75歳以上の高齢者に対する保健事業を介護保険の地域支援事業と一体的に実施することや75歳で国保から途切れている後期高齢者の保健事業を広域連合と市町村が連携して

実施するとされています。

これらの取組みを実施する「通いの場」等を活用するため、これまで主にメタボ対策等に着眼していた国保にも、新たにフレイル等の視点が盛り込まれています。

厚生労働省が発表した29年度速報値では、通いの場がある市町村は1,506市町村に達し、活動は、体操教室が全体の51%、茶話会が20%、趣味活動が17%、認知症予防が5%と続いています。

超高齢化対策として、全国で通いの場の普及は一層健康寿命延伸や認知症予防に役立つ場と位置付けられています。

本会としては、市町村にデータ分析支援を行うとともに、燈々会様のスキルアップの機会として、フレイル予防等各種研修会を予定しております。

いずれにしても、皆様方がこれまで培ってこられた豊富な経験と知識を活かせる場の整備に努めて参りたいと考えておりますし、何よりも健康の大切さを伝えたいという「思い」を持っていれば、個人の力も全体の総力となり少しでも地域保健、医療・福祉に貢献できると思います。

最後に、「燈々会」の今後益々のご発展と会員の皆様のご健勝、ご活躍を心からご祈念申し上げます。





「笑顔を素敵にする美筋レッスン」を受講して

報告 長岡支部 清水 明子



驚きは、配布された資料を見た時から始まりました。先生の経歴（職歴・学歴）や実績から、実行力や心意気が並大抵の人でないと思いました。

ご講演を伺いながらの驚きは、先生の解剖学を中心とした豊富な知識です。解剖学は40年前に勉強したはずですが、全く太刀打ちできません。

3番目の驚きは、先生の確かな技術です。最前列に陣取り前に出やすかったことと無料でエステを受けられるチャンスと思ったことから、モデルを買って出ました。先生の手が触れた部分は、その途端ふわっと楽になりました。その時から私の考えが甘すぎたことに気づくまでは、あまり時間がかかりませんでした。あくまでも記念講演会で、エステではありません。自分で「美筋ストレッチ」が出来るように、先生は私の顔の一部を使い教え

てくださいました。教わったことを、その場で各自が鏡を見ながらやってみるわけです。私はなかなかうまく出来ません。「やってやって、こっちもやって、もっともっと」顔の筋肉たちが氾濫を起こしてしまいました。

両側等平等に出来ないことによる不快感が、4番目の驚きです。数日間引きずってしまいました。

最後の驚きは、しばらく後で感じました。この原稿を依頼された時です。せっかく教えて頂いた「美筋ストレッチ」を、その後自宅で実行していません。私の行動変容が出来ていないことに気づいたので。他人の行動変容などできません。

今度皆さんにお会いする時は、それぞれの成果が笑顔に現れているのでしょうか？新たな驚きを楽しみにしています。



研修会 報告

平成30年度「住民とともに作る健康なまちづくり」シンポジウム

新潟県国民健康保険団体連合会 保健事業課保健係

- 日時：平成31年3月11日(月)午後1時～4時
 会場：新潟県自治会館本館1階講堂
 内容：◎講演 「地域『通いの場』におけるロコモ予防、フレイル予防についての実践活動」
 ◎講師 新潟医療福祉大学リハビリテーション学部 理学療法学科教授
 ロコモ予防研究センター長 小林 量作 氏
 ◎シンポジウム 「通いの場等を利用した健康づくり」
 コーディネーター 新潟医療福祉大学健康科学部 看護学科教授 宇田 優子 氏
 事例発表1 「ロコモティブシンドローム予防の普及啓発の取り組み」
 新潟市秋葉区健康福祉課、小合PPKサポーター
 事例発表2 「新発田における住民主体の通いの場『ときめき週1クラブ』の展開について」
 新発田市高齢福祉課、
 日渡ときめき週1クラブ

参加者数：253名(内燈々会会員26名)

各支部に配布済み。活用して！



研修会に参加して 新潟第二支部 渡辺満里子

高齢者で運動をしていない私にロコモ、フレイル予防の大切さが伝わる。「プラス10分間の運動を増やせますか？」は私の課題になった。

秋葉区の住民サポーター、PPK48の独自の体制作や講習会、方言入りPPK48の5か条入りユニホームで地域でのイベント活動、サロンを中心にロコモ予防を熱く元気に普及啓発に取り組まれている住民パワーはすごい！新発田市の「ときめき週1クラブ」の展開の仕方や、地域に恩返しをしたいという思いで住民主体の「通いの場」を立ち上げた日渡地区の活動に地域挙げての介護予防、健康づくりへの情熱を感じた。

会の立ち上げや関係機関との連携など課題もあると思うが、「通いの場」が高齢期の体づくり、社会的交流とさらに互いに支え合う地域づくりにつながる事を活動報告から学んだ。



ブロック別研修報告

参加総数 69名
参加率 64.5%

上越支部

「上越市版地域包括ケアシステムの構築と推進」と

題し市健康福祉部すこやかなくらし包括支援センター所長 渡辺晶恵氏（保健師）を迎えて16名が参加した。内容は、今春から「すこやかなくらし包括支援センター」を本庁舎から福祉拠点の場に移転、健康福祉相談機能を一元化し、こどもから障害ある人、高齢者までの全てを対象とする相談窓口を設置し、専門的総合的、一体的な相談体制を整える場である。社会福祉士や臨床心理士などが対応するが、予防の視点で関係機関や地域との連携に強い保健師が期待される。意見交換では母子保健事業での母親サポートの重要性を共感し、健やかな高齢期を過ごす地域事業に燈々会の参加余地があると知り、その方法を検討したい。（12頁参照）（記 若井 和美）



柏崎・長岡魚沼支部

長岡市健康課特命主幹の
茨木保健師より「保健師活動の体制について」の講義を受けた。合併してから10数年が過ぎ、定年を迎える人も増えこのままではやっていけない厳しい現実から、包括圏域ごとにまとめて地域保健活動の強化を目指しているという内容であった。新人保健師を包括圏域にまとめたことで話し合う機会も増え、互いに学び合えるようなことがメリットとのことであった。まだまだ職員間でも考え方の相違が多く、今後の話し合いを継続していく必要があると実感した。燈々会の仲間として現場保健師のおかれている立場を少しでも理解することができ、今後の連携の強化に向けて実践していきたいと思った。（記 柴木 文恵）

（記 柴木 文恵）



三条・新潟第二支部

県央の中小企業
業大学校で、三

条市の子育て支援課長の栗林さんからの講演。子どもや若者へのきめ細やかな総合相談・サポートシステム・眠育推進事業等素晴らしい内容でした。他職種と

のチームワークとタイムリーな保健師のコーディネート機能が随所に現れている事、素晴らしい組織体制が機動力、支援力をアップしていると思います。同じ保健師であり、70余名の課員を率いる栗林さんのパワフルな姿に元気を頂きました。又、燈々会に対しては先輩のいきいきしている姿が後輩への励みとなるので折にふれてアドバイスをして欲しいとの事。最後は講師を囲んでのランチと今昔？の話の楽しいひととき、参加した11名の健康ドリンクとなった事は確かです！（記 小林 梅子）



実施期間：令和元年6月～9月

新潟第一 支部

連休の中8名参加。支部活動の目標を検討する中で、会員の高齢化やそれに伴う不安定さ、活動に参加出来る会員の固定化等難しい現状や本音が出された。会員の半数は後期高齢者。各自フレイル予防に努めながら、その余力を市町村支援やボランティア活動に向けている。それらの現状から実現可能な目標を立て、その達成に向け協力して取り組むことになった。午後は在宅保健師等研修会に参加した会員から「みんなで楽しくタンタンタッチ」の伝達や脳トレ、替え歌「幸せのワルツ」を合唱。また、みどり病院の認知症認定看護師様から『認知症ケア技術であるユマニチュードの県内に於ける取組み状況』について情報を得、共有した。刺激と励まし、一体感が感じられる大切な場である。（記 高橋 幸子）



新発田・ 村上支部

参加者数は8名と例年よりも少なめでしたが、支部活動をどのように盛り上げていったら良いか沢山の意見のもと、支部目標が決定しました。

- 現役保健師との交流会は、ヘルス分野の保健師から「地域の課題とその取り組みについて」を学び、お互いの理解とつながりを作る！
- 健康劇「80歳はなさんの挑戦～尿もれを克服しよう～」を両地区で1回以上実施する！

そのためにも、今後の課題として地域で活動している理学療法士さんから、フレイル予防体操等の知識や方法を指導してもらえる機会を作っていく事も必要だ。

参加者からの前向きな発言、意見で令和元年の支部活動がスタートしました。（記 近 百合）



佐渡支部

梅雨明けとともに真夏日が続いた7月下旬、新たに佐渡支部として立ち上げる「ほっとハウス青木～島の保健室～」を会場に、内覧会・命名式・今後の進め方の検討…と、盛りだくさんの内容で進行しました。住所は佐渡市新穂青木762番地。農村地の県道沿いの一軒家で、昭和初期の建築様式を活かした趣きのある佇まいです。広さは充分にあるので、今後も色々な事に利用できそうです。まずは在宅保健師の会－佐渡支部の拠点として会員の皆様に周知していただき、今後のブロック会議も開催できると考えます。当日参加した9名の会員からも様々なアイデアが出されたので、話し合いを重ねながら良いものにしていけたらと思っています。（9頁参照）（記 土屋 貴子）



令和元年度 市町村栄養士等研修会

新潟県国民健康保険団体連合会 保健事業課保健係

日時：令和元年8月23日(金)午後1時～4時

会場：新潟県自治会館本館1階講堂

内容：◎講演

「なぜ今 糖尿病性腎症重症化予防プログラムなのか」

◎講師 新潟県厚生連農業協同組合連合会

長岡中央総合病院 糖尿病センター長
八幡 和明 氏

◎情報提供

「新潟県糖尿病性腎症重症化予防プログラムについて」

新潟県福祉保健部健康対策課

副参事 坂本 武也 氏

事例発表1

「糸魚川市生活習慣病重症化予防事業～CKD予防相談会～」

糸魚川市市民部健康増進課保健係

管理栄養士 水澤 恭江 氏

事例発表2

「佐渡市CKD対策事業の取り組みについて」

佐渡市市民生活課健康推進室健康増進係

保健師 石塚 秀美 氏

参加者数：93名(内燈々会会員17名)

研修会に参加して 新潟第二支部 清水真理子

透析に入ると医療費が莫大となり、個人の生活もQOLの低下を招きます。特定保健指導で出会う腎機能の低下者に少しでも支援できることがあればと思います。医師の話では、習慣と行動が変わったため、糖尿病性腎症が増えているそうです。50年で脂肪摂取量が4倍となり、運動不足が関わり、肥満・内臓脂肪蓄積が4倍の2,300万人となっているとのこと。まずは食習慣と行動を変えれば良いそうです。糸魚川市と佐渡市からの実践発表があり、佐渡市が実施した病院・保健所・市栄養士による検討会で「CKDの食事指導リーフレット」を作成して取り組まれた結果の発表が参考になりました。血圧、糖尿病、朝食の欠食、夜の間食、肥満、運動の内容が盛り込まれており、今後支援に活用させて頂きたいと思います。



令和元年度 在宅保健師等研修会

新潟県国民健康保険団体連合会 保健事業課保健係

日時：令和元年11月14日(木)午前11時～午後3時

会場：新潟県自治会館本館2階201会議室

内容：◎情報提供

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」

～後期高齢者医療制度における健診と「質問票」～

新潟県後期高齢者医療広域連合

主任 小林 美奈子 氏

◎情報交換 「自分たちの保健活動から、

フレイル予防について考える」

◎講演 「高齢者の栄養について考える」

～フレイル・サルコペニアを中心に～

◎講師 新潟県立大学人間生活学部健康栄養学科

准教授 村山 稔子 氏

参加者数：60名(内燈々会会員26名)

研修会に参加して 長岡支部 加藤 梢

研修会では、特定健診の「標準的な質問票」に代わり、後期高齢者に対し新たな質問票が用いられるとの説明がありました。退職すると国の動きを知る機会もなく、久しぶりに新鮮な思いでした。でも、現役保健師にとっては大きな方針転換です。情報交換の場では、「どう取り組んで行ったらよいか?」と戸惑いの声が出されました。現役時代を思い返すと、国からの方針転換の際は、「わが町の実情や課題に照らして、この方針はどうか!?!」と喧々諤々話し合ったものです。

近年は保健師の分散化や合併で、話し合いの場も持ちにくくなりました。でも私は、若手もベテランも遠慮せず自由に議論する中から、わが町版のオリジナルな取り組みが編み出されてくるように思います。

どうか現役保健師が悩みを抱え込まずに、納得いくまで仲間と話し合いができますように。



40名を超える申し込みに嬉しさと不安の混ざる時期を経て34名の旅行になりました。屋外活動の一日目は天気にも恵まれ、計画通りに行動出来、嬉しいことでした。雨の2日目でしたが座禅体験でしたので安堵しました。新潟方面から参加の方々には新幹線利用による費用負担大のところをおいでいただき感謝いたします。県内移動が不便な交通事情を痛感しました。

初日の地区巡りでは「一万歩」に達したと仲間から聞き、良い運動が出来ました。恒例の懇親会では日頃の活動を披露してくださった支部が多く、認知症予防活動のパワフルな心と体のトレーニングを楽しみました。数年来、活動紹介の場に変化してきたように感じます。紙面報告以上に実践の場を体験出来て、研修の印象を強くしました。旅行を終えた直後には、温かなお礼の便りを多くいただき、感謝しています。余裕ある準備期間をいただいたおかげで、打ち合わせ会、現地踏査、お土産づくりなど全員で取り組む中で、相互交流や親睦を深めることができ、今後の支部活動の宝が増えました。さらに私が元気、やる気、勇気をもらった旅にもなりました。



新発田支部：脳トレ「春が来た♪」 長岡・魚沼支部：振付「ふるさと♪」 手作り旗のガイドで迷子なし！

研修旅行に参加して

長岡支部 下田 知恵

印象深かったのは、かの有名な美人林です。薄緑色の林の中、フカフカな地面を一步一步踏みしめながら歩いていくと、そこは私たちのためのオカリナコンサートの会場でした。黒のロングスカートの女性が奏でる音色が林の中に深く静かに響き渡り不思議な感覚。私たちも曲を口ずさみながら非日常の世界を満喫しました。なんと演奏の女性は上越支部の方々でした。星峠の棚田や日本三大薬湯の松之山温泉を案内してくださった上越支部の温かいおもてなしに感謝です。



新潟第一支部 清野智満子

朝、松代の名物あんぼ等を買う。松泉寺の座禅体験で倉石ご住職の仏教的視点等の法話や山野草等興味深いお話と90歳の和田さんに賞賛と拍手を送られ、私も心身健康でと念じました。

昼食は農舞台で里山ランチを頂き、中でもヤーコンのクルミ和えが美味で腹一杯食べ、アート鑑賞そっちのけで帰宅でした。

十数年振りの参加でしたが上越支部のおもてなしに感動でした。



「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」について

新潟県国民健康保険団体連合会 保健事業課保健係

平成20年4月に後期高齢者医療制度が創設され、また、同じく平成20年度に、40歳から74歳までを対象とした特定健診・保健指導が始まり、10年以上が経過しました。特定健診・保健指導は医療保険者が実施する保健事業の中心的な業務として位置付けられるようになり、市町村の保健事業の現場では、後期高齢者よりも壮年期に対する事業に力が入られるようになりました。加えて、後期高齢者の大半は医療を受けていることや、保険者が市町村から後期高齢者医療広域連合(広域連合)に移り、保健事業は広域連合が行うという認識が強くなったため、後期高齢者に対する保健事業は、健診を中心に行われてきました。

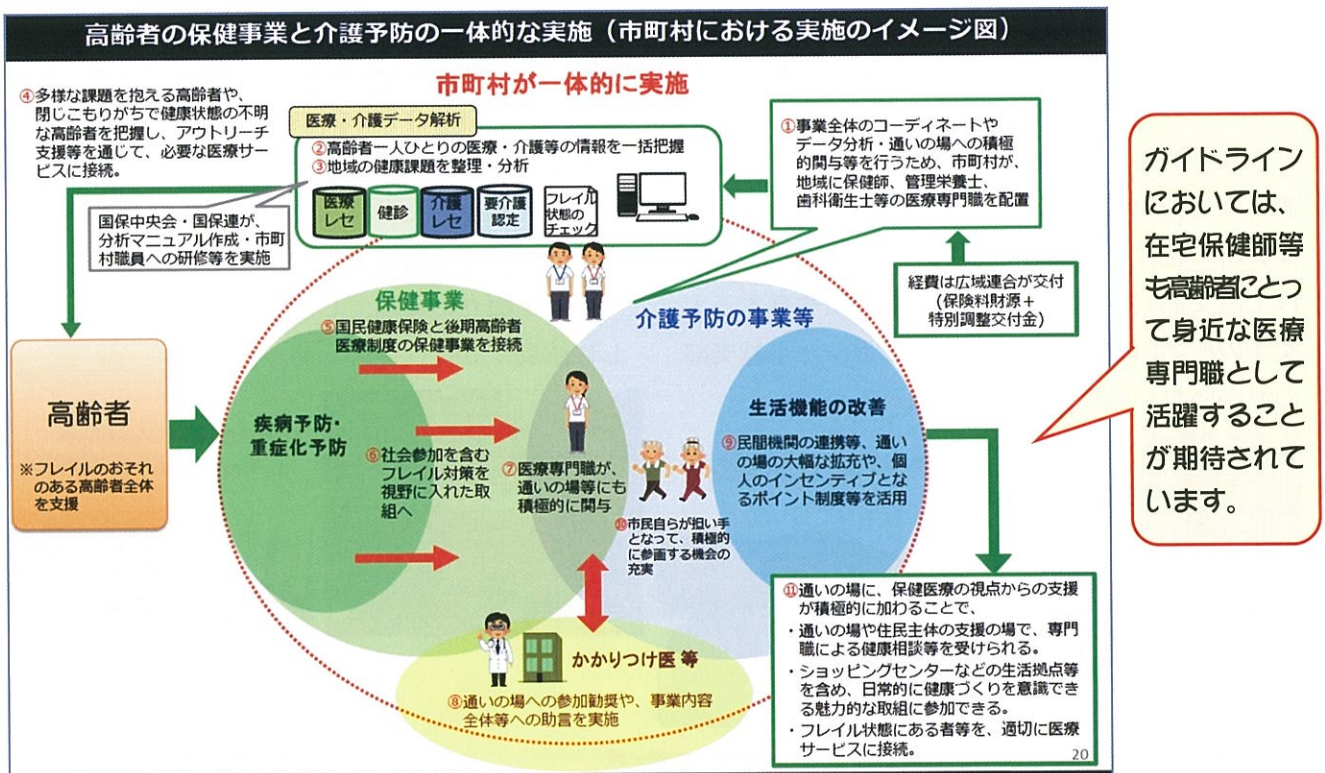
一方で、健康寿命を延伸しながら、増え続ける医療費、特に高額な費用を要する高齢者の医療費を適正化するためには、疾病の発症予防や重症化予防に資する効果的・効率的な保健事業を展開することが求められるようになりました。そうした流れに対応するため、国は平成28・29年度に、フレイルをはじめとした健康課題の解決に向けて高齢者に個別にアプローチをする低栄養防止・重症化予防事業をモデル事業として展開しました。モデル事業の成果と明らかになった課題等は、「高

齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン」として取りまとめられ、平成30年度から同ガイドラインに基づいた保健事業の実践が本格的にスタートしました。

高齢者の保健事業の全国展開が進められる一方で、介護保険の分野においても高齢者を対象に、類似した内容での介護予防が進められており、両制度の一体的な実施の必要性が唱えられてきました。一体的な実施に向け、国は有識者による検討を重ね、一定の方向性を示すとともに、必要な環境整備として、高齢者の医療の確保に関する法律を改正し、保健事業の現場である市町村における部門間での個人情報の取扱い等について整理しました。

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」の推進に向けた具体的な内容については、実務者による検討等で課題の整理がされ、令和2年度からの事業実施のあり方を示すためにガイドラインの改定が行われました。

下記の図は、【高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関する有識者会議】において提案されたイメージ図で、ガイドラインにも掲載されています。



障害児・者のための水泳教室

長岡支部 柴木 文恵

「障害児・者のための水泳教室」は水泳未経験者・初心者が、身体的機能の向上を図るとともに、社会参加の活動を行うことを目的に20数年前から運営されています。

6月初旬から毎週土曜日午後3時間。5回に亘って悠久山プールで実施されました。15名前後の参加者に長岡婦人水泳クラブのメンバー20名。福祉バスの送迎。プール監視や会場設営など大勢のスタッフが関わっています。

当初は市福祉課が運営していましたが、3年前からダイエープロビスフェニクスプール内にある「日本水泳振興会」に委託されました。その時に個人的に頼まれていた救護の仕事が「燈々会」に依頼されることになりました。私達は3人体制で

受付で血圧測定、検温、適否を判断します。必要な人には更衣室やプールまでの移動介助や教室開始前後の更衣介助、プール監視、体調不良者への対応をします。

「燈々会」のメンバーは19名おりますので、年度当初の集まりに参加希望者を募り、3名ずつ5回分の日程調整をしました。私は今年初めて参加しましたが、知的障害児・者が多く受付での血圧測定で緊張して血圧が高くなり、再度測定しても下らず、保護者や参加者に理解してもらうのに苦労しました。幸い一緒に従事した保健師が経験者だったので、保護者にていねいに説明し、納得してもらいました。

これからも障害児・者を支える支援者の団体として、微力ながら「燈々会」の活動を継続していきたいと思っています。



島の保健室を始めました

佐渡支部 土屋 貴子

誰もが安心して暮らせる島とは、どういった姿で何が必要なのだろうか。現状＝数年前に人口が6万人を切り(令和元年6月末で5万4千人強)高齢化率も40%を超えて、少子高齢化が日本の最先端をいく中、元気な高齢者とその予備軍が生活を支えている。戦後のベビーブーム世代で、島に残り家業を継ぎ親と共に生活してきた方達も高齢者の仲間入りをして、介護や自らの健康問題に直面している。それでも島を出て暮らしている若い世代には頼らず頑張りたいと考えている方も多い。この島でそれぞれが頑張っている事を認め、これからの繋がりづくりを応援したり、介護や健康の事を話しあえる場が不可欠となっている。

そこで、在宅の保健師として何かできる事があるのではないかと、昨年の夏に「島の保健室」の構想について話しあった。この時には場所の問題や会員の協力態勢、資金など、多くの課題がある事を確認。今年は「まずはお茶の間程度の集まり

からでも、始めてみようよ」と具体的な計画の検討をする事ができた。

「保健室」という名前を前面に出すと『具合が悪い人が行く所』というイメージが先行するのでは？という意見が出て、誰もがほっとひと息つけて自分の家のように思える所という意味で、「新潟県在宅保健師の会佐渡支部～ほっとハウス青木～島の保健室」と命名した。今後は茶の間立ち上げについてのノウハウを社協に聴き、必要となってくるであろう各種届出も済ませて、早ければ9月中にでも始められれば良いのではないかという結論になった。支所のメンバーのうち何人かは、すでにそれぞれの住む地域の茶の間に参加しているので、色々なアイデアを出して下さり、今後実績をつみ重ね、会員皆でそのつど検討していく事とした。

9月8日
スタート！



【 会員のひろば 】

今も教わる師あり、楽しき仲間あり

新潟第二支部 阿部 昌子

4年前、さよならもありがたいの一言もなく眠るように逝ってしまった夫が、口癖のように「何かひとつでも減らせないのか」と言われた程今、改めて考えてみると数え切れない位の趣味・習い事に手を出し、今尚ボランティア活動を含め、月の半分は出掛けている。最後に始めたのが、陶芸の師でもあったM氏、80代後半でかくしやく夔鑠として詞歌に親しみ、俳句の会を主宰していた師の勧めで始めたのが俳句です。「阿賀の土手むしろさじき筵敷の川開き」



雑 感

新潟第一支部 高橋 幸子

こどもの日、目出度くも他人事と
思っていた後期高齢者になることが
出来た。ここからが勝負だと自分に
言い聞かせフレイル予防に努めている。自立した
それなりに楽しい余生を送りたいがためであるが、
どんな結果も運命と受止められる覚悟も培わねば。
それにしても日々現われては消える体の変化。根
気よく付き合うしかないか。まずは蛋白質にお口
の体操。ヨガにPPK体操、民謡に切り絵、地域の
お茶の間に長寿会活動等々。嗚多忙！



民話の心を語り伝える！

三条支部 長谷川トミエ

退職後、民話好きの仲間数人で
「三条語りの会とびら」を設立。市立
図書館を拠点に活動を始め10年経ち
ました。民話語りは子供から高齢者まで世代を越
えての活動。会場では話の心髄を心こめて語り、
聞く人の心に届ける心と心の交流の場です。懐か
しさと豊かな想像力で笑いと涙に変わります。昨
年10周年記念大会・記念誌「私達の民話語り」を
作成し、図書館・小中学校等へ寄贈。会員の和が
活動の和へ広がりを見せています。思えば保健師
時代の地域活動そのものです。



自由を楽しんで

長岡支部 吉田 清子

忙しい仕事から解放され、自由時
間を謳歌出来るのは今でないと無理
と思い、10数年は動けるうちにと海
外旅行を楽しみ、年数回のスキーを楽しむために
足腰を鍛えるウォーキング、筋トレを続け何歳迄
滑れるかと思っています。月～金曜は近くに住む
小3、小5の2人の男の子の孫に夕食を食べさせ
るのにバタバタ過し、それも今だけかなと半分楽
しみ頑張っています。旅行仲間や趣味の会で有意
義な時を過せる幸せが長く続けるように!!



入会しました よろしくお願ひします

佐渡支部 児玉 恵子

今年3月に佐渡市役所を定年退職
し、現在週3日程度新人指導のお手
伝いをさせていただいています。

長い保健師人生の中で、自分自身も3人の子育
てを経験し、また認知症の親との悲喜こもごもの
生活も体験できました。現在は離れて住む3人の
娘、4人の孫娘(バリバリの女系です。)からライ
ンで送られてくる写真や動画を見ては夫と二人で
ニヤつく毎日です。こんな私ですが、先輩の皆様、
どうぞよろしくお願ひいたします。



佐渡支部 石井瑠美子

今年3月に定年退職をしました。
現在は新人教育係で月10日位の仕事
と、親の介護、趣味のコーラス、自
治会の役員など、忙しく動いています。

先輩の皆様の仲間に入れていただき、一緒に活
動できることを嬉しく思っております。現役時代
と違った形でやれることが
ありそうで楽しみです。

よろしくお願ひいたしま
す。



1. 会議

- (1) 総会 平成31年 4月26日(金)
於 新潟県看護研修センター 3F 42名
- (2) 役員会 5月20日(月)5名、6月21日(金)5名、
9月25日(水)(第2回保健活動意見交換会)5名
12月16日(月)(第3回保健活動意見交換会)
- (3) 幹事会
6月21日(金)(第1回保健活動意見交換会)18名
12月16日(月)
- (4) 「燈々会だより」編集委員会
5月18日(土)、6月12日(水)、8月10日(土)、
9月21日(土)、11月30日(土) 年5回

2. 事業

(1) 事業関係

- 1) 総会記念講演会(一般公開)
「笑顔を素敵にする美筋レッスン」
33名(内一般参加者2名)
講師 高見 寿子 先生
美筋研究家 癒し空間ふう代表 美筋 LAB 主宰

2) 研修会

- * 会員の親睦を兼ねた研修旅行 担当：上越支部
10月21日(月)～22日(火) 34名
松之山温泉「美人林」散策、オカリナミニコンサート、まつだい地区松泉寺にて座禅体験等
宿泊：十日町市 まつだい芝峠温泉「雲海」
- * ブロック別研修会①～⑥の6ブロックで実施
平成30年度から「在宅保健師支援事業」補助金が
始まり、役員会や幹事会をはじめ、支部・ブロックでも
下記について意見交換・報告して欲しい内容が加わっ
ています。

* 市町村支援(地域保健活動)について
→支部単位、会単位(個人含む)での活動の現状・課題
→支部単位、会単位(個人含む)で今後できそうなこと
* 燈々会だよりの活用について(内容や市町村等
への配布方法等)

- ① 上越支部 6月23日(日) 16名+講師1名
- ② 長岡・魚沼・柏崎支部 9月14日(土) 17名+講師1名
- ③ 新潟第一支部 7月13日(土) 8名
- ④ 三条・新潟第二支部 7月11日(水) 11名+講師1名
- ⑤ 新発田・村上支部 7月30日(火) 8名
- ⑥ 佐渡支部 7月29日(月) 9名

3) 高齢者ふれあい事業 令和元年度継続(3地区)

支 部	名称(申請者)	支 部	名称(申請者)
新潟第二	曾根町部サロン (青柳)	新潟第二	いきいきついたちの会 (阿部)
三 条	羽生田ふれあいルーム (桑原)		

4) 「燈々会」名簿の発行 7月

(2) 協力関係

- 1) 県民介護知識・技術習得講座への協力
：新潟県社会福祉協議会
6月24日(月) 石田 奈津子(新潟第二)
7月9日(火) 清水 明子(長岡)
10月23日(水) 近 百合(村上)
12月13日(金) 石川 玲子(新潟第二)
- 2) 第24回にいがたねんりんピック救護への協
力(種目毎)：新潟県社会福祉協議会
5月3日(金) テニス：山岸美代(新潟第一)
5月26日(日) 卓球：吉田増美(新潟第二)
6月12日(水) ゲートボール：有本純子(三条)
6月23日(日) バウンドテニス：菊池博美(佐渡)
- 3) 粟島浦村特定健診等業務への協力
特定健診：5月23日(水)～24日(金)
安達ミチ、塚野郁子、諸橋あつ子、近 百合
結果説明：7月2日(火)～3日(水)
安達ミチ、戸根節子
- 4) ハンセン病療養所施設訪問
国立療養所粟生楽泉園(群馬県)
7月25日(水) 安達ミチ会長
- 5) 新潟県藤楓協会総会 4月26日(金)
燈々会総会と同日のため欠席
- 6) 結核予防協会事業への協力(複十字封筒・シール)
- 7) 新潟県看護連盟通常総会
6月16日(日) 新潟東映ホテル 安達会長出席

(3) 会員の福祉

◆新年度入会(2名)

佐 渡：石井瑠美子、児玉恵子

◆昨年度退会(5名)

長 岡：米山 玲子(H31.3 未退会)
新潟第一：大谷 綾子(H30.12 未退会)
本間 玲子(H30.12 未退会)
新 発 田：西山 信子(H30.12 未退会)
村 上：高橋 久子
(H26.4～10条 5年経過 H31.3未退会)

米寿の方への慶祝 該当なし

(4) 「燈々会だより」第37号 12月配布

(5) 新潟県国民健康保険団体連合会主催の研修会・講習会等に積極的参加

- 1) 市町村栄養士等研修会 8月23日(金) 17名
- 2) 在宅保健師等研修会 11月14日(水) 26名
- 3) 新潟県国保診療施設協議会医療セミナー
11月16日(土) 9名
- 4) 東北地方在宅保健師等会連絡会議
12月5日(水)～6日(木)宮城県にて役員出席

3. 運営について

会員の増大、組織の拡大が課題
会員数 令和元年11月30日現在 113名
(うち10条会員6名)

「上越市版地域包括ケアシステムについて」

上越市健康福祉部すこやかなくらし
包括支援センター 所長 渡辺 晶恵

上越市は、平成30年度に健康福祉部の上位計画となる「第2次地域福祉計画」を策定しました。

この計画は理念計画であり、基本理念を「誰もが居場所と出番を持って、共に支え合いながら、安心してすこやかに自分らしく暮らせる地域社会の実現」としています。

この実現のために、現在高齢者を対象に展開している「地域包括ケアシステム」をさらに拡充し、障害のある人や子ども、子育て中の人など、全ての人に対象を広げ、「上越市版地域包括ケアシステム」の構築に取り組んでいます。

まずは、計画初年度の取組として、健康福祉に関する相談窓口の一元化を図り、すこやかなくらし包括支援センターに「すこやかなくらし相談窓

口」を設置しました。そのため、市の社会福祉士・臨床心理士を全員集約し、保健師の増員など、職員編成も見直したところです。

寄せられる相談件数は年々増加しており、内容も複雑かつ困難であり、簡単に解決に結びつかないことが多くあります。その中で、相談者の気持ちに丁寧寄り添いながら、相談者自身が前を向いていけるよう関わるために、対応する職員の資質向上と自身の健康管理に努めていくことが大切だと感じています。

「上越市版地域包括ケアシステム」はこれからですが、市民の皆さんがこの上越で自分らしく生活できるために、自助・互助・共助・公助のサポート体制の構築を進めていきます。



令和元年度 役員・支部幹事・委員名簿

◆役員			
会長	安達 ミチ		
副会長	永戸 恵子	遠藤今朝枝	
常任幹事	青木 智子		
会計	石田奈津子(新)		
監事	佐藤 史子	藤田 裕子	

◆支部幹事	
上越支部	若井 和美
柏崎支部	井倉久美子
長岡支部	柴木 文恵(新)
魚沼支部	富所 和代(新)
三条支部	小林 梅子
新潟第一支部	高橋 幸子(新)

新潟第二支部	高橋喜栄子
新発田支部	石川 吉子
村上支部	近 百合
佐渡支部	土屋 貴子

◆編集委員	
委員長	池田 英子
委員	神保由実子
委員	塚野 郁子(新)

◆推薦委員	
委員長	長沼 典子
委員	柴木 文恵
委員	若井 和美(新)

編集後記

2019年は自然災害が多く発生しました。被害に遭われた方々にお見舞い申し上げます。

新編集長の下、新メンバー1名が加わり、多くの内容を盛り込みたいと考え、時期を遅らせ発行しました。寄稿して下さった方々や関係者の皆様方のご協力のお蔭で、令和元年度の活動の様子をお伝え出来ました。感謝申し上げます。

巻頭の風景写真は、研修旅行のまつだい星峠の棚田です。

(撮影/編集委員 神保由実子)

入会のお誘い
年会費 4000円

是非お仲間に!!
各支部会員に
お申し出ください。