



島根県在宅保健師等の会

# 「ぼたんの会」

会報

第14号

平成29年8月発行

事務局：島根県国民健康保険団体連合会 事業課保健事業係

〒690-0825 島根県松江市学園一丁目7番14号 TEL 0852-21-2112/FAX 0852-21-2164



松江市「堀川めぐり」遊覧船を望む 撮影／広報委員 星野由美



ごあいさつ

島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」

会長 木村 久美子

厳しい残暑の中、皆様にはお健やかに過ごしのことと存じます。

去る5月の総会は、多数の出席者の下、熱心に協議いただき提案事項は全て承認され、今年度がスタートいたしました。11名の新会員を迎え、新たな気持ちで会員の拠り所となる会を目指したいと思います。

昨年度は、会設立15周年を迎え、皆様のご協力により記念事業の全てを成し遂げることができ、深く感謝申し上げます。

特に、記念誌「島根に生きる」／住民とともに歩んだ保健師活動」の発刊は反響が大きく、70年にも及ぶ伝統ある島根の保健師活動の歴史を、記録として次世代に引き継ぐことができホッとしています。しかし、本格的な伝承活動はこれからです。今後、地区毎の取り組みもお願いしたいと考えています。

県西部を襲った7月豪雨。幸い人命に関わる被害はありませんでしたが、災害はいつ起こるかわかりません。「島根県災害時公衆衛生活動マニュアル」が示されましたので、それに基づいて、ぼたんの会の「災害支援活動マニュアル」作成に取り組み、県の要請に備えたいと思います。

県では、「第二次健康長寿しまね推進計画」により、県民、関係機関・団体、行政が一体となった健康づくりが展開されています。先般開催された会議において、今後は高齢者の介護予防、生きがいづくり等も含めた健康づくりが必要であると示されました。私たちも構成団体としての役割が果たせるよう基本目標である「健康寿命を延ばす」ことを目指し、「楽しく」をモットーに活動してまいりましょう。



# 平成29年度 在宅保健師等の会「ぼたんの会」

## 総会・島根県在宅保健師等研修会

### 総 会

平成29年5月12日、松江市「島根県国保会館」において、総会を開催しました。  
来賓の島根県健康福祉部健康推進課 山崎課長から、「健康で生き生きと暮らせる島根となるよう一層のご活躍を期待している」と挨拶がありました。



#### 議案

- |              |              |           |
|--------------|--------------|-----------|
| 1 平成28年度活動報告 | 3 平成29年度活動計画 | 5 会則の一部改正 |
| 2 平成28年度決算報告 | 4 平成29年度予算   | 6 役員改選    |

馬場議長の進行で、6議案全て承認されました。議事終了後、グループに分かれ、記念誌の活用方法、今後の会の活動をテーマに意見交換を行い、会の発展に向け有意義な交流ができました。

### 平成29年度島根県在宅保健師等研修会

総会と同日に開催された研修会には、県・市町村を含む約50名が参加し研鑽を深めました。主催者を代表し、国保連合会竹中事務局長から「地域における健康づくり活動、保健師活動の伝承、島根県の政策に関する委員会等への参画など、着実、<sup>しんし</sup>真摯な活動を展開されておられることに心から敬意を表するとともに、今後ますますの会の発展を祈念する」と挨拶がありました。

研修会では、筋トレの実践を交え、運動がもたらす効果や生活の中に運動を取り入れるための工夫等について講演がありました。

#### 講演

演 題 「島根県の未来をカタチにする健康と運動」

講 師 島根大学医学部附属病院 リハビリテーション部

理学療法士 野口 瑛一 氏



はじめに、働きざかり世代の男性は内臓脂肪貯蓄型肥満の人が多く、と本県の状況を説明され、「内臓に付いた脂肪細胞は、高血圧、糖尿病、動脈硬化等様々な疾患の原因となる。将来、元気な高齢者になるためにも、運動習慣を身に付け生活習慣を早めに改善することが大事である」と話されました。

また、「高齢者の筋力低下は、歩行速度を弱め活動度を下げ、ひいては食欲低下、低栄養、サルコペニアを誘発しフレイル状態を引き起こす。不活動が骨をもろくし、骨粗しょう症をきたす」と説明され、「運動をすることにより骨細胞が目覚め、筋が構築され、脳・筋ともに改善し、認知症や寝たきり予防につながる。元気な高齢者になる秘訣は、『運動をすること』である」と強調されました。

そして、テレビを見ながらコマースの間だけスクワットをする、買い物かごはダンベルと思ってスーパーでカートを使わないなど、生活の中に運動を取り入れる例を挙げ、時間は長くなくても毎日続けることが大事であると話されました。

その後、より効果的に運動を行うポイントを説明しながら簡単にできるエクササイズを行うなど、ユーモアあふれる指導方法に会場内は終始和やかな雰囲気でした。

最後に「元気になって退院した患者が、数カ月後、数年後に再入院するケースも多く、退院後の患者の実態を知ることが、入院中の患者へのより適切な指導につながると考え、地域に出て住民と一緒に運動・指導の機会を持つようにしている。再度病気になるないで済む人を増やしていきたい」と抱負を述べられました。

「ぼたんの会」設立15周年記念誌

## 「島根に生きる!!」

～住民とともに歩んだ  
保健師活動～

### 発刊によせて

#### 思った以上の反響が!!!

国保連合会をはじめ、県立大学出雲キャンパス、会員等のご協力により、「しまねの保健師のあゆみ伝承事業」のまとめとして、平成29年1月末に記念誌を発刊することができました。作成した400部は、発刊からわずか1ヵ月足らずで在庫が不足する事態となり、うれしい悲鳴でした。会員はもとより、県、市町村の保健師、大学等の関係者の方々にたくさんご購読いただき感謝申し上げます。

若い世代に伝承していくために、更に300部増刷しましたが、それも残り少なくなりました。県外の友人にも送りたいという方もあり、県内外のたくさんの方に島根の保健師活動を紹介する良い機会となり、嬉しく思っています。

また、今年5月下旬、長野県穂高町にある公衆衛生看護研究所の総会において、記念誌発刊に至る経緯、思い等について話す機会をいただきました。この研究所には、保健婦資料館・セミナーハウスがあり、「保健師活動の過去・現在・未来を結ぶ」を理念とし、「保健師は住民とともに住民の中で」を実践してきた先人の貴重な活動記録等が展示・保管されています。ここでも島根の保健師活動の素晴らしさや「ぼたんの会」の活動をPRすることができました。参加された方々からは、本記念誌について高い評価をいただき、このような活動を全国に広めたいと言っていたきました。

このように、当初予想もしなかった数々の反響があり、今後の活動の励みになりました。これからもいろいろな機会を捉えて、次の世代に本県の保健師活動の歴史を伝えていきたいと思っています。

しまねの保健師のあゆみ伝承事業

検討委員会委員長 大家眞木子



5月12日の総会において、「記念誌発刊によせて」等をテーマに交流会を行いました。

保健婦養成の歴史が良くわかった。加藤清三氏の考えが素晴らしいと思った。

県・市町村・大学等の教育の場で活用してもらうよう働きかけをしていきたい。

この冊子が発刊できてうれしかった。活動の振り返りに役立った。

島根大学医学部看護学科の学生に話をした後、保健師になりたい学生が増えたと言われた。

産業や病院関係など、行政以外の保健活動について知ることができて良かった。

大学等において、保健師を目指す学生に読んでもらいたい。

島根県で働く保健師は、本県で働くことに誇りを持って欲しい。

森永ヒ素ミルク問題の記事に感銘を受けた。若い保健師に読んでもらいたい。

この冊子を読むと、胸にせまるものがある。一生懸命活動した時代が思い出された。





# 地区活動紹介

## 湯村ゴムバンド体操教室

### 「陽だまりの会」

雲南地区 石田 美代子

平成23年3月、転倒・介護予防を目的に、地元会館を会場にゴムバンド体操教室を始めました。参加者は、主に60歳から90歳の女性20余名です。

教室では、ゴムバンド体操に続いてリズム体操を行

い、最近では音楽に合わせ、運動指導員によるタオル体操も組み入れています。そして、お茶と手作りお菓子を食べてリフレッシュした後は、早口言葉、ペロ出し体操、童謡等を歌い、最後は大きな声で「笑いの歌」を歌い閉会します。

平成27年度から年に3回程度、



保健所や市の保健師、歯科衛生士等に講師をお願いし、体操の後に身近な健康問題についての学習会や昼食を囲んでお楽しみの機会を持っています。学習会で学んだことは、教室の中で復習するようにしています。認知症について正しい知識を得た参加者が、引きこもりの方へ適切に対応したところ、地区の行事に参加できるようになりました。学習の成果が見られた一例です。

この教室は、高齢化が進む中で、陽だまりのように暖かく気楽に集える場であって欲しいという願いで「陽だまりの会」と名づけ



ました。

今後、この教室の参加者である運動指導員が担い手となり、引き継いでくれることを期待しています。

これらの活動は、27年度に雲南圏域健康長寿しまね推進会議から奨励賞を、28年度には継続賞をいただき、「陽だまりの会」参加者一同、更なる励みとなりました。

歴代役員  
一言

ごあいさつ

前副会長・出雲地区幹事

妹尾 美智子

平成13年「ぼたんの会」の発足時から、15年間、出雲地区幹事を務めさせていただきました。出雲地区では、健康劇「ぼたん座」を取り組むこととし、初上演を平成15年3月に行ったことを昨日のことのように思い出します。今年度で上演数は100回を数え、観客数は延べ5,000人になります。平成25年度からは、副会長を兼務することとなり、平成26年度からは「しまねの保健師のあゆみ伝承事業」にも取り組ませていただきました。

このたび、副会長・幹事を退くことになりましたが、これまで大過なく務めることができましたのは、会員の皆様はもとより、国保連合会、県、市町村の方々の支えがあったからこそと感謝しています。ありがとうございました。

これからも、地域の方々とともに活動していきたいと思っています。

## 「町角サロン」活動で楽しんでいます

大田地区 渡辺典子



「誰にも気兼ねすることなく、思う存分大きな声で笑い、お喋りを楽しみたい」と平成16年に仲間と始めたサロンの窓には、毎年見事なゴーヤのグリーンカーテンがかけられます。

活動内容は、恒例の音楽に合わせてお口の体操や発声練習、体操、健康ミニ講話また、手芸やフワワーアレンジメント等多彩です。特徴的なのは、4年前から始めた論語の勉強でしょうか。一区切りずつ全員が声を出して輪読し、孔子の教



えに少しずつ触れています。サロンは週に1回ですが、笑顔でワイワイ、手先と口と頭をしつかり動かしています。「ここに来るのが楽しみ」「大きな声で笑ったのは久しぶり」などの声は、継続の大きな力です。

「子曰く、道に志し、徳に抛り、仁に依り、芸に遊ぶ」この教えを日々の拠り所として頑張っています。皆さん、お互い笑顔で過ごしましょう。



## 平成28年度「ぼたんの会」保健・福祉活動

	内 容
会 全 体 全 地 区 共 通	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆健康長寿しまね推進会議への参画及びキャンペーン等への参加協力</li> <li>◆各圏域健康長寿しまね推進会議への参画及びキャンペーン等への参加協力</li> </ul>
松 江 地 区	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆高齢者ふれあい事業「まめな会」（ゴムバンド体操・サロン・ミニデイ・健康教室等）の運営</li> <li>◆障害者施設での健康体操教室</li> <li>◆グループホームサロン事業 ◆公民館活動支援（訪問・電話・健康相談等）</li> <li>◆高齢者施設サロン事業 ◆難病患者・家族会支援</li> </ul>
隠 岐 地 区	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ゴムバンド体操教室 ◆いきいきサロン ◆難病患者・家族会支援</li> </ul>
出 雲 地 区	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆健康劇の上演 ◆体操教室 ◆健康相談 ◆認知症予防活動（キャラバンメイト講演）</li> <li>◆リウマチ友の会支援（絵手紙） ◆高齢者サロン・ミニデイサービス事業 ◆健康教室</li> </ul>
雲 南 地 区	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ゴムバンド体操教室 ◆健康体操教室 ◆命の貯蓄体操教室</li> <li>◆介護の会運営 ◆サロン活動 ◆花栗振興会健康づくり部会事業</li> <li>◆亀高健康まつり支援</li> </ul>
大 田 地 区	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆認知症予防教室 ◆サロン活動 ◆体操教室 ◆健康教室</li> </ul>
浜 田 地 区	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆筋トレグループ活動 ◆いきいき百歳体操グループ活動 ◆体操教室</li> <li>◆認知症家族会支援 ◆ハッピー子育て講座 ◆サロン活動</li> <li>◆ヨガ教室 ◆公民館、福祉会活動支援</li> </ul>
益 田 地 区	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆健康教室 ◆健康運動教室（ゴムバンド体操）</li> <li>◆益田市健康フェスティバル支援 ◆糖尿病教室への支援 ◆公民館活動支援</li> </ul>



## 新しい仲間が増えました

— 新会員から一言 —

### 〈松江地区〉岩見喜久子 さん

今春、ずっと先のことだと思っていた「ぼたんの会」の仲間入りをさせていただきました。  
一昨年より在籍している社会福祉法人は、地域貢献活動を法人運営の柱の一つに位置付け、地域活動に力を入れています。健康相談や教室活動に関わる中で「見る」「つなぐ」「動かす」保健師の活動が地域で求められていることを改めて感じています。  
なかなか会の活動に参加できませんが、パワフルな先輩諸姉の背中を見失わないよう努めていきたいと思えます。

### 〈出雲地区〉原 絵美 さん

引越しを機にご縁があり、昨年度、『ぼたん座』の存在を知りました。養護教諭、病院保健師として勤務していたため、地域で働いた経験はなく、子育てに専念していました。  
微力ながら『ぼたん座』の活動に参加するうちに、こんな私でも地域の方々と交わり、学ぶチャンスがあるんだと気づくことができました。  
一期一会に感謝して、より軽いフットワークとコミュニケーション力の向上を目指します。よろしくお願いします。

### 「ぼたんの会」の入会に際して思うこと

〈益田地区〉末成 薫 さん

島根県保健師を退職して3年が経ちました。在職中から母子保健を中心に子供の成長に今までの経験が生かされたらという気持ちで、児童相談所、そして今はスクールソーシャルワーカーとして支援しています。思いのほか地域の子育て環境は複雑で、子供の育ちは危うくなっているのが現状です。

保護者を中心に、子どもたちを取り巻く大人が手を取り合って、「安心、安全」な子育て環境をつくるのが、地域の中で次世代を育成する私たちの役割なのかなと思っています。

このたび、先輩方々のアドバイスや協力等を得ながら、実のある活動が発展的に推進できないかという思いで「ぼたんの会」に入会させていただきました。よろしくお願いします。

### 新会員を紹介します

〈松江地区〉 岩見喜久子・魚谷幸枝・金丸礼子  
中尾千代子  
〈出雲地区〉 今岡きみ子・今岡由美子・神田由美子  
原 絵美・吉井千栄子  
〈浜田地区〉 河野洋子  
〈益田地区〉 末成 薫

会員数 141名 (平成29年8月現在)

## 新役員体制で スタートしました

「ぼたんの会」役員			
会 長	木 村	久美子	
副 会 長	大 家	眞木子	
地区幹事	松 江	山 崎	純 子
	隠 岐	本 井	幸 枝
	出 雲	小 中	綾 子
	雲 南	浜 村	愛 子
	大 田	黒 谷	寿美枝
	浜 田	馬 場	真由美
監 事	益 田	長 野	知恵子
		中 路	紀美代
		妹 尾	美智子

### 広報委員

松 江 地 区	松 坂	由貴子
	星 野	由 美
出 雲 地 区	吾 郷	昌 子
雲 南 地 区	横 路	節 子
大 田 地 区	森 山	隆 子

6月17日にクルーズトレイン「瑞風」の運行が開始されました。「瑞風」はみずみずしい風という意味で、吉兆を表すそうです。京阪神地区と山陰山陽エリア間で運行されています。

松江駅で停車中の「瑞風」  
撮影／広報委員 松坂 由貴子



山陰にトワイライトエクスプレス  
「瑞風」デビュー!!

## 編集後記

九州での記録的な集中豪雨は、想像を絶する甚大な被害をもたらしました。心よりお見舞い申し上げます。

近年は全国、いつ、どこでも自然災害が起こりうる状況であり、災害への物心両面の備えはもちろん、地域の人々との日頃の繋がりも大切にしたいと強く思うこの頃です。

このたびの会報14号は、総会報告、地域での地道な活動などを紹介しました。今年度は11名の新会員をお迎えしましたが、活動に新しい風が吹き込むことを期待しています。

広報委員 星野 由美