



## 会報36号発刊に寄せて

青森県在宅保健師の会 会長 新井山 洋子

会報36号発刊にあたり、会員の皆様にご挨拶申し上げます。

長引くコロナ禍にありこれまでの日常が破

られ活動したくてもできず歯がゆい思いの中、会員の皆様の日々の生活を案じております。今年度もやむなく5月の総会開催を断念し皆様との再会は果たせませんでした。誠に残念でなりません。

本来は総会において、令和2年度の事業報告、令和3年度の事業計画、講演、会員の皆様方との情報交換という流れで進行する予定でしたが、事務局や国保連合会の皆様のご協力のもと、今年度も総会での承認を経ず令和3年度の事業計画は役員の皆様方と議論を尽くし決定させていただきました。

さて、本会も平成10年の発足以来24年目を迎えるにあたり、国保連合会、在宅保健師の会歴代の会長様や会員の皆様との並々ならぬご尽力とご支援に改めまして敬意を表します。

会員数は3月24日時点で191名ですが退職後再任用になる方も多く、退職者22名中入会者9名と今後、先細りを懸念しています。

また、コロナ禍により国内外ともに変革の時代を迎え、2020オリンピック開催の歓喜の一方で、コ

ロナ感染拡大という見えない恐怖、豪雨災害などの見える恐怖に襲われ、今後の多様性・二極化を思わせませす。このような中にありながら、青森県在宅保健師の会として、これまでの振り返りと今後の在り方を模索せざるを得ない状況にあります。

今年度は9月下旬から保健所ブロック別研修会・交流会の開催、12月には東北地方在宅保健師等会連絡会議がテレビ会議方式で予定されていますので、多くの会員の皆様の参加を希望しています。

この会報が皆様に届く頃にはほとんどの会員の方がワクチン接種を終えていると思いますが、まずは自らの健康をしっかりと守り、現職保健師の皆様や地域住民、家庭での良き支援者となっていただきますようお願い申し上げます。

今年度の主な活動として、地域保健・福祉活動支援事業は4団体に助成を決定しています。また、青森県新任等保健師育成支援事業は、9市町村12名、5保健所6名に対し、16名のトレーナー保健師が現職保健師活動を支援いたします。

今後も微力ながら本会を通じ地域に根差した活動の継続をしていきたいと考えておりますので会員の皆様のご協力・ご支援よろしくお願いたします。ブロック別研修会等で皆様とお会いできることを役員一同楽しみにいたしております。

### 【令和3年度計画（具体的事項）】

1. 総会（総会資料は別途ブロック別研修等の機会を活用して会員へ内容周知）
2. 役員会（4月、7月、11月、3月）
3. 在宅保健師等会連絡会議
  - (1) 東北地方在宅保健師等会連絡会議（WEB開催）
  - (2) 都道府県在宅保健師等会全国連絡会（未定）
4. 各種研修会等の開催及び案内
  - (1) 保健所ブロック別研修会・交流会（共催）（9月、10月）
  - (2) 関係機関（県・国保連合会等）開（共）催研修（未定）
5. 地域の保健・福祉活動支援事業 4団体
6. 広報活動
  - (1) 会報の発行 年3回（8月、12月、3月）
  - (2) ホームページの掲載
7. 県・市町村・国保連合会等からの要請事業等への支援・協力
  - (1) 青森県新任等保健師育成支援事業・青森県保健所保健師等育成支援事業  
9市町村（150日）、5保健所（85日）
  - (2) 小規模保険者支援事業 蓬田村
  - (3) 青森県保健協力委員会等連絡協議会
  - (4) 各種委員の委嘱、各種事業等
  - (5) その他
8. 新・国保3%推進運動への参画

## 青森県在宅保健師の会の皆さんへ

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、今年度も青森県在宅保健師の会総会は中止となりました。本来であれば来賓としてご出席いただきご挨拶いただく予定となっていた方々から会員の皆様へのメッセージをいただきましたので、ご紹介いたします。



青森県国民健康保険団体連合会  
常務理事 舩甚 悟氏

青森県在宅保健師の会の皆様におかれましては、これまでの経験と専門性を活かし、日々研鑽を積みながら地域住民の健康の保持増進に寄与されておりますことに深く敬意を表します。

また、今般の新型コロナウイルス感染症対応にあたって、会員の皆様にはいち早く保健所の電話相談や市町村におけるワクチン接種等にご協力をいただいていると伺っております。まさに保健師魂が原動力となって、現職保健師を支える在宅保健師の姿に改めて敬服いたします。

さて、昨年4月から「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」が開始され、2年目となる今年度は県内15市町村において、高齢者に対する個別的支援や通いの場への関与などきめ細やかな保健事業を企画・調整し、必要な医療・介護・保健等のサービスにつなげる取り組みが展開される予定です。既に地域の通いの場等のリーダーとして活躍されている会員の皆様もいらっしゃると思いますが、様々な専門職・団体等が連携・協力し、地域全体で予防・健康づくりを進めることで健康寿命の延伸につながることを期待しております。

本会といたしましては、市町村や後期高齢者医療広域連合における一体的実施の取組を支援するため、国保データベース（KDB）システムの活用支援や保健事業支援・評価委員会による支援を行っているところでありますが、市町村の現場での取組にあたっては皆様方のお力が益々重要となってきますので、引き続きご協力をお願い申し上げます。

最後に、青森県在宅保健師の会の益々のご発展と、会員の皆様のご健勝とご多幸を祈念しメッセージといたします。



青森県がん・生活習慣病対策課  
課長 工藤 光氏

日頃から在宅保健師の会会員の皆様には、地域の方々の健康づくりをはじめとした保健福祉活動の推進に御尽力いただき、心より感謝申し上げます。

近年、地域保健を取り巻く環境はめまぐるしく変化しており、保健師の活動をめぐる状況も大きく変化しています。そのような中で市町村や保健所等の行政保健師には、地区活動に立脚した活動を基本にソーシャルキャピタルの醸成と活用を図り、健康なまちを住民とともにつくりあげていくことが求められています。

本県では、国保連や在宅保健師の会に御協力をいただき、平成20年度から新任等保健師の育成支援事業（トレーナー事業）を実施しております。会員の皆様が持つ豊富な知識や経験、保健師として大切なことを新任等保健師に伝えていただくことは、今後の保健師活動を担う保健師の人材育成に大きく寄与するものであると感じております。地域に根ざした保健師活動を行い、住民にとって身近で頼れる存在である「おらほの保健師」を育成するため、引き続き御理解と御協力をお願いいたします。

また、本県では、平成25年3月に青森県健康増進計画「健康あおもり21（第2次）」を策定し、「今を変えれば！未来は変わる！！」のスローガンのもと、全県的な健康づくり運動を展開しています。今年度は計画策定から9年目を迎え、本県の平均寿命は全国最下位ではありますが、男性は全国3位の伸び幅となるなど着実に伸びている現状にあります。一方で、本県の新型コロナウイルス感染症の状況については、さらなる感染拡大に予断を許さない状況が続いておりますが、コロナ禍だからこそ、保健師活動は、地域住民の命と暮らしを守る上で欠かすことができないものと考えております。

今後、県民一人ひとりの健やか力の向上を目指し、「健康・長生きで安心して暮らせる青森県」の実現に向けて、会員の皆さまと連携して取り組んでいきたいと考えておりますので、引き続きよろしくご協力をお願いいたします。

## 青森県在宅保健師の会

## 新入会員紹介

今年度、9名の新入会員を迎えました!!

新入会員のうち6名の方々からメッセージをいただいておりますので、ご紹介します。

## 松坂 育子さん (青森市)

令和3年3月、住民、関係者皆様のおかげで無事県保健師を卒業することができ、今はほっとしているところです。これまでのご支援、ご協力に感謝いたします。

退職後も先輩諸姉のように学び続け、生き生き生活したい、また、私を保健師として育ててくれた皆様に少しでもお役に立てたら幸せと思い入会しました。思い込みが強く、ちゃかし(津軽弁)な一面がありますが、会員の皆様、どうぞよろしくお祈いします。

## 鎌田 明美さん (青森市)

今年度入会した鎌田明美です。現職中は大変お世話になり心からお礼申し上げます。

6月からNPO法人で週3日勤務しています。お独り様などになった方の入院手術、施設入所の保証人から身元引受、葬儀納骨まで親族の代わりになって不安なく生涯を過ごしてもらおう事業法人です。41年務めた後は自分の興味があることで社会貢献したいと思っの事始めです。勉強の毎日ですが楽しく勤めています。皆様と会える日を楽しみにしておりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

## 野田 牧子さん (八戸市)

今年の3月末で八戸市保健所を退職した野田と申します。

保健所では新型コロナウイルス感染症の担当課として、職員・関係機関の協力のもと、日々必死にコロナ対応していましたので、退職を迎え一息ついてます。

思えば昭和58年に入庁した頃は、先輩保健師の皆様元気パワーに圧倒されながら、仕事の厳しさ楽しさを教えていただいたものでした。この度青森県在宅保健師の会に入会させていただき、諸先輩の方々にお会いできることを楽しみにしております。お役に立てることがあるかわかりませんが、どうぞよろしくお祈いいたします。

## 中居 裕子さん (八戸市)

先輩保健師の皆様、こんにちは。春の総会でお会いできることを楽しみにしていましたが、中止のためお会い出来ず残念に思っております。

八戸市の保健師として、37年間働き、50代に入った頃から60歳の定年まで働くことの厳しさを徐々に感じていましたが、私も何とか勤め上げ、皆様の仲間入りすることが出来ました。退職してまだ約4か月しか経っていないのに記憶力が怪しくなっていますが、自分の介護予防も兼ね一緒に会を盛り上げていければと思いますので、よろしくお祈いします。< ( \_ \_ ) >

## 寺嶋 春江さん (平内町)

この度、在宅保健師の会に仲間入りさせていただきました寺嶋です。

在職中、先輩方のパワーに圧倒されたことを思い出しました。これからは、先輩方のパワーに負けないよう、少しでも地域に貢献できればと思っております。新型コロナウイルス感染状況で、集まれる機会も少ないと思いますが、会員の皆様との交流や情報交換ができることを楽しみにしておりますので、よろしくお願いいたします。

## 田澤 知香子さん (田舎館村)

令和3年3月31日をもって、青森市浪岡事務所にて、無事退職となりました。在職中は職場の保健師はもちろんのこと、管内の保健師の皆様には、たいへんお世話になりました。

新採用の頃を思い起こせば、管内の保健所では、毎月、月例会があり、勤務地は違えども、保健活動の情報交換をし合い、先輩保健師からは、励ましの言葉をいただいたものです。

これからは、職場を離れることとなりますが、在宅保健師の団体に加わりながら、引き続き保健師として、何らかの役に立てたらと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

## 「令和2年度 都道府県在宅保健師等会全国連絡会 (DVD収録)」概要

例年であれば集合形式で開催している「都道府県在宅保健師等会全国連絡会」ですが、新型コロナウイルス感染防止の観点から令和2年度は資料及び資料の解説を録画したDVDを配付する形式で開催されました。令和3年度第2回役員会にて事例発表の部分を視聴しましたので、その概要を紹介いたします。

### 事例発表

#### 事例1

「岡山県災害時公衆衛生活動に関する協定までの経緯と支援～おかやま在宅保健師等の会『ももの会』の活動を通して～」

岡山県国民健康保険団体連合会 保健事業課  
保健推進班主査 (保健師) 早川 さつき 氏

県災害時協定担当者より岡山県災害時公衆衛生活動に関する協定を締結したいとの依頼があり、県・国保連合会・「ももの会」で協定の内容について打ち合わせを重ね、平成30年7月5日に締結した。

協定とは別に、岡山県倉敷市真備町での災害に対し、「被災地域の子どもの安全・安心な居場所」を支援。国保連合会から2名、ももの会から15名 (実人数) 派遣した。派遣メンバーがピンクのエプロンを付け「ももちゃん」という共通名で参加する、子供たちの状況や伝えたい内容を「連絡ノート」に毎日記入するなどの工夫を凝らし支援した。

#### 事例2

「新型コロナウイルス感染症対応について」

鳥取県在宅等保健師の会「梨花の会」  
会長 美船 智代 氏

令和元年5月に発足、会員51名。県・「梨花の会」役員・事務局でタイムリーに密な連絡を行うことで、令和2年4月10日には会員全員へのコロナ対応の周知を完了するという即時性のある協力へとつながった。主に発熱相談センターにおける電話対応、相談を行っており、不安や怒りなど、どんな相談内容であっても「正しく」「ていねいに」を心掛けている。

電話相談の内容は多岐にわたるため、さらなる幅広い知識を持ち、情勢を見極める力が必要となることが分かった。

### 令和2年度 都道府県在宅保健師等会全国連絡会プログラム

1. 主催者挨拶
2. 都道府県在宅保健師等会 会長挨拶
3. 説明事項  
「保健事業を取り巻く国の動き」
4. 講演
  - 4-1 「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について」
  - 4-2 「松戸市における高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について」
  - 4-3 「蒲郡市における高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業について」
  - 4-4 「健康危機管理対応について」
5. 事例発表
  - 5-1 「岡山県災害時公衆衛生活動に関する協定までの経緯と支援～おかやま在宅保健師等の会『ももの会』の活動を通して～」
  - 5-2 「新型コロナウイルス感染症対応について」
6. 報告  
「在宅保健師等会にかかる災害支援等の状況について」

### 聴講した役員からの感想

- 各県の活動の特徴を知り参考になる部分もあるが、当会としてはその時々状況を判断して、それに即応した支援を行うことが大切だと感じた。
- 災害時の活動というと大人をイメージすることが多いが子どもたちの安心につながる活動に視点を当てて、何か目が覚めた感じであった。
- 支援体制や当日の役割等細かく記載され、わかりやすかった。
- 「ももちゃん」の役割が不安な子どもの訴えを受け止めてもらえる場としてとても重要な役割を果たしていると思った。
- ドキドキするような熱いエネルギーを感じた。
- 「甘えや不安は年齢にかかわらず全面的に受容されていた」という感想に活動のすべてが語られていたと思う。
- 発熱相談センターにおける電話対応、相談を行っているが、この初期対応はなかなか難しいと思う。今後、事例を通してのノウハウや活動を通しての振り返り等を聞きたいと思った。
- 「今、現職の保健師たちが困っているだろうな。自分たちも応援しなければ」という在宅保健師たちの気持ちがあってスタートした取り組みであると感じた。
- 在宅保健師同士が手を組んで協力し合い、対象者 (住民) の状況に応じてやさしく丁寧に対応している様子が理解できた。
- 会として県に対して協力申し出を行ったことからスタートしたという積極的な姿勢に感服した。

## 令和3年度 会員近況アンケート調査結果

本会では、3月～4月に会員の皆様の近況や会全般についてのご意見をお聞きするための近況アンケート調査を行いましたので、その結果をお知らせします。会員の皆様の御協力に感謝いたします。

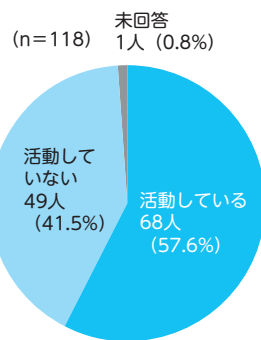
1. 調査時期：令和3年3月25日～4月28日
2. 調査対象者：191名（令和3年3月24日現在会員：191名、うち新規入会者8名）
3. 回収数：119（うちアンケートでの退会届4件）回収率62.3%
4. 回答数：118（退会でもアンケートに回答している会員3名）回答率61.8%
5. 結果

### (1) 地域別年代別回答状況（単位：人、（ ）内：％）

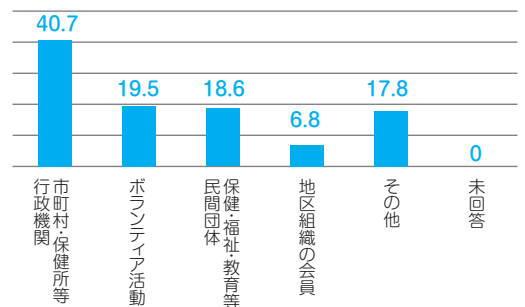
	会員数	30歳代以下	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代以上	計
東青	48	1	1	1	7	7	2	19 (39.6)
中南	36		1		11	11	1	24 (66.7)
三八	38			2	10	11		23 (60.5)
西北	25		1	3	11	6		21 (84.0)
上北	31		1	2	6	12	2	23 (74.2)
下北	10	1	1		3	2		7 (70.0)
県外	3		1			1		2 (66.7)
計	191	2	6	8	48	50	5	119 (62.3)

### (2) 地域での活動状況

- ・地域で何らかの活動をしていると回答した会員は57.6%であり、市町村・保健所等行政機関で活動しているとの回答が一番多かった。
- ・次いで、ボランティア活動、民間団体の順となっている。

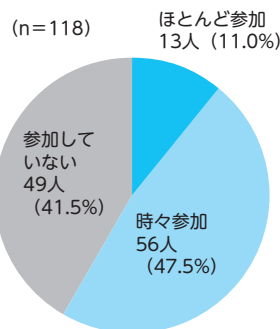


### 活動の場所・内容等（複数回答） (%)

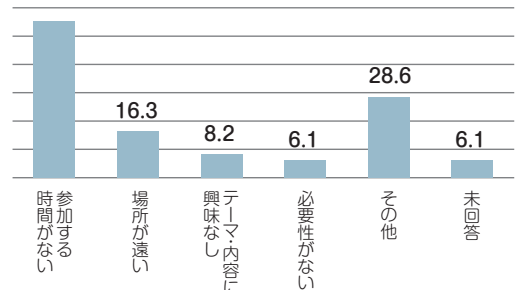


### (3) 研修会参加状況

- ・58.5%の会員が研修会にほとんど参加・時々参加していると回答。
- ・参加していないと回答した会員の理由としては、「仕事や通院、介護等で参加する時間がない」との回答が一番多かった。



### 参加していない理由（複数回答） (%)



### (4) 会に期待すること（複数回答）

	①研修会の開催	②会報等による情報提供	③会員間の交流	④新規会員の勧誘	⑤市町村事業への紹介	⑥ボランティア活動参加	⑦その他	⑧期待することなし	未回答
件数(件)	75	106	67	23	16	21	6	2	3
割合 (%)	63.6	89.8	56.8	19.5	13.6	17.8	5.1	1.7	2.5

・会員が会に期待することで最も多かったのは、「会報等による情報提供」で9割近くの会員が回答している。次いで、「研修会の開催」、「会員間の交流」となっている。

(5) 県等関係機関への紹介 (n=118)

	紹介しても良い	内容によっては考えたい	紹介しないで欲しい	未回答
人数(人)	15	45	56	2
割合(%)	12.7	38.1	47.5	1.7

・県等関係機関から在宅保健師の会への紹介依頼に対して、「紹介しないで欲しい」との回答が多かった。また、今年度から選択肢に加えた「内容によっては考えたい」との回答が次いで多かった。

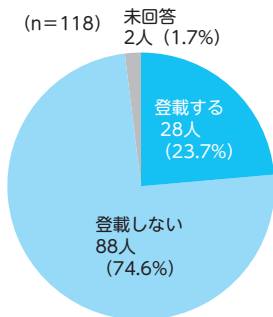
(6) 会からの希望する連絡内容 (n=118)

	①会報と研修案内	②会報送付のみ	③研修案内のみ	④希望しない	未回答
人数(人)	93	18	1	5	1
割合(%)	78.8	15.3	0.8	4.2	0.8

(7) 新型コロナウイルス感染症対策に係る人材バンクへの名簿登載の協力

・新型コロナウイルス感染症対策に係る保健所支援のための人材バンクに名簿を登載すると回答した方は23.7%であった。

・電話での確認後、最終的に登載すると答えた方は15人となった。



(8) 会への意見・要望など

- ・市町村出身の保健師が少ないのはなぜだろう?
- ・在宅保健師の活動状況を知ることが楽しみです。保健情報に関わる動きも知りたいです。
- ・令和2年度在宅・現職保健師保健所ブロック別研修会でのテーマ「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について」を学んだことが、仕事に生かされ大変助かりました。ありがとうございました。これからも国や県の動向を研修会等でお知らせいただければと思います。
- ・今まで通り、会報の充実をお願いしたい。また、ブロック別の交流はコロナの感染を考えながらも実施できることを祈っています。
- ・会報では本会及び会員の活動がよく分かり、皆様のパワーが随所に感じられよい刺激となっております。これからも会報を楽しみにしています。

令和3年度 地域の保健・福祉活動支援事業活用団体

第2回役員会(令和3年7月1日(木)開催)で決定した今年度の地域の保健・福祉活動支援事業活用団体は以下の4団体です。

- |                           |            |
|---------------------------|------------|
| (1) 切谷内「にこにこクラブ」(五戸町)     | 代表: 新井山 洋子 |
| (2) “緑町”百歳体そうクラブ(東北町)     | 代表: 北山 つね子 |
| (3) 飯詰ふれあいっこ(五所川原市)       | 代表: 鳴海 寧子  |
| (4) ラジオ体操とワイワイロコトレの会(青森市) | 代表: 千葉 綾子  |

当事業は、地域で会員が独自に取り組んでいる保健・福祉活動を支援し、会員の自主的な活動の推進と地域貢献を図ることを目的としたもので、助成期間は5年以内としています。多くの会員の皆様にご活用いただければと思います。助成を希望する場合は事務局までご連絡ください。

お知らせ

令和3年度 在宅・現職保健師保健所ブロック別交流会(研修会)開催

保健所管内毎に在宅保健師が集い、近況報告し合いながら、親睦を深めるため交流会を開催します。併せて、現職保健師との合同研修会も行いますので皆様お誘いあわせの上、ご参加ください。なお、詳細については、別途個別に通知いたします。

【日時及び内容】

管内	日程	開催場所
五所川原	9月28日(火)	五所川原市民学習情報センター
弘前	9月30日(木)	弘前市民会館
上十三	10月5日(火)	十和田市民文化センター
むつ	10月7日(木)	むつ合同庁舎
三八地域	10月12日(火)	八戸市総合保健センター
東青地域	10月13日(水)	新町キューブ

〈時間〉 13:00~13:50 在宅保健師のみの交流会 14:00~15:35 現職保健師と一緒に研修会

〈内容〉 ①講話・演習「オーラルフレイル予防について」青森県口腔保健支援センター 金澤 孝彦氏

②話題提供及び意見交換 ③まとめ

## 地域の保健・福祉活動 「ラジオ体操とワイワイロコトレの会」

会員の皆さんは健康づくりのためにどのような運動に取り組んでいますか？

今回は、地域の保健・福祉活動支援事業の一環として、昨年度から青森市の千葉綾子会員、津島幸子会員が取り組んでいる「ラジオ体操とワイワイロコトレの会（以下、会）」を、事務局の奥村・山口保健活動推進専門員、大水主任主査と一緒に取材したので報告します。

幹事：澤谷 悦子

**活動目的** 健康上の問題のない状態で生活を送れる期間を延ばすことを目的とし、ロコトレを中心に、農家の「かっちゃん」が加齢による体力低下と腰痛予防のため、童謡に合わせて身体を動かし、生涯現役で農作業に携わることができるよう体力づくりをする。

**場 所** 青森市北部地区農村環境改善センター（北部市民センター）体育館

**時 間** 毎週火曜日午前10時～11時30分

**内 容** ①準備体操（ラジオ体操第1、第2） ②ストレッチ体操  
③筋肉トレーニング（ゴムバンド、ボール使用） ④タバタ体操  
⑤冬季はお手玉も



**令和2年度実績** 6月～3月まで40回開催 延べ参加者333人（1回当たり平均8.3人）

**参加者の年齢** 平均年齢は、72.6歳（61歳～81歳）

### 1 取り組むことになったきっかけ

津島会員が市内各地で開催されている運動教室に参加していた中で、「自分に一番しっくりきた」のが、北部地区農村環境改善センターでの体操教室でした。この体操教室に千葉会員を誘い一緒に参加するようになり、体操教室の指導者（疋田佑子先生）と本会の事業との共催について相談し一緒に取り組むことになりました。

### 2 会の様子

10時前には今回の参加者7人が集合。最初から懐かしい音楽が流れ一同いい気持ちで口ずさみながら、腕や肩をまわし歩き始めウォーミングアップ。10時からは疋田先生の指導の下、音楽（島倉千代子：人生いろいろ）に合わせながら足踏み器で足裏刺激、座って足首、足、下腿部をもみほぐしました。次のラジオ体操第1は津軽弁でとても聞きやすく「わいは、なんぼいんだべ」と身体もスムーズに動くことができましたが、その後のストレッチ体操、筋肉トレーニング、タバタ体操は、私にとってはとてもきつく、詳細を皆さんにお伝えできる程にメモできませんでした。でも参加者は懐かしの童謡を歌いながら自分の可動域に合わせ、とてもしなやかに動いていました。

音楽は、会で「なつかしの日本の名歌集」を作成し、花、赤とんぼ、叱られて、待ちぼうけ、夏の思い出等16曲が掲載されています。使用する足踏み器やボールなどの道具は、ほぼ100均でそろえることができるとのことでした。

### 3 参加者の声

- 気持ちが明るくなった。体が軽くなって健康になった。友達もできた。年を忘れるほどだ。（農家81歳）
- 仲間がいて、出かける場所があって良い。仕事で重い物を持たなければならず、基礎体力がついている。（自営業67歳）
- 体操は家にいてもできそうだがやらない。でも会に参加するとやる。いろいろな人の話を聞けるのも良い。腰と膝が痛いのが体は柔らかくなった。（主婦62歳）

### 4 疋田佑子先生から

中学校の体育教師を定年退職8年後に、北部地区農村環境改善センターからラジオ体操の指導をお願いされました。指導終了後も「一人でもいから体操を続けたい」と思い、体操教室を8年間継続してきました。教室では、基本的に自分の体に合わせて好きなように動かしてもらい、注意はしません。継続が大事ですが「参加しましょう」などの勧奨はせず、「参加したら一緒に体操しようという気持ちでやっています」とお話していました。

### 5 今後に向けて

昨年度末に実施した参加者に対するアンケートの結果は以下のとおりで、今後も身体面のみならず社会的な側面にも配慮した内容を参加者と検討していきたいとしています。

- ① 参加のきっかけ：7割が膝・腰痛の悪化防止、生活習慣病予防のため。
- ② 参加して良かったこと：みんなと話ができる。膝・腰痛が少し良くなった。体力がついた。体を動かすことが楽しいと、ほぼ全員が回答。また、1週間が短く感じられる人もおり、この会の運動は身体面の効果だけでなく心の癒しや仲間との交流にも意義を感じる場となっている。
- ③ 今後の参加について、体力維持、みんなと会って話したい、気分転換となり楽しい、楽しく過ごすことで認知症を予防したい、一人だと運動の継続が難しいなど、全員が続けて参加したいと回答。
- ④ 他にしたいこととして、脳トレにつながる踊りやゲーム、俳句、英会話という意見あり。

### 6 取材を終えて

とても気持ちの良い取材ができました。参加者や疋田先生、また会場の職員の言葉がけも良く、自分としては現場に戻ってきたようで気分が良かったです。自分にはきついトレーニングでしたが、千葉会員や津島会員をはじめ参加者の皆さんの体のしなやかな動きに驚きました。取材後、筋肉痛で動けず普段の運動不足を痛感しました。皆さんに体操の内容の詳細をお届けできず心苦しいのですが、皆さんも一度体験してみてもどうでしょうか。「いつでもウエルカム」とのことです。

# コーヒーブレイク

## 十和田市「こころの広場ルピナス」活動紹介

十和田市：太田 一子 会員



自主研修の様子

「おはようございます」当日の担当者の声で、「こころの広場ルピナス」の朝のミーティングが開始、連絡事項や当日の役割を決めます。

現在は市民交流プラザ「タワーレ」の一室で毎月2回（第2・第4土曜日 午前10時～12時）実施しています。

傾聴ボランティアとして対応する会員は、市・保健所保健師OB・看護師OB・精神保健福祉ボランティア、一般市民などです。毎回10人位の会員が参加しています。

コロナ禍の中、昨年は2ヶ月休止しましたが、感染予防に配慮しながら活動を続けてきました。

毎回5～6人の方が来所され、継続利用者も多くなりました。固い表情で来られた方が、話しているうちに笑顔がいたり、ほっとした顔で帰られると、ルピナスを続けていて良かったと思われるひと時でもあります。

ルピナス開設のきっかけは、「セーフコミュニティとわだを実現させる会」の活動です。

十和田市民セーフコミュニティの応援団として、現在も活動しています。

その部会の一つである自殺予防対策部会の会員同士で話し合い、誰でも気軽に立ち寄れる「傾聴サロン」の必要性があげられ、開設の運びとなりました。

3ヶ月の試行を経て2009年4月に開始し、今年で13年目になりました。開設当初からの会員も多く、会長の田中若子さんを中心に、立ち止まったり進んだりしながら、続けていることに感慨深いものがあります。

今後も研修を受講したり、会員同士の学び合いでスキルを高めながら続けていけたらと思います。

## 役員会 報 告

7月1日（木）、国保連合会8階会議室において、令和3年度第2回役員会が行われました。今回は特に、「在宅・現職保健師保健所ブロック別交流会（研修会）」の持ち方について、これまでの歴史を振り返り、今後どのように展開していくべきか等、意見交換しました。また、昼休憩時には「都道府県在宅保健師等会全国連絡会」のDVDを視聴し、学びを深める機会としました。

## ニューフェイスから

おくむら のりこ 奥村 智子 保健活動推進専門員（写真左）

今年4月から7代目の保健活動推進専門員として勤務しております奥村です。

現在、54歳から始めた登山にはまっていて、山小屋・テント泊の登山と、数年前にテントを担いで歩いた「みちのく潮風トレイル」の続きを歩くことを目標に、健康づくり？を実践しています。

実践者としても大先輩である在宅保健師の会の皆様は、生き生きと活動の輪を広げ力強いパワーを私達に与えてくれます。今後も、皆様の御協力をいただきながら、保険者支援の充実と薄れがちな保健師魂を繋いでいきたいと思っていますのでよろしくお願いします。



やまぐち くみこ 山口 久美子 保健活動推進専門員（写真右）

1960年、旧岩木町で出生。おうし座。血液型O型。性格は、良く言えばおおらか、極めて大雑把。趣味は、ずっと探しています。

こんな私ですが、この3月末に弘前保健所勤務を最後に県を定年退職し、国保連合会に保健活動推進専門員として奥村さんと共に勤務させていただいております。

新型コロナウイルス感染症対応で心身ともにやつれ気味ですが、頭を切り替えて、元気はつらつとした保健師の先輩方からパワーをいただいて、頑張りたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

## 編集後記

まさかの2年連続でのステイホームの夏。皆様はどんな夏をお過ごしでしょうか。

会いたい人にも会えない、行きたいところにも行けない…。我慢することは多いですが、会員の皆様はきっと、日々の生活に工夫を凝らして生活を楽しみ、ちょっと世の中の役に立つことがしたいと考えているのではないかなと思います。

9月末から順次「在宅・現職保健師保健所ブロック別交流会（研修会）」を開催する予定です。これまでの交流会のように昼食をとりながら…とはいきませんが、時間は短くとも、近況や思いをみんなで話し合しましょう！

みなさんの笑顔にお会いできることを楽しみにしております！