

燈々会だより



No. 40

令和 5 年 3 月発行

発行人 安達 ミチ
編集発行 新潟県在宅保健師の会「燈々会」
新潟田市中野 5 ☎(0254)41-2501



燈々会が実践してきた「高齢者ふれあい場 づくり事業」 会長 安達 ミチ

皆様におかれましては、先が見えないコロナ禍の中、健康管理に留意し活動されていますことに感謝申し上げます。

当会は平成10年に国保中央会並びに県国保連合会指定の「在宅保健師組織活動促進事業（10年間継続）」を受け「高齢者ふれあい場づくり事業」を実施。[事業内容一部紹介；健康相談、軽体操、体力測定、転倒・骨折予防、筋力アップ運動（PT指導）、頭や手先を使う作業、茶話会で談話、合唱、行政機関の健康づくり講話等] 県内12～17か所で年間200回以上、延3,000人参加。10年間の事業実績報告書で当時の会長本間玲子氏が「地域住民から大変喜ばれ、事業目的の介護予防、生きがい対策の役割を果たすことが出来た」と結んでいました。この事業は現在も継続実施しています。

令和2年度からの「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」を機に、国保連合会、後期高齢者医療広域連合と連携し、市町村事業支援・協力について積極的に考えたいと思います。

また、8月3日の線状降水帯短時間豪雨により県北地方（村上市、関川村、胎内市）に甚大な被害が発生し、国の災害救助法が適用されました。人的被害はなかったものの、その災害の様相は記憶に新しいところです。当会会員も被災され、お見舞に伺いました。汚泥まみれの家財道具や農機具等が随所に山積みされた状況に愕然とし、出来るだけ早期に復旧されることを祈るばかりでした。

そこで、当会としては、既に災害支援を実施している全国組織の災害支援実施要綱や災害支援フロー図等を参考にさせていただき、会員の総意を集結し、災害支援のあり方や要綱等の作成につとめたいと考えます。



令和4年度 新潟県在宅保健師の会「燈々会」総会

令和4年4月27日 於：新潟県自治会館別館

会員数 108名
(令和4年12月末現在)

contents

会長あいさつ	1頁
令和4年度総会報告等	2頁
在宅保健師等研修会報告等	3頁
ブロック別研修会並びに活動報告	4～7頁

高齢者の保健事業と介護予防の 一体的実施について	8頁
在宅保健師によるお茶の間サロン アンケートのまとめ(抜粋)	9頁

米寿をお祝いして・会員のひろば	10頁
入会しました・ナッジってなあに？	11頁
庶務報告等	12頁

令和4年度 総会報告

副会長 永戸恵子

4月27日(火)新潟県自治会館別館に於いて、燈々会総会を開催した。今年度も、新型コロナウイルス感染症予防に配慮し、総会出席者は各支部から支部幹事を含めた2名とした。欠席者からは、会則第7条により委任状を提出していただいた。支部幹事及び会長に議決権を委任された者を含め100名で成立した。来賓挨拶は、新潟県国民健康保険団体連合会 保健事業課 課長戸枝芳朗氏から祝辞を頂戴した。会員1名のご逝去を悼み黙祷し、慶祝会員への祝意を表し記念品の贈呈を行った。

協議事項では、令和3年度事業報告・決算報告・委員会報告とコロナ禍での研修旅行など、多数の事業等の縮小・中止の報告があった。挙手多数で承認された。令和4年度事業計画(案)及び予算(案)が審議され質疑応答を経て承認され、高齢者ふれあい事業の要綱改正についても承認された。

会長より「今年度も組織強化に向け、活動の仲間との交流を推進しましょう」と提言があり、新旧支部幹事の挨拶で閉会した。

令和4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 戸枝芳朗氏



日頃より、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、また地域住民の健康保持・増進に格別のご支援・ご協力をいただきまして、敬意を表しますと共に厚く御礼申し上げます。

また、新型コロナウイルスの発生から3年以上が経過し、いまだに収束しない日々が続いておりますが、これからの「Withコロナ時代」を見据えながら、引き続き感染拡大防止に努めてまいります。

さて、国は全世代型社会保障構築会議の議論を再開し「子ども・子育て支援の充実」「医療・介護制度の改革」「働き方に中立的な社会保障制度の構築」の3つのテーマを中心に議論し、年末までに取りまとめることとしております。テーマのひとつであります「医療・介護制度改革」については、後期高齢者医療制度の保険料賦課限度額引上げを含む保険料負担の在り方など、各種保険制度における負担能力に応じた負担の在り方や給付と負担のバランス等の総合的な検討、また2040年を見据えた医療・介護提供体制の在り方、医療・介護制度改革であるかかりつけ医機能が発揮される制度整備、地域医療構想の推進、地域包括ケアシステムの深化などの検討を進めています。

一方、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」は、令和6年度までに全市町村における取組みの実施に向けて、国保被保険者・後期高齢者それぞれに共通した健康課題への対応を効率化することを目的に、研究班による事業対象者の抽出条件を検討し、その条件をもとに「一体的実施・KDB活用支援ツール」を開発し、効率的な横展開を図っていくこととしております。

こうした状況のなか、「燈々会」会員の皆様におかれましては、通いの場や住民主体の支援の場など、地域で暮らす住民の健康づくりに大変重要な役割を担っておられます。

本会では、様々な専門職や団体等が連携・協力し地域全体で予防・健康づくりを進め、医療費の適正化や健康寿命の延伸につながる事業展開を行っていることから、今後も、地域保健活動を支えるため、役員をはじめ会員の皆様と連携を図り、各種研修会を開催するなどの情報提供を行ってまいります。

また、在宅保健師として、皆様方がこれまで培ってこられた知識や経験を活かしながら、地域の保健活動の推進に協力し、積極的に市町村保健事業に関わっていただけるよう本会も体制整備に努めていきたいと思っておりますので引き続き、国保連合会保健事業へのご理解・ご協力をお願いいたします。

最後に、新潟県在宅保健師の会「燈々会」の益々のご発展と会員皆様のご健勝、ご活躍を心からご祈念申し上げます。

令和4年度在宅保健師等研修会報告

国保連合会
保健事業課 保健係

日時：令和4年11月17日10:00～14:30 会場：新潟県自治会館別館9階「ゆきつばき」

参加者：27名（燈々会会員20名）

【講演・実技】「新しい運動様式でフレイル予防」 講師 T-conditioning 代表 高島 善史 氏

【情報提供】「新潟県における後期高齢者の健康の現状と『高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施』について」

新潟県後期高齢者医療広域連合 石川 玲子 氏

【活動報告】新発田・村上支部 戸根 節子 氏

【情報交換】テーマ「自身の地域保健活動について」

講演ではフレイル予防について、簡単な運動をゲーム

感覚で取り入れながら楽しく学ぶことができました。情報提供では新潟県の高齢者の現状と課題を把握することができた。活動報告と情報交換では、会員の地域に根差した活動や支部が抱える課題など思いを共有することができ、これからの地域保健活動に活かすことのできる有意義な研修会となった。



研修会に参加して

新潟第二・三条支部 清水真理子

高島善史氏の講演は、随所に簡単なゲームを交えた講義でした。フレイルは正しく介入すれば戻ると言う意味があり、外に出ていろんな人と会い、活動することが大切とのこと。そのためには食事、睡眠、運動で体を整え、ベターを目指すのが良いそうです。運動は多様性が大切で、いろんな感覚刺激が加わる事が良いそうです。広域連合の石川さんからは、県内の後期高齢者一人当たり医療費は全国最下位だが、重症化した脳血管疾患や腎不全が年々増えている事、保健事業と介護予防の一体的実施が2年前から始まり、重症化予防からフレイル予防と連続して見る必要が説かれました。新発田・村上支部の戸根さんからは、高齢化している会員が粟島浦村の健診・結果説明会を支援し、健康劇を続けている等励まされる報告でした。

令和4年度東北地方在宅保健師等会連絡会議

国保連合会
保健事業課 保健係

日時：令和4年12月1日10:00～15:15 会場：新潟県自治会館別館2階「第3会議室」(Zoom開催)

【各県活動報告・意見交換】

【講演①】「保健事業を取り巻く動きについて～令和6年度に向けた予防・健康づくりの動きを踏まえて～」

講師 国民健康保険中央会 保健事業担当専門幹 三好 ゆかり 氏

【講演②】「新型コロナウイルス感染症と地域保健活動～コロナ禍による高齢者の健康への影響と

介護予防・生活習慣病予防の観点から地域の保健師活動に求められるもの～」

講師 福島県立医科大学 総合内科・臨床感染症学講座 教授 山藤 栄一郎 先生

【都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告】新潟県在宅保健師の会「燈々会」会長 安達 ミチ 氏

活動報告・意見交換では、活動報告の後、現職との交流、新任保健師の育成、会の運営方法について等意見交換が行われた。

講演①②では、最新情報を説明していただいた。新型コロナについては検査方法の使い分けや治療薬について講義があり、「大変参考になった」等の感想があった。オンライン開催ではあるが、コロナ禍においても他県との交流ができる貴重な機会であった。



ブロック別研修報告

上越支部

繰り返す感染症の間をめぐって、11月19日に市の福祉交流プラザに8名が参集した。自然災害や感染症が頻発する今、安心して安全な暮らしをするために「知っ得、楽しく防災講座」と題して行った。前半は社会福祉協議会上越支所職員3名を講師として防災クイズや絵カードを使った防災ゲームをグループ対抗戦で行った。後半は市防災士女性部部长から女性の視点による防災知識と題して、持参いただいた防災バッグの内容紹介の他、紙座布団や風呂敷で作る防災リュックと頭巾を実演いただき、新聞紙スリッパを実習した。講師への質疑応答も多くあり、にぎやかに楽しく学べた。講師の方々の周到な準備や、参加型学習は参加者の印象に強く残るとともに会の活動に活かしたい。



長岡・柏崎 魚沼支部

10月15日、「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施について」をテーマに、長岡市福祉保健部健康課の保健師を講師に、16名の参加で研修会を開催しました。退職後は地元の健康実態を知る機会も減りました。今回は多彩なデータから市の健康実態や課題を知り、錆びかけた保健師としての思考回路に、若干でも磨きがかけられた時間になりました。講師と参加者でたっぷり意見交換ができたこともよかったです。今は高齢者の生活も多様化し、年齢でひとくりにできない状況になっており、一人一人に合った対応が求められ、保健師等専門職の出番がこれまでも増して求められているとのこと。ささやかでも、地域に貢献出来たらよいと感じました。



新潟第一 支部

7月13日、3年振りに咲花温泉を会場に7名の参加で開催した。今年の総会時に、会員から迷惑をかけないうちに会を脱退したいという声があり、「認知症になっても自分らしく生活したい」というテーマで、五泉市地域包括支援センターの鶴木杏子保健師から講演を頂いた。認知症は誰もが発症する可能性があり、色々な居場所の紹介や、居場所作りの支援について学んだ。その後、会員の目黒保健師からコンディショニングの実技指導を受け、コロナ禍で緊張しつつも心身をほぐすことができた。健康劇スタッフはシナリオ検討、配役、準備の打合せを行い、忙しいスケジュールではあったが温泉でリラックスし、会員の近況報告等で和やかに一日を過ごすことが出来た。



ブロック別活動報告



2年間の紙上総会を経て、6月25日に市福祉交流プラザで15名が集まり、総会を行った。前年度事業報告、決算、監査報告、4年度事業、予算案が承認された。新会員の加入対策や秋の研修会内容を検討した。終了後、会場内にあるカフェレストランに移動して昼食をとりながら和やかに交流した。多くの会員が集まり



盛会となった。会員個々には各種健診や保健指導に従事の他、町内会が行う地域サロンに参画、支援を長く続けている者も複数ある。又民生委員や保護司として重要な職を担う会員の活躍もある。 (記 若井 和美)

今年は2名の新会員を迎え、23名でのスタートとなりました。活動のメインはブロック研修と、3月実施予定の健康劇です。これからシナリオ作りと練習を行い当日に臨みます。

幹事の役割として、各種団体からの救護系の依頼対応があります。最近困ったのは、軽登山に同行しての救護系の依頼。高齢化が進む会員では、救護される側にもなりかねません。会員から、登山が趣味の看護師さんを紹介してもらい何とか対応しました。要望には極力応えたいとは思いますが、無理は禁物。「お断りすることもありかなあ」と思ったりもしています。

(記 加藤 梢)



当支部は健康劇を実施している。本年は2回で「還付金詐欺にご注意を!!」とフレイル予防に取り組む事にした。還付金詐欺は会員が地域包括と相談し、実際の被害を元にシナリオを作成した。年配の会員が郵便局に行って、カードなしの通帳のみで送金できる方法を確認した。詐欺の手口は巧妙で、演じる5人の役者の打合せは納得するのに時間が掛かった。フレイル予防はこれからで、会員も高齢化しており若手の参加に期待したい。演じる事は私も苦手であるが、皆さんに楽しんで頂きたいと言う会員の言葉に支えられ励まされ続けている。

(記 清野智満子)



ブロック別研修報告

新潟第二・ 三条支部

昨年に引き続き、まずは自身の体に目を向け日々元気に過ごせるようにと内容を考えました。講師は「新潟市体しゃっきり体操」の制作に携わられた作業療法士 宮路聡子氏より指導をいただきました。動作一つ一つの目的や留意点などの講義のあとは、全員で体を動かしていきました。実技指導は30分程度でしたが、日頃動かさない筋肉を動かすことで、適度に体がほぐれ、楽になった心地よさがありました。動作の図解された資料もいただきましたので、生活の中でとり入れたいとの感想でした。久々の顔合せで、お互いの近況の話がさかんに行われ、秋晴れの清々しい日和でもあったため、心・身共にリフレッシュできた研修になりました。会員22名中13名の参加でした。



新発田・ 村上支部

春の総会で計画した通り、県北豪雨災害の直後の8月9日に聖籠町の保健部門及び地域包括支援センターの保健師と交流会を開催しました。

コロナ感染が増えている時期でもありましたし、被災した会員もいて予定より少ない7人の参加でしたが、和やかな雰囲気の中で昼食会を挟んでゆっくり話し合えました。午後の聖籠町の報告はパワーポイントの写真や資料がわかりやすく、地域の特徴や活動の現状と課題について理解を深めることができました。また会員からだけでなく現職保健師からの質問もあり、聖籠町を退職した会員はいないので燈々会を知ってもらう良い機会になったと思っています。職場の様子も感じ取れる保健センターの快適な会議室を貸していただき感謝しました。



佐渡支部

佐渡支部の活動拠点であるほっとハウス青木においてブロック別研修会の共通テーマについて話し合った後、在宅管理栄養士の多田ゆかりさんをお迎えして「おいしく食べて免疫力アップ」というテーマで研修を実施した。新型コロナウイルスの変異株の感染拡大がようやく落ち着きを見せてはいるが、今後インフルエンザの流行時期にも入るため標記内容を企画した。自己免疫の働きを高めるためのビタミン【β(ベータ)グルカン】という物質について学んだり、梅干しの効能を生かして作る【焼き梅干し味噌汁】の調理実習と試食など、あっという間に時間が過ぎ、有意義なひと時だった。



ブロック別活動報告

高齢者ふれ合い事業として、新潟市、田上町、見附市の3ヶ所で計45回の開催を予定しています。それぞれに課題もありますが、担当者の熱意が勝り継続されています。

10月15日に実施したブロック研修会では、「新潟市体しゃきり体操」を学び、実技で大いに体を動かすことができました。

また、昨年から支援してきた「地域の茶の間」への声かけの経緯などの報告がありました。「皆さんの懐かしい顔を見られるだけで嬉しい！」とのことで、今年も協力することとなり研修終了後は、皆さんから知恵を出してもらい計画を練り上げました。地域の皆さんの反応が楽しみです。（記 佐藤 史子）



継続している活動の1つに健康劇があります。シナリオや小道具を修正しながら、10年以上「尿失禁予防」をテーマに各地で実施してきました。劇の後に骨盤底筋体操の実技と尿失禁対応用品の紹介という流れで、会員も慣れてきて急な都合で欠席しても誰もが代役ができ、練習なしでもスムーズに進行できるようになってきています。

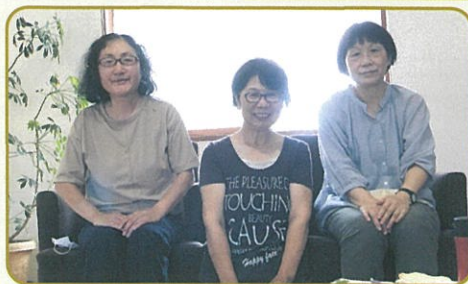
社協のボランティア団体にも登録し、そこからの依頼もあり、今年は、2年続けて実施した地区がありました。初めての参加者もいましたが、2回目の参加者から、「今年の体操を今も家でしています。」という声が聞かれ、継続は力なりと感じました。

（記 木村 律子）



「島の保健室」も4年目を迎えました。この1年間の利用状況を見ると、佐渡市内のコロナウイルス感染拡大の影響を受け、8月の利用者数が減少しましたが延べ840名の方にご利用いただきました（うち支部メンバースタッフは延べ101名）。感染予防に配慮し毎週オープンし、利用される方たちも新しい生活様式にそって過ごしています。新潟県在宅保健師等研修会のwebサテライト会場としての活用も定着して島内で研修に参加できることを喜んでいます。ご利用者からの提案で今後はミニコンサートなども計画しています。

（記 土屋 貴子）



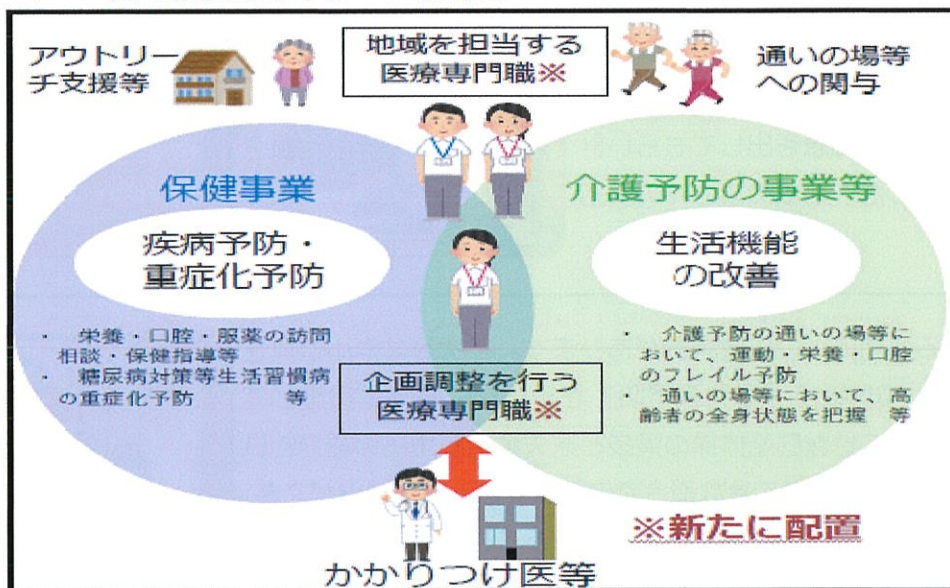
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について

この取り組みは、令和2年4月から開始され、県内では今年度までに22市町村が実施しています。この一体化には、「三つの意味」があります。一つは高齢者の保健事業はほぼ健診のみでしたが、国保の重症化予防等と切れ目のない事業を行うことで、持続可能な医療制度を目指します。

二つ目はフレイル状態に着目した疾病予防の取り組みを地域・社会の資源を活用して行います。

三つ目は後期高齢者医療広域連合と市町村とが一体的実施により協力体制を整えます。在宅保健師には、通いの場等におけるフレイル予防対策への支援が期待されています。

▼一体的実施イメージ図



出典：厚生労働省資料

● 現場の様子をインタビュー ●

上越市健康づくり推進課

小林さんと今野さん両保健師長に聞きました。

◆上越市の健康課題と一体的実施の取り組みは？

当市は脳血管疾患が原因で中等度の介護認定を受けている者が多い。その健康課題を高齢者に関わっている高齢者支援課・地域包括支援センター・医療機関と共有し、令和2年度から一体的に事業を実施しています。

◆具体的な取り組み内容は？

包括支援センター職員と一緒に

- ①高齢者の健診受診者からハイリスク者を訪問し、重症化予防に取り組んでいます。(令和3年度500件)
- ②健康課題の共通認識を図るために、保健師による研修や同行訪問・健康教育を行っています。

◆一体的実施での課題は？

庁内担当課との合意形成に時間がかかる。特に地域包括支援センターの業務が多忙で負担感が聞かれます。

◆在宅保健師の活用は？

「必要時、燈々会にお願いしたい」と笑顔で応えていました。



(記 大橋)

胎内市地域包括支援センターの介護予防教室に従事している会員の石川吉子さん(新発田・村上支部)に聞きました。

◆一体的実施の取り組みは？

どこもマンパワー不足で、保健と介護の連携も難しい状況にあると思います。

◆介護予防教室への参加者は？

健康相談や通いの場でフレイル状態にある人が把握されて教室に参加しています。通いの場は教室修了者の受け皿にもなっています。市内には現在34か所の通いの場がありますが、身近にある通いの場はとても重要なのでもっとあっても良いと思います。

◆どんな業務を行っていますか？

教室参加者の健康チェックや健康相談を行っています。「ちょっと顔色がよくないみたいけど?」「実は…」相手に寄り添って聞くことで悩みが引き出されることもあります。

保健師の視点で医療機関や栄養士などと連携が必要か判断しています。参加者一人ひとりに元気になってほしいと思っています。(記 塚野)



在宅保健師による「お茶の間サロン従事」についてアンケートのまとめ(抜粋)

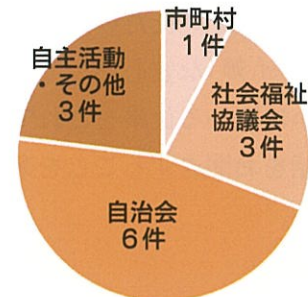
はじめに

燈々会では、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」において、会としてどのような関りができるか検討するため、令和3年度にボランティア活動としてのお茶の間サロンに従事した会員16人にアンケート調査を実施した。15人から回答を得たので報告する。

1 アンケート調査の対象となったお茶の間サロン

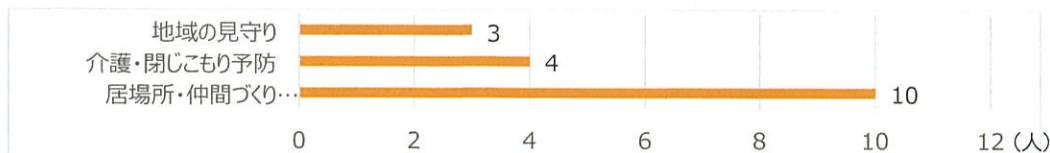
開催地	お茶の間名	開催地	お茶の間名
糸魚川市	西飛山ふれあいサークル	弥彦村	観音寺いきいきふれあいサロン
上越市	お茶の間交流会	新潟市西蒲区	五之上地域の茶の間
長岡市	はぐるまの会	胎内市	表町駅前通り仲良し会
新潟市秋葉区	いきいきサロンみゆき	佐渡市	なごみの会
燕市	道金にこここサロン	佐渡市	達者の茶の間
燕市	大曲ニコニコ会	佐渡市	鍛冶町談話室
		佐渡市	大和の茶の間

お茶の間サロンの実施主体



2 調査結果

① お茶の間の目的 (複数回答、未回答2)



② 参加したきっかけ (未回答2)

- 従事依頼あり 8人 ・社協職員より茶の間立ち上げの依頼あり
 ・民生委員兼在宅保健師兼老人クラブ員として依頼あり
- 自主的に参加 5人 ・先輩保健師の発想で地域に刺激役になれたら…
 ・自分が住む地域の交流への援助をしたいと思った など

③ あなたの役割 (複数回答、未回答0)

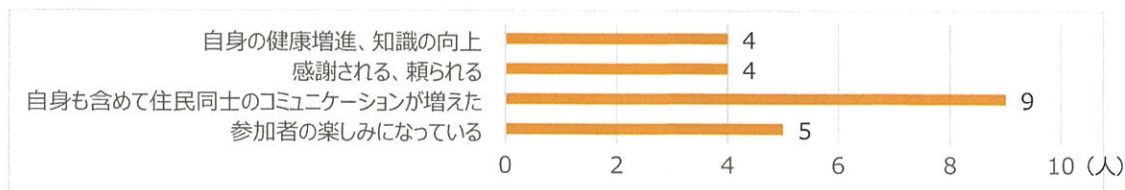
「企画・運営」7人、「健康相談・講話、健康チェック」6人、「レクリエーションや語り」4人、「参加者」1人。

④ 従事回数 (未回答0) 「7～9回/年」7人、「4～6回/年」4人、「1～3回/年」3人、「10～12回/年」1人。

⑤ 参加者の反応、感想 (複数回答、未回答3)

「人に会える・仲間づくりができる」6人、「楽しい・おもしろい・喜びを感じている」6人、「元気・笑顔になった」4人、「ためになる」3人、「互いに気遣うようになった」2人。

⑥ やりがいやよかったこと (複数回答、未回答3)



⑦ 問題点・課題 (複数回答、未回答1)

「参加者の固定化、高齢化、減少」7人、「感染症」5人、「従事者の高齢化」4人。

3 まとめ

- 1 地域のお茶の間サロンの目的は、地域の仲間と交流し、生きがいを持って元気に、長生きできる、良好な地域社会を形成・維持することであり、正に国が推し進めている、保健事業と介護予防の一体的実施の意義に重なっている。
- 2 従事したきっかけは、「茶の間を立ち上げてほしいとの依頼」や「退職後も地域に貢献したいという熱い思い」である。
- 3 参加者やボランティアの高齢化が進み、参加者の減少も見られる。居場所づくりの拡大や参加し続けられる体制整備のため、社協や行政との連携が望まれる。
- 4 保健師活動で培ってきた経験と知識が生かされ、熱意をもって実施している。この活動をこれからも行っていきたい。

米寿をお祝いして

上越支部 若井和美



高橋さんは今、福祉施設で暮らしています。上越市役所を退職後は長い間支部会員として、又医療機関でも保健活動をされました。未だに感染症が続く中、ご本人と面会できないため、会員の一人に息子さんにお会いしていただきました。喜んでお祝いを受け取っていただいた折に、本人が入所以来、旧知の仲の職員達に歓迎されているため、家族は大きな安心をしていると話されたそうです。この話を聞き、高橋さんが地域住民や関係機関と細やかに関わる仕事をされていたと感じました。早く面会できる日が来て、明朗活発なお姿にふれ、思い出話をお聞きすることを楽しみにしています。

【会員のひろば】

現在・未来

長岡・柏崎・魚沼支部 永戸 恵子

退職後、趣味で始めた籐工芸。編み方の多さに苦労しながら、完成した時の喜びは、ひとしおでした。現在も愛用し、優しい風合い・艶が出てきています。



これからの私は、たくさんのお花に囲まれて過ごすこと。長くお花の手入れが続けられるように、フレイル予防（筋トレ・ウォーキング等）を無理なく・楽しく続けていく事。又、親しい仲間達と刺激し合い、お花を愛し、かわいい老人になれますように願いながら、毎日、過ごしていきたい!!と思っています。

孫

新潟第一支部 板垣 和子

赤ちゃんの頃「9時までには寝かしつけなければ」と絵本を読んだり、おんぶし、星を見ながら子守唄を歌って寝せた孫がお盆に来ました。金髪になって。今春大学生になり5月の連休には旅行を楽しみ、明けからはアルバイトをしている事。9月1日の救急車に試乗するまではこの髪でいる予定だったが、コロナの感染拡大で中止になったので9月末まで金髪でいると話してくれた。私の18歳の頃は髪を染めるなどとても考えられなかった。「あなたの髪の色」と言いかけた言葉を飲み込んでしまった。目標に向かって頑張っ



退職16年目に想う

新潟第二・三条支部 徳永 和子

つくつくぼうし、ミンミンゼミが夏の終りを感じさせている。定年退職後16年となる。2年半前に夫は神経難病の為に在宅療養が困難となり、私は一人暮らし。寂しいです。



夫が入院する迄は地域のコーラスやフラダンス教室に参加。今はサークルの仲間と週1回のお茶会や燈々会の先輩と年4回程食事会や小旅行にて、皆さんの笑顔をもらっております。

また、退職と同時に保健員を委嘱され、地域のお茶の間サロンを通して皆様との交流ができ喜びを感じております。

私と断捨離

長岡・柏崎・魚沼支部 谷崎 容子

ここ数年来、その年の目標に断捨離を決意するのだが、結局何もせず

に終る。友達に「また同じことを言っている」と笑われる始末。昨年断捨離の動画で山下ひで子さんを知り、一気に断捨離の哲学にはまっていった。「人は空間のエネルギーに影響される。住まいの空間がすっきりすると人生も人間関係もよくなる」とか。なるほど、では断捨離に励もうと決意したが、なかなか捨てられない私を再発見するばかり、何とかやれた時は達成感が嬉しい。残る人生を良いものにするため頑張ろうと思うこの頃です。



入会しました よろしくお願ひします

長岡・柏崎・魚沼支部 藤巻真理子



退職して11年目、介護分野の人材不足が深刻で、今も週1～2回介護施設で働かせてもらっています。70の声を聴くとさすがに体力がなくなり、目・耳も衰えスタッフ・利用者さんに助けてもらっています。

同僚とおしゃべりが何より元気の素です。多くの皆様とお会いできることを楽しみにしています。

長岡・柏崎・魚沼支部 大竹加代子



燈々会に入会するのと前後して、体力のあるうちはと週3日パートに行き始め会員らしいことは何もできずにいます。新しい生きがいはグループホームの世話人で掃除・食事作りに汗だく（冷や汗も）です。

食後の完食してくれた食器を見た時の喜び、「美味しかったです」と声をかけてくれる入所さんの優しい心づかいに励まされ、楽しくやれています。どうぞ宜しくお願いします。

新潟第一支部 籾本 春美



今春退職し、再任用として勤務しております。時間的にも精神的にもかなりゆとりができたはずなのですが、なかなか新しいことにチャレンジできないまま半年が過ぎてしまいました。仕事や生活の変化に戸惑いもありましたが、これからは「やることリスト」を書きながら、充実した時間を過ごせるようにしたいと思います。そのためにもまずは体力づくりです。どうぞよろしくお願いいたします。

ナッジってなあに？

相手を思って健康づくりを提案しても「わかってる！」と反論された経験はありませんか？「糖尿病になるので甘いものを減らしましょう。」と正論を伝えても行動変容は簡単にできないものです。人間には現状維持を好み、古い習慣を手放せず、対策を先送りにするところがあるからです。発病前に対策に取り組むように、人の心理を活用し優しく後押しして健康行動へ導くアプローチがナッジです。

この場合は、最初に努力していることを褒め、「やればできる」モードに切り替え(肯定的に受け入れられる)、いつ何をするか本人に宣言してもらい(宣言したことを実行したくなる心理)、その宣言が共感できると伝える(終了時の評価は記憶に残り嬉しい思い出になる)といった支援をします。

ナッジについては、令和4年1月19日と8月3日に市町村保健事業従事者研修会としてオンラインによる研修が行われました。講師は青森県立保健大学客員研究員・行動経済学研究者竹林正樹氏。少し津軽訛りの優しい語り口の先生で、ナッジの魅力をたっぷり教えてくれました。

マンガでわかるナッジのひみつ 作 竹林正樹 画 すなやま えみこ



庶務報告 令和4年度 事業並びに庶務報告

※は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となったもの

1. 会議

- (1) 総会 4月27日 於 新潟県自治会館別館
23人(内会員18人)出席、委任状82人
- (2) 役員会 5月11日、7月11日、8月12日、9月15日、11月22日
12月12日、2月27日(第3回保健活動意見交換会)
- (3) 幹事会 7月11日(第1回保健活動意見交換会)
12月12日(第2回保健活動意見交換会)
- (4) 編集委員会 6月22日、8月23日、9月28日、11月19日、
1月21日
- (5) 推薦委員会 12月13日
- (6) お茶の間サロン実態把握アンケートまとめ会
10月14日、11月11日

2. 事業

- (1) 事業関係
 - 1) 記念講演会 ※中止
 - 2) 研修会
 - ・会員の親睦を兼ねた研修旅行 ※中止
 - ・ブロック別研修会 6ブロックで実施
 - 3) 高齢者ふれあい事業：令和4年度実施5地区

支部	名称(申請者)	支部	名称(申請者)
長岡・柏崎・魚沼	いきいきクラブ(谷崎)	新潟第二・三条	羽生田ふれあいルーム(桑原)
新潟第二・三条	生き生きついたちの会(阿部)	新潟第二・三条	宮之原けやきサロン(小林)
佐渡	ほっとハウス青木(土屋)		

- 4) ボランティア活動としてお茶の間サロンに従事した会員のアンケート調査(8月)
- 5) 「燈々会」名簿の発行(3年毎発行の該当年)
- (2) 協力関係
 - 1) 県民介護知識・技術習得講座への協力
6月17日石川 玲子(新潟第二・三条)
10月13日石田奈津子(新潟第二・三条)
 - 2) 第27回にいがたねんりんピック救護への協力(種目毎)
5月15日ソフトボール：清水真理子(新潟第二・三条)
5月25日ゲートボール：大竹加代子(長岡・柏崎・魚沼)
5月29日卓球：吉田増美(新潟第二・三条)
5月29日ペタンク：井倉久美子(長岡・柏崎・魚沼)
5月29日ソフトテニス：加藤隆子(新潟第一)
6月5日ソフトバレーボール：清野智満子(新潟第一)
6月19日バウンドテニス：木村律子(新潟第一・村上)
 - 3) 粟島浦村特定健診等業務への協力
* 特定健診：5月19～20日 3名
近 百合・塚野郁子・戸根節子
* 結果説明会：7月7～8日 3名
近 百合・塚野郁子・戸根節子
 - 4) ハンセン病療養所施設訪問 ※中止
 - 5) 新潟県藤楓協会総会 書面総会
 - 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12日 新潟東映ホテルにて開催
励ましのメッセージをメール送信した。
 - 8) 日本看護協会実施「保健師の活動基盤に関する基礎調査」Web調査に協力(9月)
- (3) 会員の福祉
 - 令和4年度入会(3名)
長岡・柏崎・魚沼：大竹加代子、藤巻真理子
新潟第一：旗本春美

昨年度・今年度退会(4名)

上越：上野春代(R4.3末退会・10条5年経過)
上越：小林淳子(R4.3末退会)
長岡・柏崎・魚沼：小林桃子(R4.1退会)
長岡・柏崎・魚沼：和田ヨリ(R4.1退会)

米寿の方への慶祝 上越：高橋マツイ姉(S10.3生まれ)

- (4) 「燈々会だより」第40号は令和5年3月発行
- (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) 新潟県在宅保健師等研修会
11月17日 於 新潟県自治会館別館
 - 2) 市町村保健事業従事者研修会
8月3日オンライン配信
 - 3) 東北地方在宅保健師等会連絡会議
12月1日 新潟県自治会館別館にてリモート会議
 - 4) 都道府県在宅保健師等会全国連絡会役員会
11月10日新潟県自治会館別館にてリモート会議
安達会長が「都道府県在宅保健師等会全国連絡会役員会役員」就任中
 - 5) 都道府県在宅保健師等会全国連絡会(国保中央会主催)
 - 6) 国民健康保険診療施設協議会医療セミナー
11月26日 於 アートホテル新潟駅前

3. 運営について

会員の増加策が課題

会員数 令和4年12月末現在 108名(うち10条会員3名)

令和4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	
監事	清野智満子	笠原 孝子

◇支部幹事

上越	若井 和美
長岡・柏崎・魚沼	加藤 梢(新)
新潟第一	清野智満子
新潟第二・三条	佐藤 史子(新)
新潟第一・村上	木村 律子(新)
佐渡	土屋 貴子

◇編集委員

委員長	塚野 郁子	
委員	大橋 芳子(新)	清水 明子(新)

◇推薦委員

委員長	長沼 典子	
委員	柴木 文恵	若井 和美

入会のお誘い

是非お仲間!!

年会費 4000円

各支部会員に
お申し出ください。

編集後記

電力不足が叫ばれ、給湯温度を下げたり湯たんぽを久しぶりを使う昨今です。編集委員も二人が交代し、心もとなく感じていましたが、今年は新しい情報の発信と仲間達の地道な活動を伝えたいという思いで、力を合わせ試行錯誤して記事を作成しました。上手く皆様に伝われば嬉しいです。記事にご協力いただいた方々ありがとうございました。(編集委員 大橋 芳子)