

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」会報

momo

第22号



おかやま在宅保健師等の会「ももの会」設立20周年記念式典



おかやま在宅保健師等の会「ももの会」
20周年記念会報誌

岡山県国民健康保険団体連合会



あいさつ

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」 会長 皿海 二子



在宅保健師等の会「ももの会」は、平成13年（2001年）に全国都道府県在宅保健師等の会では38番目に設立され、令和3年（2021年）に20周年を迎えることができました。新型コロナウイルス感染症の影響で記念式典を1年延期せざるを得ませんでしたが、令和4年（2022年）8月に記念式典を無事行うことができました。これもひとえに20年もの長きにわたり、支えてくださった会員のみなさまと県の関係者、国保連合会の方々のお力添えがあったからでございます。本当にありがとうございました。

本会の目的は「住民が健康で生きがいのある地域を創っていくために、保健、福祉活動の重要性を認識し、在宅保健師等が豊富な知識、経験を生かして地域に寄与するとともに会員相互の交流と研鑽を図る」となっております。設立から20年で社会情勢は変化しており、活動内容もその時代に合ったものとなるように対応してまいりました。

今後も、在宅保健師等の会「ももの会」が30年40年と継続して地域と行政のすき間を埋める、地味な活動であっても地域の方々の役に立つ活動をめざして、会員の皆様方の力と知恵をお借りして、カメの歩みでも、一步一步前に進んで行きましょう。「あせらず」「あわてず」「あきらめず」をモットーとして。

祝 辞

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」20周年を迎えて

岡山県国民健康保険団体連合会 常務理事 小川 雅史



おかやま在宅保健師等の会「ももの会」が設立20周年を迎えられましたことを心よりお祝い申し上げます。また、平素から本会の保健事業にご支援、ご協力を賜り、国保被保険者をはじめ、地域住民の健康維持増進にご尽力いただいていることに対し厚くお礼申し上げます。

さて、今日の医療保険を取り巻く状況は、少子高齢化や人口の減少、地域コミュニティの脆弱化等、多くの課題を抱えております。社会構造が大きく変化してゆく現在において、人々が住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていけるよう、また、一人ひとりの暮らしと生きがいを守り、支えるためには、今まで以上に地域の支え合いや寄り添い合える環境づくりが強く求められます。

「ももの会」の活動は、平成13年の設立から『地域の健康づくり応援団』として、健康教育や健康相談など地域住民に寄り添った活動を展開しているほか、近年では特定健康診査・特定保健指導に関する保険者支援など、本会が担う保健事業・医療費適正化の大きな力となっております。また、会員の皆様の豊富な経験や知識に基づいた住民への関わり方等のお姿は、我々も大いに学ばせていただいているところです。本会としましては、今後とも「ももの会」の活動がより充実してまいりますよう、引き続き積極的に支援・協力をさせていただき所存でございます。

最後になりましたが、おかやま在宅保健師等の会「ももの会」の更なるご発展と、会員の皆様の益々のご健勝とご活躍を祈念いたしまして、お祝いの言葉とさせていただきます。

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」のあゆみ

歴代会長及び副会長

年 度 別	会 長	副 会 長	
平成13～16年度	小坂 文子	新井 和代	井戸 忍
平成17～18年度	新井 和代	井戸 忍	岡野 照美
平成19～22年度	井戸 忍	岡野 照美	藤原 邦子
平成23～24年度	井戸 忍	岡野 照美	出雲井 和枝
平成25～26年度	井戸 忍	岡野 照美	岩橋 良子
平成27～28年度	井戸 忍	皿海 二子	岩橋 良子
平成29～令和3年度	皿海 二子	岩橋 良子	田中 由香



おかやま在宅保健師等の会「ももの会」の思い出 井戸 忍

「ももの会」21年生として改めて21年間を会報で振り返りました。ももの会会員として国保連合会が求めていることは何なのか？役員会で真剣に考え悩み出した答えが「地域の健康づくりを応援しよう」をスローガンに、まずできることから始めました。健康講話の中に健康劇を導入し、オリジナルのシナリオ集で市町村の要望に合わせた「健康講話と健康劇」を行うことで、愛育・栄養委員会などの地域組織での健康劇を活用した活動が広がりました。都道府県在宅保健師等連絡会での事例発表、2013年の岡山県保健福祉学会で「共に生かす組織力」健康劇の取組みについて発表し審査委員長賞を受賞できたこと、2014年の東日本大震災をきっかけに災害時ボランティア事業を立ち上げ、特定健診未受診者対策事業に取り組んでいること。公民館・公会堂・県・市営住宅の集会所、ある時は銭湯の脱衣所で始めたいつでもどこでも、誰でもできる健康劇…楽しい思い出であり宝物です。





健康劇の一場面



事業の変遷

和暦	平成13年	平成14年	平成15年	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年
西暦	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
社会情勢等					平成の大合併			特定健診・特定保健指導スタート		東日本大震災	
トピック	10月 おかやま在宅保健師等の会「ももの会」誕生				地域の健康づくりのために、がんばります！ よろしくお願ひします！ スリーピー イーティー スポッチ 睡眠の質に自信あり。早寝早起。 好き嫌いなく何でも食べます。腹八分目。 体を動かすことが大好き。毎日運動。			健康劇開始 		 健康劇シナリオ集発行	
表彰等						愛称「ももの会」に決定					
「ももの会」事業 ※表内の数字は支援保険者等の数		健康まつり・健康相談等地域支援									
		1	4	5	3	6	4	1	1	1	9
視察研修	山口県在宅保健師の会「鈴の会」視察	島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」視察	兵庫県在宅保健師の会「ふれあいの会」視察		島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」視察（鹿児島県在宅保健師・看護師会「よつば会」との合同視察）		兵庫県在宅保健師の会「ふれあいの会」視察		香川県在宅保健師等の会「オリブの会」視察		
会員数	61人 (保32・看28・助1)	63人 (保31・看29・助3)	64人 (保34・看27・助3)	61人 (保34・看24・助3)	61人 (保33・看24・助3・栄1)	59人 (保32・看25・助1・栄1)	51人 (保26・看23・助1・栄1)	40人 (保21・看18・助1)	36人 (保20・看14・助1・栄1)	42人 (保22・看15・助1・栄4)	49人 (保24・看21・助2・栄2)

※保⇒保健師、看⇒看護師、助⇒助産師、栄⇒管理栄養士・栄養士、歯⇒歯科衛生士

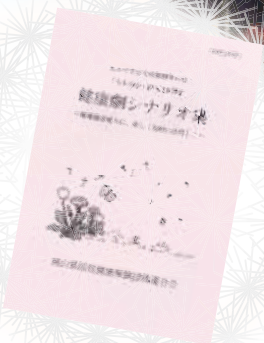
平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
						西日本豪雨災害	新型コロナウイルス感染症パンデミック	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施		
「災害時ボランティア事業」の立ち上げ				メタボ予防体操と曲の完成		 <ul style="list-style-type: none"> ● 岡山県災害時公衆衛生活動への協力に関する協定を締結 ● 被災地域の子どもの安心・安全な居場所の提供事業（岡山県子ども安心安全未来課） ● 「岡山県パパ・グランパバカアップ事業」への協力（岡山県子ども未来課） 	「ひきこもり（社会的機能低下）の疑い等困難者支援事業の訪問調査」への協力（美作市）	フレイル予防体操完成	「ももの会」スマートフォンの購入	「ももの会」公式LINEアカウント作成・配信開始
										
岡山県保健福祉学会審査委員長賞			中国地区公衆衛生学会発表		岡山県国民健康保険団体連合会表彰	公衆衛生事業功労者の表彰				
健康まつり・健康相談等地域支援										
9	3	4	2	4	3	3	4	2	1	1
特定健診未受診者対策支援・特定保健指導支援										
		6	8	10	15	20	16	14	16	16
鹿児島県在宅保健師・看護師会「よつば会」来会		高知県在宅保健活動者なでしこの会視察		島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」視察			香川県在宅保健師等の会「オリブの会」視察	大分県在宅保健師等会「虹の会」オンライン交流会		島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」オンライン交流会
55人 (保34・看17・助2・栄2)	44人 (保30・看12・助1・栄1)	47人 (保31・看13・助1・栄2)	49人 (保35・看9・助1・栄4)	52人 (保36・看10・助1・栄4・歯1)	59人 (保41・看13・助1・栄2・歯2)	59人 (保43・看12・助1・栄2・歯1)	58人 (保41・看14・助1・栄1・歯1)	61人 (保42・看15・助1・栄2・歯1)	56人 (保42・看12・助1・歯1)	52人 (保41・看9・助1・歯1)



活動の**広がり** タンポポの種が広がるように…



健康劇の様子



健康劇のシナリオ集



特定健診未受診者への
受診勧奨



研修会の様子（体力測定）





防災研修



ハイブリッド交流会



防災グッズ



防災頭巾



メタボのエプロンシアター



メタボの健康劇グッズ



研修会の様子
(フレイル予防体操披露)



	開催日	研修	講師
平成20年度	H20年6月27日 総会並びに第1回研修会	講演「特定保健指導の基本」 健康劇「メタボ予防」～糖尿病編～	講師：社会保険健康事業財団岡山県支部 保健師 佐藤 悦子氏 演者：「ももの会」
	H20年10月24日 第2回研修会	講演「特定保健指導の理解と実践」 健康劇「H20年度からの健診 後期高齢者！要介護の人の健診はどうなるの？」	講師：岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 腎・免疫・内分泌代謝内科学 准教授 四方 賢一氏 演者：「ももの会」
	H21年1月23日 第3回研修会	講演「私たちが地域を変える」 健康劇「高血圧編」	講師：岡山県国民健康保険団体連合会 健康づくり事業等運営指導推進員 内藤 允子氏 演者：「ももの会」
平成21年度	H21年6月19日 総会並びに第1回研修会	講演「介護保険について」 ～要介護認定の見直しと活用について～ 健康劇「メタボ予防」～糖尿病編～	講師：岡山県保健福祉部長寿社会対策課 主任 前田 知子氏 演者：「ももの会」
	H22年2月12日 第2回研修会	講演「子どもの心と体の発達について」 ～発達障害の理解のために～ 交流会「情報交換・手作りお雛様づくり」	講師：おかやま発達障害者支援 センター長 土岐 淑子氏 講師：「ももの会」岡野 照美氏
平成22年度	H22年6月24日 総会並びに第1回研修会	講演「うつ病予防と対策」	講師：ゆうクリニック 院長 柳田 公佑氏
	H22年10月22日 第2回研修会	講演「現代の育児・親の理解をすすめる」 ～児童虐待予防に向けて～	講師：山陽学園短期大学 教授 村中 由紀子氏
	H23年2月18日 第3回研修会	講義と演習「子どもの虐待の発見・対応」 交流会 健康劇とミニ講話 「もう受けた!?特定健診」	講師：岡山県備中保健所保健課 総括参事 高橋 千枝氏 演者：「ももの会」
平成23年度	H23年6月22日 総会並びに第1回研修会	講演「今あらためて在宅保健師等の地域活動とは」 ～被災者の支援活動をとおして～	講師：国民健康保険中央会 保健事業部 保健事業課長 三好 ゆかり氏
	H23年10月28日 第2回研修会	講演「被災地支援の現状」 ～被災者の健康を守る専門職の取り組み～	講師：美作県民局保健福祉部保健課地域保健班 総括副参事 高井 裕子氏
	H24年2月17日 第3回研修会	講演「災害時の備えはできていますか」 ～住民として専門職として～ 情報交換会 グループ討議「力を合わせて地域力アップ」 アロマでリラクゼーション	講師：日本赤十字社岡山県支部 参事 江里 美代子氏 講師：「ももの会」西村 盛子氏
平成24年度	H24年5月30日 総会並びに第1回研修会	講演「被災者の心に寄り添うケア」 第1回支部研修会「支部の仲間づくり」	講師：岡山県精神科医療センター 五島 淳氏
	H24年11月2日 第2回研修会	講演「大好きな私の地域のために」	講師：岡山県国民健康保険団体連合会 健康づくり事業等運営指導推進員 内藤 允子氏
	H25年2月22日 第3回研修会	講演「介護保険の最新情報と今後」 ～高齢者が楽しく地域で生活するための支援とは～ 第2回支部研修会「支部の仲間づくり」	講師：老人保健施設エスベラントわけ 堀部 徹氏
平成25年度	H25年5月17日 総会並びに第1回研修会	講演「認知症かなと思ったら」	講師：岡山ひだまりの里病院 本田 肇氏
	H25年9月27日 第2回研修会	講演「転ばぬ先のロコモ対策」 第1回支部研修会「支部の仲間づくり」	講師：岡山済生会昭和町健康管理センター トレーナー 荒井 美子氏
	H26年1月27日 第3回研修会	講演「災害時の避難所運営について」 第2回支部研修会 グループワーク「避難所運営を身近に感じよう！」 実技 「災害時の避難所運営をゲーム（HUG）で体験！」 ～専門職の視点で優しく楽しく模擬避難所運営！～	講師：岡山市消防局危機管理課防災対策係 藤原 文也氏 講師・助言：岡山市消防局危機管理課防災対策係 藤原 文也氏





	開催日	研修	講師
平成26年度	H26年5月16日 総会並びに第1回研修会	講演「生活習慣病の怖さを住民にどう伝えるか」 ～地域分析課題から見えるもの～ 第1回支部研修会 事例発表 「特定健診未受診者受診勧奨活動から感じたこと」 「ももの会」缶バッジ作製	講師：順正大学非常勤講師 吉田 健男氏 発表者：「ももの会」松田 美津枝氏 助言者：順正大学非常勤講師 吉田 健男氏 指導者：「ももの会」岡野 照美氏
	H26年10月24日 第2回研修会	講演「笑いと健康」～輝く笑顔でいきいき元気～ 第2回支部研修会「学んで楽しい健康教育」 ①メタボ4兄弟のエプロンシアター ②動脈硬化血管模型 ③マイムマイムの替え歌（アム・メタボリック!!）	講師：医療法人緑風会ハロー歯科院長 滝川 雅之氏 レクチャー：「ももの会」
	H27年1月27日 第3回研修会	講演・公演「発達障害について」 ～発達障害ってどんな感じ～	講師：美作大学社会福祉学科准教授 薬師寺 明子氏 公演：美作大学 美作福祉部隊
平成27年度	H27年5月29日 総会並びに第1回研修会	講演「新総合事業の概要とこれからの介護予防」 実技「介護予防の実技」 支部研修会（交流会） 「地域で使えるアイデアを一緒に考えましょう」	講師：岡山県保健福祉部長寿社会課介護保険推進班 総括参事 小原 誠司氏 講師：岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 作業療法士 小野 敦生氏
	H27年10月20日 自主研修会	足守地区歴史探訪ウォーキング	
	H28年2月12日 第2回研修会	講演「口腔衛生が及ぼす全身の健康」 講演「健康生活のすすめ」～幼児から老人まで～ 情報交換・交流会 「メタボ体操・エプロンシアター（メタボ4兄弟）」 講演：実技「ボディトークとタクティール」	講師：NPO法人お口の健康ネットワーク 理事長 渡邊 達夫氏 講師：歯科衛生士 兼本 郷美氏 レクチャー：「ももの会」 講師：「ももの会」 國本 政子氏
平成28年度	H28年6月3日 総会並びに第1回研修会	講演「発達障害とともに生きる」 交流会 健康教育 (1)メタボ体操 (2)エプロンシアター (3)健康劇「認知症」・「熱中症」	講師：瑠璃 真依子氏 レクチャー：「ももの会」
	H28年11月9日 自主研修会	生活習慣病予防の調理実習 ・柿とワカメのご飯 ・柿のチャウダー ・おからのメンチボール ・大根の白酢和え ・ほうれん草と果物のごま入りヨーグルト和え ・芋ようかん	講師：「ももの会」土井 和子氏
	H29年2月17日 第2回研修会	講演「災害時対応について」 交流会 (1)失禁体操 (2)紙芝居「認知症」 (3)会員の意見交換	講師：日赤岡山県支部健康生活支援講習指導員 江里 美代子氏 沖藤 多賀子氏 (1)「ももの会」血海 二子氏 (2)「ももの会」岡野 照美氏



	開催日	研修	講師
平成29年度	H29年6月5日 総会並びに第1回研修会	講演「介護保険の最新情報と今後」 交流会「癒しのハンドケア」	講師：NPO法人岡山県介護支援専門員協会 会長 堀部 徹氏 講師：日赤岡山県支部健康生活支援講習指導員 神崎 恭子氏 佐藤 純子氏
	H29年11月1日 自主研修会	制作活動「楽しいハンドメイド」 ～子どもからお年寄りまで喜ばれるグッズ～ 骨密度や体力測定等の情報交換・交流会 ①健康劇「ロコモ予防で健康長寿」 ②自分の骨密度を知ろう ③ロコモ度テスト・背筋力測定をしよう ④交流会「骨密度・体力測定の結果から」 ～私のこれからのロコモ対策～	講師：「ものの会」岡野 照美氏
	H30年2月21日 第2回研修会	講演「産後うつ病の予防と対応について」	講師：岡山大学大学院保健学研究科看護学分野 成育看護学領域准教授 大井 伸子氏
平成30年度	H30年6月6日 総会並びに第1回研修会	講演「生活習慣病と食生活」 交流会「SAT（体験型栄養教育システム）を使って食生活を直そう」	講師：公益社団法人岡山県栄養士会 会長 森 恵子氏 講師：公益社団法人岡山県栄養士会 会長 森 恵子氏
	H30年11月7日 自主研修会	矢掛町応援ウォーキング	
	H31年2月20日 第2回研修会	講演「西日本豪雨災害について」 交流会「防災グッズに何が必要か」	講師：「ものの会」松田 美津枝氏 講師：「ものの会」岡野 照美氏
令和元年度	R元年6月5日 総会元年並びに第1回研修会	講演「フレイル予防について」 交流会「脳トレ」 座談会「フレイル予防体操について」	講師：日本健康運動指導士会岡山県支部 支部長 石尾 正紀氏
	R2年2月21日 第2回研修会	講演「助けを求める子どもたち～発達保障の視点から～」 交流会「子ども支援について『ものの会』として何ができるか」「防災グッズに何が必要か」	講師：おかやま児童虐待事例研究会 代表 松尾 冀氏
令和2年度	R2年6月5日 総会並びに第1回研修会	講演「オーラルフレイルについて」 交流会「フレイル予防体操」「脳トレ・クイズ」 意見交換会「新しい生活様式について」	講師：鏡野町国民健康保険上齋原歯科診療所 所長 澤田 弘一氏 講師：「ものの会」岩橋 良子
	第2回研修会	新型コロナウイルス感染症予防のため中止	
令和3年度	総会並びに第1回研修会	新型コロナウイルス感染症予防のため中止	
	第2回研修会	新型コロナウイルス感染症予防のため中止	
令和4年度	R4年6月29日 総会並びに第1回研修会	講演「ストレス社会をしなやかに生きる」	講師：川崎医療福祉大学医療福祉学部臨床心理学科 教授 谷原 弘之氏
	R4年8月26日 設立20周年記念式典	記念講演「輝いて生きる」 ～みんなヘルスプロモーター～	講師：元岡山県所長 内藤 允子氏
	R5年2月2日 第2回研修会	講演・実技「生活不活発病の予防と改善」 ～若返ろう！～	講師：健康運動指導士 水島 典子氏





大切にしている こと・もの



大野 幸恵

食べる幸せ、そして95歳の母、娘、孫、友

岩橋 良子

今！今できることのベターを考え、動くこと

岡野 照美

人形劇活動・子どもの笑顔が力になります

岡本 順子

届けたいと、米山人形を作り始めて5年。これからも

桑田 眞美

相手の気持ちを考えて話すことを大切にできたらと思っています

後藤 明子

健康は食事からと、新しいメニューに取り組んだり、絵手紙のサークルに入り、絵手紙で交流を楽しんでいます

神土 純子

保健師時代の友人・同僚は貴重な存在です

滝谷未栄子

愛犬の杏、4歳のバセットが我が家の宝です

谷 登志子

コーギー犬（5か月）、我が家のアイドルです

中島百合子

庭の花々が四季折々に咲いた時いやされる～

20年前の私

青盛 敦子

子育てと介護、保健師のアルバイトで気分転換

井戸 忍

ももの会とピカピカの2年生、今21年生

岡 郁子

時々親に甘えながら、子育て・家事・保健師も

岡田有紀子

長男を出産しました。あの時は可愛かった…

絹見 佳子

人を相手の仕事は難しいけど、楽しい 保健師になって、よかった！

私の健康の 秘密

明石 弘子

“一日一交”人との交わり（人間関係）を大切に！

今井 洋子

よく食べよくしゃべりよくきくこと

太田 久恵

体重の維持、腰痛悪化防止のため

岡部日奈恵

土に触れ、野菜お花を育てていると心がおだやかになります

沖藤多賀子

私の予定表は空白なし、旦那と畑で野菜作り

片山 恭子

自転車通勤

菊地 澄江

友人との山登りを続けること

窪田 陽子

10年以上、朝鮮人参飲んでます！！

黒木美津江

毎日、5000歩以上目指してウォーキング

坂本 妙子

ピラティスに週一回参加、美と健康維持



の 声

上森 房子

細々と庭の花、出窓の花（植物）を枯らさないようにしています

西中 福美

家族

平野 智子

無理せず楽しみながら、今できることをする

平松 美恵

家族や親族のつながり

水元 直美

誕生日や母の日にもらう子どもからの手紙

宮原 明美

孫たちとの時間。
体力・気力・心はゆとりで

本岡 香織

うさぎのチロル君、イケオジうさぎ

守屋さとみ

愛犬2匹（室内犬：トイプードル13歳、
室外犬：保護犬10歳）
この子達が亡くなったらもう次は飼いません…

山下 尚子

がんばり過ぎる自分にストップをかけること

吉田 初枝

人生125年日々に健康・絆あり

清水 礼子

子育ての合間を縫うようにして仕事を再開「ももの会」のことも知りませんでした

杉本 洋子

3人目を出産し、バタバタしていました

土谷千代子

介護保険が始まって、調査・ケアマネ・在介と、保健分野から少し離れて、保健師の活動を振り返る良い期間となりました

広畑 元美

トータルヘルス事業に打ち込む保健師

松田美津枝

あかちゃんに囲まれ癒され働く助産院看護師

渡邊千香子

仕事がおもしろくなってきたころ、多忙でした

血海 二子

朝3時、ねこに起こされて早寝早起きが習慣に

下川美智子

過ぎた事にとらわれず、これから出来る事を思いわずらわず

千田 政子

家庭菜園で採れた具たくさんのみそ汁

高橋 桂子

毎日、畑仕事をやっています
畑友達との会話

田中 由香

おいしく食べ運動おしゃべりでストレス解消

藤原 康子

運動と蛋白質摂取で貯筋。
孫の笑顔は癒し！

村口 裕美

早寝・早起き・朝ごはん。
今後も続けられますように

森本 里子

カープスにて運動。
笑顔・野菜作り

横田 敦子

シニアでも テニスで心も体もリフレッシュ！

吉田 寿枝

心の健康、いやなこと、気になることがあってもくよくよ気にしない！
楽しいことを考えるようにしています

渡邊 文美

心も身体もしっかり動かすことが健康の下地





おかやま在宅保健師等の会「ももの会」設立20周年記念式典

令和4年8月26日（金）メルパルク岡山 泰平



会場の様子



27名の参加者



内藤先生



内藤先生虹色健康法

いつも素敵なお内藤先生 虹色健康法とは、虹の色の並び順に次々心と向き合いながら、少しずつ心の色を変えていく方法です。

「ももの会」らしい賑やかで彩りのある素敵なお式典となりました。



記念式典講演の様子



距離を保った交流時間

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、延期となっていた20周年記念式典を開催することができました。

令和4年度「ももの会」活動状況

I 総会並びに研修会・交流会・オンライン交流会

令和4年6月29日（水）

総会並びに第1回研修会

講演：「ストレス時代をしなやかに生きる」

講師：川崎医療福祉大学医療福祉学部 臨床心理学科
教授 谷原 弘之先生



● ストレス社会をしなやかに生きる 渡邊 千香子

ストレスで健康破綻をきたさないために、自分を客観的に見る
こと、自分を信じるのが大切だと再認識しました。

現代は人間関係によるストレスに加え、社会の仕組みそのもの
がストレスを生みやすい構造になっており、誰にでもメンタルヘル
ス不調は生じやすくなっています。

そこで、ストレスを上手にコントロールできる力（レジリエンス）
について教えていただきました。①ソーシャルサポートをできる
だけ多く持つ（自分の応援団）。②自尊感情（趣味を持つなど）を
高める。③自己効力感（得意なこと）を育てる。④ポジティブ感情を大切に！

また、心を健康にするアプローチとして、
・過去に執着しない ・弱音を吐ける人を持つ ・意識的なりセッ
トをする ・自分のエネルギー源を作る

ストレス社会の今日、自分らしさを再認識し、ありのままの自分を受け入れていきましょう。

脳の休息は睡眠が大切。気づかない内に脳は疲れているそうです。悩んでもしょうがないことは悩まず、無理
をしないで暮らしましょう。

講演全体を通して、先生のソフトな話し方と声で、内容と相まって元気が出てくるようでした。質疑も多く出て、
これらにも丁寧に応じていただきました。

お忙しい中、猛暑の中、谷原弘之先生ありがとうございました。



● 「ももの会(事務局)」とLINEでつながって 青盛 敦子

当日常務局からの説明を聞くまでは、事務局とLINEでつながるってどういうことなのか、ちゃんと操作できて
つながれるのかと少し不安でしたが、事務局の説明を聞きながら、スマホの操作もなんとかできて、スムーズに
LINEがつながり、ホッとしました。「よろしくお願いします」とのLINE交換だけでしたが、研修風景の写真もす
ぐに送っていただき、事務局がぐっと身近になったように感じました。



今後は「ももの会(事務局)」が発信するいろんな情報をLINEで送っ
ていただいたり、会員からも研修会の出欠を連絡したり、質問や相
談も気軽にできそうです。せっかくつながったLINEなので、今後は
上手に活用していきたいです。

久しぶりの総会並びに研修会で、皆さんの笑顔に出会えて、元氣
をもらえた一日でした。今後はZoomを利用したのオンライン研修
会や交流会も計画しているとか。新しいことをおっくうがらず、新
しいことを体験できるワクワク感に変えていけたらと感じました。

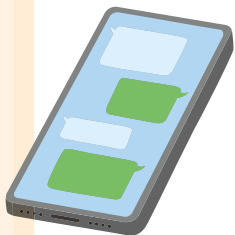


「ももの会」公式LINE アカウントについて

「ももの会」では、令和3年度に会員の皆様からのご承認を得て、スマートフォンを購入し、令和4年度から会員の皆様に「ももの会」公式LINEアカウントへご登録いただき、本格的に稼働を始めました。

公式LINEアカウントでは、研修会を始め、国などからの調査や情報、役員会で話し合った内容など、できるだけ「ももの会」のタイムリーな内容を身近に感じていただけるよう発信しています。

公式LINEアカウントに登録してみようと思われる会員は、是非事務局までお問い合わせください。



役員会で「ももの会」20周年記念の記念ボールペンのシャープペンシルの芯はどうやって換えるの??」との声が上がリ、急遽、芯の換え方を動画に撮り、情報発信しました。



令和4年10月4日(火)

オンライン交流会

島根県在宅保健師等の会
「ぼたんの会」

情報交換内容

1. 会員の構成について
2. 災害支援について
3. メタボ体操等の普及活動について
4. オンライン会議システム及びスマートフォンの活用について
5. 事務局による支援の状況について



Webでの集合写真

公式LINEアカウントに登録した会員への情報提供など「ももの会」スマートフォンの活用は、特に参考にしていただけたようです。

ZoomやLINEの活用など、「ももの会」も新しい活動方法に挑戦しています。

時に失敗もあるかもしれませんが、これからも、会員の皆様と笑ってチャレンジしていきたいと思っています。

令和5年2月2日(木)

第2回研修会並びに交流会

講演：「生活不活発病の予防と改善」～若返ろう！～

講師：健康運動指導士 水島 典子先生



感想1

●令和4年度第2回研修会・交流会に参加して 絹見 佳子

今回の研修は、運動不足を実感している私にピッタリの内容でした。演習で一緒に運動した後は、体が軽くなっていました。

老化に伴う3つのⓂ(ゆがⓂ、ちぢⓂ、ゆるⓂ)を知り、運動を継続することで、柔軟性や筋力の維持に努めることは、生活習慣病の予防だけでなく、転倒予防や生活のQOLをあげる上からも重要だと感じました。

資料に厚労省の“通いの場”のチラシが配布されましたが、私自身週1回近所の人との集会所での体操が、運動の継続や大切な地域の交流の場になっています。

今回初めてハイブリッド形式で行われ、会場とズームでの参加者が大きなひとつの輪になって交流会が持たれました。色々な方の現在の様子や会への意見を伺い、改めて「ももの会」の大切さを再認識しました。

早速生活に「毎日できる1分体操」や「一十百千万健康法」も取り入れていきたいと思います。

感想2

●研修会感想 高橋 桂子

「生活不活発病の予防と改善」の研修会にリモートで参加させていただきました。母の世話があるので、研修参加が難しくなっていますが、リモートでも参加できたので、うれしく思っています。先生のご指導で体操をしていると、「あれ、痛い。」という所が時々あり、関節を動かさないと、だんだん動きが悪くなるということを実感しました。特に両手を上に伸ばしても、耳になかなかつかず毎日伸ばさないといけないと思いました。年齢的には、高齢者の仲間入りをしたので、体を動かすように意識して、万歩計を毎日つけています。週に3回ぐらい、自転車で畑に行き、畑仕事を2時間ぐらいしていますが、前かがみの姿勢が多いので、使っていない関節や筋肉を使うことが必要だと改めて思いました。3日坊主にならないように今日教えていただいた体操を、就寝前に毎日したいと思います。





Ⅱ 令和4年度その他取組事業

令和4年7月13日(水)

特定保健指導実践者育成研修会(初任者コース)

ZoomによるWeb形式

岡山県保険者協議会が開催する特定保健指導実践者育成研修会(初任者コース)は、保健指導経験1年未満の方を対象に、特定健診の概要や運動・栄養・タバコ、保健指導の基本的な内容を学ぶ研修会です。

「ものの会」会員5人が自宅から参加されました。今後も、「ものの会」の会員が研鑽できる機会を情報提供していきたいと思っております。

令和4年度都道府県在宅保健師等会 全国連絡会議 動画視聴

今年度の都道府県在宅保健師等会全国連絡会はDVDでの視聴となりました。

● 講演

- ①「保健事業に関する国の動向について」 厚生労働省
 - ・新型コロナ感染拡大による保健所体制強化など地域における健康機器管理体制強化
 - ・第4期特定健診・特定保健指導の見直しのポイント等地域における健康づくり施策の動向
- ②「コロナ禍を踏まえた保健師等による災害対応・市町村支援について」
自治医科大学看護学部
 - ・災害時の慢性期対応
 - ・慢性期(復旧復興期)における保健活動
 - ・災害が人々の健康に及ぼす長期的影響への支援
 - ・地域保健活動における平時からの専門職のネットワークづくり

● 事例発表

- ③「災害支援実施要項策定への道のり」 茨城県在宅保健師の会
- ④「健康生活をサポート みんなの保健室」 在宅保健師会「あいち」

DVDを視聴したい方は、事務局までお問い合わせください。



令和4年度 その他取組事業一覧

●特定健診等未受診者対策支援事業（12 保険者）

保険者名	派遣会員数	派遣日数	保険者名	派遣会員数	派遣日数
岡山市	2人	14日	高梁市	2人	13日
倉敷市	2人	13日	和気町	2人	10日
津山市	2人	14日	早島町	2人	14日
玉野市	2人	13日	久米南町	1人	3日
井原市	2人	13日	浅口市	2人	10日
備前市	2人	14日	合計	23人	145日
総社市	2人	14日			

※合計欄の派遣会員数は延べ人数を記載

●特定保健指導支援事業（4 保険者）

保険者名	派遣会員数	派遣日数
笠岡市	2人	11日
高梁市	3人	10日
和気町	1人	3日
里庄町	2人	13日
合計	8人	37日

※合計欄の派遣会員数は延べ人数を記載

●地域支援事業

保険者名	事業名	内容	派遣会員数
玉野市	特定健診等受診 勧奨事業	玉野市被保険者のうち特定 健診未受診者に対する電話 勧奨及び結果入力等	2人

編集後記

昨年度延期となりました、設立20周年記念式典を本年度開催し、ここに20周年記念誌を発行できますことを心よりうれしく思います。「ももの会」会員の皆様には改めて感謝申し上げます。

21年前に産声を上げた「ももの会」は、地域の健康づくり応援団として何ができるのかを模索しながら様々な事業に取り組んでまいりました。時には、会の存続が危ぶまれたこともありましたが、豊富な経験を持つ「ももの会」会員の皆様の、住民に寄り添った地道な活動の積み重ねにより国保連合会の保健事業の大きな柱として、支えられていることを実感しております。

今後も「ももの会」の活動の厚みが増し、活動の根が深くたくましく成長し、地域の健康づくり応援団として発展していけるよう一緒に歩んでいきたいと思っております。

「ももの会」のメタボ予防体操及び フレイル予防体操が 国保連合会のHPにアップされています!!

ももの会 岡山

検索

<https://www.okayama-kokuhoren.com/momonokai/>



動画にて、メタボ予防体操及びフレイル予防体操公開中!



【令和4年度役員紹介】

会 長：皿海 二子	幹 事：松田 美津枝
副会長：岩橋 良子	幹 事：横田 敦子
副会長：田中 由香	監 事：井戸 忍
幹事（会計）：平野 智子	監 事：岡野 照美
幹事（書記）：岡部 日奈恵	

おかやま在宅保健師等の会 「ももの会」 第22号会報

発 行◆令和5年3月末日

発行所◆岡山県国民健康保険団体連合会

事務局◆〒700-8568 岡山市北区桑田町17番5号

岡山県国民健康保険団体連合会

保健事業課 保健推進班

TEL 086-223-9103 FAX 086-223-9105