

島根県在宅保健師等の会

会報

第20号

令和5年8月発行

「ぼたんの会」

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

E-mail: jigyou@shimane-kokuho.or.jp https://www.shimane-kokuho.or.jp



松江市「月照寺」／撮影「ぼたんの会」会員 星野由美

『継続は力なり』の気持ちで

島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」

会長 永江尚美



去る5月22日の総会において、島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」の会長に就任いたしました。初代 若月会長（5年）、2代 永瀬会長（7年）、3代 木村会長（10年）が推進されてきた活動を、未熟な私が引き継ぐことに重責を感じております。

木村前会長の10年間にわたる「ぼたんの会」への活動に対する発信力とリーダーシップは、会員が主体的に地区活動を推進していく拠り所となりました。前会長の後押しを受けながら、また会員の皆様のご協力を頂きながら、新会長として活動を進めてまいりたいと思います。

会員の皆様からは、新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、徐々に活動を再開したとの声も聞かれます。私たちの活動は、培った経験を活かし地域の人々が安心して健やかに生活できるように、住民に寄り添う支援活動であります。と同時に、私たち自らの健康づくり活動でもあります。

ぼたんの会が目的としている「経験を地域の健康づくりに活かし、地域に根ざした保健活動を基盤に、住民の心と体の健康づくりの支援と会員相互の親睦を図る」ことを糧に、諸先輩が積み重ねてこられた活動を引き継いでいきたいと思っております。

新役員体制のもと、ぼたんの会の活動がさらに発展するよう努力をいたしますので、会員の皆様には引き続きご支援とご協力をお願いいたします。

島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」総会

令和5年5月22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の片岡課長からは、「ぼたんの会」の取り組みに感謝を表され、今後も、県民の健康づくりのため一層尽力いただきたいと要請がありました。

議案

- | | | |
|-------------|-------------|--------|
| 1 令和4年度活動報告 | 2 令和4年度決算報告 | |
| 3 令和5年度活動計画 | 4 令和5年度予算 | 5 役員体制 |

大田地区 小川幹事を議長に選任。議案1～5について審議し、全て承認されました。

なお、このたび、平成25年度から10年間、会長を務めた木村久美子氏が勇退されました。木村氏は、長年に亘る会員の協力に感謝を表すとともに、新会長に選出された永江尚美氏の活躍に期待を寄せられました。

永江新会長は、長きに亘って「ぼたんの会」を牽引してきた木村氏に感謝を伝えるとともに、「会員相互の交流を通し、地域住民に寄り添うことを大切にしてきた会の活動を今後も推進していきたい」と抱負を述べられました。

退任のごあいさつ

島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」 前会長 木村 久美子



ぼたんの会と共に歩んだ22年。その内10年間は会長の要職に就かせていただき、ようやく世代交代が叶いました。皆様の高い使命感とご支援の賜物と感謝の気持ちでいっぱいです。

島根県の保健師活動の歴史をまとめ、次世代への伝承を目指した3年間の活動は、15周年記念誌等を通して大学等で活用していただいています。また、20周年記念誌はぼたんの会の歴史をまとめ、後輩へ繋ぐ資料として残すことができました。

保健文化賞とヘルシー・ソサエティ賞の受賞は、県民の皆様の健康づくりに貢献できた証しとして誇りに思っています。

長きに亘り見守り、ご指導いただきました国保連合会の皆様に厚くお礼申し上げます。

前副会長 馬場 真由美



平成21年、当時休会していた浜田地区が再スタートして以来、14年間幹事を、この2期4年は副会長を兼務させていただきました。

私にとって15周年、20周年の記念誌の編集に関わらせていただいたことは貴重な体験となりました。

先輩方が紡いで下さった20年の歴史には多くの学びがあり、会員の皆様からのメッセージでは、ぼたんの会の活動交流が拠り所となり、地域の中で脈々と引き継がれていることを確認できました。

こうした活動が地域展開できていることは、会員はもちろん国保連合会（ぼたんの会事務局）のご支援の賜物と深く感謝しています。

コロナ禍で十分な活動ができなかった3年間を乗り越え、これからも会員の交流を大切にしながら地域に寄り添った活動が継続していけるよう願うばかりです。また、想定外の災害が頻発する社会において、災害対応や、コロナ相談のようにその時代の要請に応えられる組織として今後も期待しています。

副会長として至らなかったことばかり思い出されますが、新体制の会長副会長、そして地区幹事の方々に大きな期待を寄せています。私も先輩方を見習って生涯現役を目指しています。

役員期間中、関係者の皆様にご迷惑になりました。有難うございました。

島根県在宅保健師等研修会

総会と同日にWeb併用で開催された国保連合会主催の在宅保健師等研修会には、県・市町村を含む約75名が参加し、研鑽を深めました。冒頭、主催者代表 国保連合会 星野事務局長の挨拶では、「ぼたんの会」会員が実施した支援に当事者から感謝の言葉が寄せられたことを紹介し、引き続き住民の心身の健康づくり支援に期待を寄せられました。

研修会では、こころの健康をテーマに講演がありました。

講演

演題 「こころ豊かな健康づくりー地域とともに健康長寿を目指してー」

講師 こころの元気講演家 オフィスうたことば 代表 石川 達之 氏

消防士であった当時、多くの命と向き合った石川氏は、自身の経験をもとにメンタルヘルスの重要性について話されました。

メンタル不調の原因ともなるストレスに対しては、①飲食の抑制・十分な休息、②瞑想・入浴などのリラクゼーション、③趣味・運動、④発想の転換、⑤感情の発散といった個人でのケア方法や、家族・友人・知人との会話や時間の共有などの社会的解消法を説明されました。

特に惨事ストレスについて、東日本大震災のような惨事は直接経験した人のみならず、間接的に映像等を視聴した人にも大きなストレスとなる場合があり、自身も惨事となった救急現場を経験。頭から離れない情景がストレスであったが、同僚に初めてそのことを口にしたとき、同僚も同じ感情を抱いていることが分かり、不思議と心の軽さを感じたことを述べられました。同時に、家族の存在もストレス軽減に大きな影響があったことを添えられました。



メンタル不調を抱えた相手に対しては、「君が大切」「そばにいるからね」など、反応は無くとも意思を伝えることが大切だと説かれました。

時折、地域や家族をテーマにしたオリジナルソングを披露しつつ、最後に「幸せは、つかむものではなく気づくもの」と締めくくられました。

令和5年度 新たな取組

「ぼたんの会」と理学療法士会の連携は、令和3年12月が始まりでした（詳細は会報第19号参照）。令和5年3月、理学療法士会等は、多職種連携による地域の健康課題の解決を目指すため、「しまねリハビリテーションネットワーク」を設立されました。同月、「ぼたんの会」へ参画依頼があり、役員会で協議した結果、参画することが決定しました。

今回、組織の紹介にあたり、「しまねリハビリテーションネットワーク」の加茂会長から寄稿いただきました。

しまねリハビリテーションネットワークで目指すこと ～「ぼたんの会」の皆様と共に～

しまねリハビリテーションネットワーク 会長 加茂 昌子（言語聴覚士）

しまねリハビリテーションネットワークで会長を拝命しております加茂昌子と申します。

この度は、しまねリハビリテーションネットワークの協力団体としてご参画いただきありがとうございます。本組織は、その人らしく“生きる・活きる”地域を目指して令和5年4月から活動をスタートしました。スローガンとして、「共に学ぶ」「共に動く」「共に育て・支える」を掲げています。これから島根県全体のリハビリテーションを推進するために、ぼたんの会の皆様はじめ多くの団体と連携を深めながら活動を進めたいと考えています。

しまねリハビリテーションネットワークでは地域の特性に応じた活動を進める計画を立てています。ぼたんの会の皆様方には、今後の活動の中で保健所単位での地域に根ざしたネットワーク構築や人材育成についてご協力をいただき、特に介護予防をはじめとした地域づくりや健康づくりに関する領域で多くのご助言やご指導をお願い出来ればと考えています。

誕生したばかりのまだまだ未熟な組織ですが、ぼたんの会の皆様方のご協力を得て、一歩ずつ取り組みを進めて参りたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

構成団体
協力団体

島根県理学療法士会・島根県作業療法士会・島根県言語聴覚士会
島根県医師会・島根県歯科医師会・島根県薬剤師会・島根県栄養士会・島根県医療ソーシャルワーカー協会・島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」・島根県歯科衛生士会・島根県介護支援専門員協会
(令和5年6月現在)

Check! ↓



しまねリハビリテーションネットワークHP
<https://www.shimane-reha.net/>

令和4年度活動報告

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」とのオンライン交流

- 実施日** 令和4年10月4日
出席者 おかやま在宅保健師等の会「ももの会」 皿海会長、会員6名
島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」 木村会長、7地区幹事
内容 「ももの会」活動状況について

1. 災害支援

平成30年6月に、岡山県と災害協定を締結。同年7月に発生した西日本豪雨では、県の子ども未来課から要請を受け、子どもがストレスや健康上の問題を抱えないよう支援に出向いた（支援会員15名約50日間）。

2. メタボ予防・フレイル予防の取り組み

替え歌と体操を組み合わせた動画を作成し、岡山県国保連合会のホームページに掲載。

3. オンライン会議システム・スマートフォンの活用

「ももの会」のスマートフォンで公式LINEアプリを活用。役員会の日程調整等事務局との連絡に使用。連絡が容易となり、事務局との距離が縮まった等メリットを感じている。

新型コロナウイルス感染症電話相談対応について

島根県からの依頼を受け、令和2年5月から開始した、新型コロナウイルス感染症電話相談は令和4年9月に終了しました。令和5年3月上旬、島根県健康福祉部健康推進課 岩野統括保健師から木村会長へ、長期間にわたる会員からの支援に対する感謝と、今後も有事平時間わず、支援と協力に対する依頼がありました。

島根県健康推進課からのお知らせ

『しまねCOMMONS』及び『しまねMAMEインフォ』について

島根大学医学部と島根県が共同で、医療等専門職のためのお役立ちeラーニングシステム「しまねCOMMONS」と、県民のみなさまに向けたしまね健康情報eラーニングシステム「しまねMAMEインフォ」を、令和3年度に開講し、令和4年8月にグランドオープンしました。医療関係者や保健指導に携わる方に役立つ内容となっていますので、是非、ご視聴いただき、日頃の活動にご活用ください。

しまねCOMMONS

いつでも、どこでも、何度でも、無料で受講できます。疾病ごとに、疾病の基礎知識や治療、生活上の注意点など幅広い内容で構成されています。

視聴するためには、**登録が必要**ですが、登録は簡単にできますので、**これを機に是非ご登録下さい。**

スマートフォンでの登録及び視聴はこちらから⇒



パソコンからの登録及び視聴はこちらから
⇒ 検索ワード「しまねCOMMONS」

しまねMAMEインフォ

1つ5分程度のスライドや動画による健康情報で、専門講師が分かりやすく解説しており、保健指導等の指導媒体として活用していただける内容となっています。**登録なし**で視聴できます。是非ご活用下さい。

スマートフォンでご視聴の場合はこちらから⇒



パソコンからご視聴の場合はこちらから
⇒ 検索ワード「しまねMAMEインフォ」



「しまねCOMMONS」トップ画面



コンテンツ例：糖尿病



「しまねMAMEインフォ」トップ画面



人気コンテンツ：ちょい筋トレ



泣き笑いの、ぼたん座20年 シナリオ集を作成して

出雲地区 妹尾 美智子

ぼたん座には8つのシナリオがあり、一つ一つのシナリオには歴史が刻み込まれています。

ぼたんの会の発足当初「出雲地区は何しようか!」と話し合ったころ「健康劇にしようよ」との案が出

ました。座員の家に集まり皆でシナリオを考え合いました。

第一作目は「田中さんちの日曜日」です。その頃はお薬手帳もなく、高齢者が

沢山の薬を飲み切れずに、橋の上から川

に段ボールごと捨てるというニュースからのことでした。最初の上演時の緊張感を今も思い出します。大雨の中、小さな集会所に入りきれない程の大勢の方に来ていただきました。

次に取り組んだシナリオは「80歳はあなたの挑戦」。これは高知の方から頂いたシナリオですが、80歳の記念に、はなさんは

おじいさんとハワイ旅行に行く計画を立てますが、英語の練習中にくしゃみが出て尿漏れをします。その克服のため、市役所保健師に相談し、体操の指導を受け実践し、めでたくハワイに旅立つ内容です。ま



だパットなどの市販品も不十分で心密かに悩む方が沢山おられ、私たちは、大学の研究中の先生に相談しシナリオを作成しました。上演1ヶ月後に「体操のおかげでよくなったよ」と90代のサロン参加者からの声を耳にしてとてもうれしかったです。

コロナ禍の影響で上演が途絶えた昨年度、出雲地区 小中幹事より「シナリオ集を作ってみたらどう」との声がけを契機に、何度も

座員が集まり、印刷の校正も重ねようやく3月末に発刊を迎えました。「私たちの宝物だね」と、座員一同シナリオを抱きしめました。

予防の大切さ、地域で健康を守る大切さは、シナリオの中やサロンの場でも伝えて

います。すでに3ヶ所のサ

ロンから上演依頼を受けて

います。鳥根の在宅保健師

でしかできない健康劇をこ

れからも新しい座員を迎え

ながら続けていこうと思



「思春期・赤ちゃん交流学習」に参加して

大田地区幹事 小川 和美

大田市では乳児とその保護者が学校に向き、小中学生と交流を図る「思春期・赤ちゃん交流学習事業」を実施しています。私は地元の子どもさんが通う中学校での開催時にお手伝いをさせてもらいます。

生徒さんは赤ちゃんの抱き方等を事前学習で学びます。当日は乳児と保護者1〜2組と生徒5〜6名の班に分かれ交流するのですが、私は母子保健推進員・主任児童委員等の方々スタッフとしてそれぞれの班に加わり、交流が安全に自然にできるよう心を配ります。

最初は緊張気味の生徒さんも赤ちゃんを抱っこしたり、あやしたり、おもちゃで遊んだり、お母さんから話を聞く中で、緊張もとけ笑顔になります。

泣いたり、笑ったりの赤ちゃんとおふれあいながら、皆がほっこりと笑顔になる場に同席できることを大変ありがたく思います。

大切な赤ちゃんを連れて参加されるお母さん方に感謝するとともに、「参加してよかった」と感想をいただいで嬉しくなります。

そして生徒さんは自分自身や家庭を振り返る機会となり、多くの学びがあると

思います。将来子育てに関わる時の貴重な体験として心に留めてくれたらいいなと思

います。私にとっても、中学生とふれあえる貴重なひと時となっています。



～新しい仲間が増えました～

— 新会員から一言 —

〈松江地区〉 藤谷 明子 さん

大変遅くなりましたが、令和4年10月に入会させていただきました。島根県を退職後、保健環境科学研究所で勤務し、再任用3年、会計年度任用職員3年を迎え、同時に、県看護協会の保健師職能委員長も2期1年目に突入してしまい、退職したのに超多忙な日々を過ごしています。先日、主人が亡くなり、私は主人の分も人生100年を謳歌しようと心に誓ったところです。今後、「ぼたんの会」の活動に少しずつ参加し、大先輩方とまた、ご一緒させていただけること大変嬉しく思っています。どうぞ、よろしくお願いいたします。

〈出雲地区〉 土出 寿子 さん

今春、先輩会員の方々にお声がけいただき、「ぼたんの会」に入会させていただきました。3年ぶりに日常が戻りつつある中、活動を通して、先輩の皆様や地域の皆様にお会いし、パワーや刺激をもらえることを楽しみにしております。どうぞ、よろしくお願いいたします。

〈出雲地区〉 伊藤 恭子 さん

この度、現役時代からお世話になっている先輩に声をかけていただき、入会いたしました。コロナの対応もそうですが、何が起きても動じず、現場の声を受け止めて、淡々と保健師としての業務を遂行するぼたんの会の皆さまの姿に、励まされ、助けられました。

平日は働いていますので、活動に限界がありますが、まずは一緒に名前を連ねさせていただき、勉強を始めたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

〈松江地区〉 小塚 瑞枝 さん

先輩保健師さんから声をかけていただき、入会することとなりました。今は雲南保健所で再任用保健師として働いています。ぼたんの会の活動で、長年活躍されている先輩方の元気な姿を拝見して、自分もそのお手伝いができればと思っています。いくつになってもできることをやっていける保健師でありたいと思い、体力づくりにも励んでいます。どうぞよろしくお願いいたします。

会員数 143名 (令和5年8月現在)

編集後記

コロナ禍では、難しかった交流。会員の皆さんのお顔を見、声を聞くだけで、元気が出ました。「退職保健師が楽しく活動し、生涯現役を目指す」というぼたんの会の目的を実感しました。

今年度の総会では、木村会長から永江会長にバトンタッチされました。10年という年月、会をリードしてこられた木村会長は、「生涯現役」を実践しておられ、これからも会員の目標であっていただきたいと思っております。

会員の皆さんに元気をお届けできることを願っています。ご意見をお持ちしています。

広報委員 岩本 美智子

役員体制

「ぼたんの会」役員		
会 長	永 江	尚 美(新)
副 会 長	山 本	久美子(新)
地区幹事	松 江	徳 若 光 代(新)
	隠 岐	山 本 久美子
	出 雲	加 茂 尚 美(新)
	雲 南	田 中 衷 子(新)
	大 田	小 川 和 美
	浜 田	尾 原 直 子(新)
監 事	益 田	長 野 知 恵 子
		妹 尾 美 智 子
		大 家 眞 木 子(新)

広報委員	
松江地区	岩 本 美 智 子
出雲地区	今 岡 き み 子
雲南地区	上 村 博 子

