

# みつば会通信

2023年  
10月  
第28号

長崎県在宅保健事業みつば会



在宅保健事業みつば会は、保健師、助産師、看護師、管理栄養士・栄養士、歯科衛生士の5職種が協力し合い、県内市町の健康づくり事業に貢献する団体です。

主に紙芝居や健康づくり出前講座などによる支援と専門職種としてのスキル向上に努めています。

## ごあいさつ

みつば会会長 森 夏實(保健師)



会員の皆さん、変わりなくお過ごしでいらっしゃいますか。

コロナ感染症が5類へ認定されましたが、感染は第9波へと拡大し、マスコミ報道が毎日でないせいか、不安がつづいています。

みつば会の支援活動も、その影響を受けながら、負けずに工夫を凝らして立ち向かっています。皆さんの専門性が支えとなっているのでしょう。そういう時に私が気になっているのは、会員数です。特に保健師です。

令和5年3月総会時69名で、内訳は保健師11名(休会4名)、看護師12名(休会1名)、栄養士17名(休会3名)、歯科衛生士22名(休会5名)でした。幸い、看護師会員が4名入会され、2名しかいなかった長崎ブロックが5名となりホッとしています。

しかし、保健師の入会がないのは定年後の再任用の所為かと思っています。それに、再任用終了を待ちかねている介護・訪問調査等の部門の強力な「引き」もあるのでしょう。

全国の様子では、福岡県在宅等保健師若草会が令和5年3月に最終会報を発行して35年間の活動で休止になっています。解散までに会則を変えたり努力されたようですが、29名(保健師23名、栄養士6名)中25名が解散に同意された結果です。九州での中心だったので残念でなりません。

何とか長崎ではどうにかしたいと思い、毎年、現役の市町村保健師会総会へ勧誘に出席していますが、思うような効果になりません。これだけでは充分でないと思い、定年間近の保健師、再任用終了を控えた保健師の動向をつかむ事をやってみたいと考えています。

また、長崎市や佐世保市、県保健所の保健師は、在宅になったらどうしているのかも気になります。25年前に、国保連合会の期待と支援を受けて「みつば会」を立ち上げ維持してこられた先輩の方々に対して活動休止を伝えたりはできないと思うのです。

宮崎県ひまわり会の実践を見習いたい…。会員29名中保健師23名、栄養士6名で、サロンとカフェでの健康相談を中心に活動されています。

4職種が会員である長崎県みつば会の歴史と利点を大切にして、皆さんを頼りにしていますので、これから更によりよくお知恵を拝借したいと願っています。



## 会員数・会員状況

<みつば会会員数 令和5年8月時点>

- |      |        |            |                  |
|------|--------|------------|------------------|
| *保健師 | 11(4)人 | * (管理) 栄養士 | 17(3)人           |
| *助産師 | 3人     | * 歯科衛生士    | 22(5)人           |
| *看護師 | 13(1)人 | ※ 会員総数     | 66名 ( )内は休会中の会員数 |

<活動中の会員 53名の所在地>



## 令和4年度 みつば会活動報告

月	日	会議等名称	開催場所
4	5	第1回みつば会役員会	国保会館
	25	ブロック研修会(長崎地区 第1回)	国保会館
5	6	第2回みつば会役員会	国保会館
	23	ブロック研修会(県北地区 第1回)	Web 開催
	27	長崎県市町村保健師会 総会出席	国保会館
	28	ブロック研修会(県央地区 第1回)	南島原市深江公民館
6	30	ブロック研修会(五島地区 第1回)	五島市福江港ターミナル
8	1	第3回みつば会役員会	国保会館
9	14	ブロック研修会(長崎地区 第2回)	国保会館
10	24	みつば会通信第27号(設立25周年特集号) 発刊	—
	27	ブロック研修会(五島地区 第2回)	五島市 福江総合福祉センター
11	10	第4回みつば会役員会	国保会館
	19	ブロック研修会(県央地区 第2回)	南島原市深江公民館
1	12	ブロック研修会(県北地区 第2回)	Web 開催
	31	第5回みつば会役員会	国保会館
2	7	研修会打合せ(懇談会)	国保会館
3	3	令和4年度みつば会総会・研修会	国保会館(Web 併用)
その他研修会(国保連合会案内セミナー)			
9	9	令和4年度糖尿病性腎臓病重症化予防セミナー	Web 開催
9	28	令和4年度高齢者の保健事業セミナー	Web 開催
11	5	第26回長崎県国保地域医療学会	Web 開催

# 令和4年度 市町保健事業支援事業報告

支援を希望した10市町(長崎市、島原市、大村市、平戸市、南島原市、長与町、川棚町、波佐見町、小値賀町、佐々町)から、合計37回の市町支援事業を実施しました。

	保険者名	支援内容	対象者	参加人数	年代	実施日	支援者(職種)
1	大村市①	健康寿命について、「目指そう!健康長寿」「のばそう!健康寿命」	ろうあ者(ろうあ協会の参加者)	24	40~74歳	4月30日(土)午後	川添 敦子(栄) 佐藤 慶美(歯)
2	長与町①	認知症予防について	ボランティアグループ (食改、健康づくり推進員、 健康ながよ21推進専門員)	29	70歳代	5月13日(金)午前	田平 豊子(看) 佐々木 純江(栄)
3	佐々町①	フレイル予防のポイント	高齢者サロン参加者	35	75歳代	6月3日(金)午前	山口 方子(歯) 初瀬 しず子(歯)
4	佐々町②	フレイル予防のポイント	高齢者サロン参加者	34	65歳以上	6月8日(水)午前	桑原 智子(歯) 半澤 佳子(歯)
5	佐々町③	フレイル予防のポイント	介護予防教室参加者	11	40歳以上	6月9日(木)午前	久松 美也子(歯) 初瀬 しず子(歯)
6	波佐見町①	成長期に必要な健康対策 (対象:小中学生)	食生活改善推進員	30	40~74歳	6月24日(金)午後	中村 まり子(助) 馬場 美智代(栄)
7	長崎市①	いつまでもおいしく楽しく食べる工夫 脳トレ運動	高齢者サロン参加者	9	40歳以上	7月13日(水)午後	峰 久代(栄) 山下 美年子(歯)
8	島原市①	いつまでもおいしく楽しく食べる工夫	健康づくり推進員研修会参加者	39	65歳以上	7月13日(水)午後	馬場 美智代(栄) 下濱 佐都美(歯)
9	波佐見町②	いつまでもおいしく楽しく食べる工夫	自主活動グループ菜の花広場 参加者	6	75歳以上	7月21日(木)午前	山口 方子(歯) 堂下 真弓(栄)
10	波佐見町③	いつまでもおいしく楽しく食べる工夫	自主活動グループ菜の花広場 参加者	7	75歳以上	7月21日(木)午後	半澤 佳子(歯) 加藤 秀子(栄)
11	長崎市②	認知症対策について 脳トレ運動	高齢者サロン参加者	16	75歳以上	7月27日(水)午後	山崎 トモ子(看) 山本 美保子(歯)
12	大村市②	感染症予防対策について (インフルエンザ、コロナ等)	ろうあ者(ろうあ協会の参加者)	25	40~74歳	7月30日(土)午後	川添 敦子(栄) 佐藤 慶美(歯)
13	大村市③	認知症予防について	ろうあ者(ろうあ協会の参加者)	25	40~74歳	8月27日(土)午後	増田 秀美(保) 川添 敦子(栄)
14	波佐見町④	いつまでもおいしく楽しく食べる工夫	通いの場いきいき100歳体操参加 者	10	75歳以上	8月30日(火)午後	久松 美也子(歯) 堂下 真弓(栄)
15	波佐見町⑤	高血圧対策について	高血圧予防教室	0	40~60歳	9月2日(金)午後	大塚 恵子(保) 初瀬 しず子(歯)
16	長崎市③	認知症予防について 脳トレ運動	高齢者サロン参加者 (樺島かたろう会)	11	65歳以上	9月20日(火)午前	田平 豊子(看) 北村 尊子(歯)
17	大村市④	健診受診の必要性、 「健康診断を受けましょう!」	ろうあ者(ろうあ協会の参加者)	25	40歳以上	9月24日(土)午後	川添 敦子(栄) 佐藤 慶美(歯)
18	小値賀町①	成長期に必要な健康対策 (対象:小中学生)	小学6年生	14	12歳	9月28日(水)午後	北村 尊子(歯) 小林 泰子(歯)
19	小値賀町②	成長期に必要な健康対策 (対象:小中学生)	小学2年生1名、小学3年生1名、 小学4年生1名、小学6年生2名	5	7~12歳	9月29日(木)午前	北村 尊子(歯) 小林 泰子(歯)
20	長崎市④	認知症予防について 脳トレ運動	高齢者サロン参加者 (お茶べりサロンとんがくわら)	20	68~90歳	10月21日(金)午後	田平 豊子(看) 西田 佳代(歯)

次頁へ続く

# 令和4年度 市町支援事業報告

	保険者名	支援内容	対象者	参加人数	年代	実施日	支援者(職種)
21	波佐見町⑥	いつまでもおいしく楽しく食べる工夫	食改実践講座	14	65~74歳	11月4日(金)午後	松本 裕子(栄) 山口 方子(歯)
22	川棚町①	認知症予防について	認知症カフェ参加者	1	70~80歳	11月24日(木)午後	犬塚 恵子(保) 渡邊 さつき(栄)
23	佐々町④	フレイル予防のポイント	高齢者サロンのリーダー	19	65歳以上	11月25日(金)午前	初瀬 しず子(歯) 久松 美也子(歯)
24	南島原市①	認知症対策について 脳トレ運動	自主グループ	6	70~80歳	11月28日(月)午後	田中 喜代子(保) 北田 章子(歯)
25	南島原市②	認知症対策について 脳トレ運動	自主グループ	5	70~80歳	12月2日(金)午前	三宅 美恵子(保) 北田 章子(歯)
26	小値賀町③	10代からはじめる健康長寿対策 (対象:中高生)	中学生	42	13~15歳	12月13日(火)午後 (オンライン支援)	北村 尊子(歯) 山崎 トモ子(看)
27	長崎市⑤	認知症予防について 脳トレ運動	高齢者サロン参加者 (ガーデン野母)	16	70~90歳	12月16日(金)午後	田平 豊子(看) 本田 直子(歯)
28	川棚町②	認知症予防について	いきがいセンター来訪者	8	70~80歳	12月21日(水)午後	原口 りえ子(看) 小林 泰子(歯)
29	南島原市③	フレイル予防のポイント 脳トレ運動	自主グループ	7	70~90歳	令和5年1月23日(月) 午後	平川 マサノ(保) 佐藤 慶美(歯)
30	平戸市①	認知症予防について	健康づくり推進員	22	40~70歳	令和5年2月2日(木) 午後	田平 豊子(看) 伊藤 洋子(栄)
31	平戸市②	認知症予防について	健康づくり推進員	19	40~70歳	令和5年2月3日(金) 午前	田平 豊子(看) 伊藤 洋子(栄)
32	平戸市③	認知症予防について	健康づくり推進員	32	40~80歳	令和5年2月7日(火) 午後	山崎 トモ子(看) 峰 久代(栄)
33	平戸市④	認知症予防について	健康づくり推進員	54	40~70歳	令和5年2月8日(水) 午前	山崎 トモ子(看) 峰 久代(栄)
34	平戸市⑤	認知症予防について	健康づくり推進員	6	50~60歳	令和5年2月10日(金) 午後	田平 豊子(看) 日野 ゆい子(栄)
35	南島原市④	フレイル予防のポイント 脳トレ運動	自主グループ	7	70~80歳	令和5年2月15日(水) 午後	平川 マサノ(保) 佐藤 慶美(歯)
36	川棚町③	認知症対策について 脳トレ運動	認知症カフェ参加者	5	70~80歳	令和5年2月16日(木) 午後	吉田 二美(看) 岩井 ユカリ(歯)
37	佐々町⑤	フレイル予防のポイント	高齢者サロン参加者	8	60~80歳	令和5年3月2日(木) 午後	山口 方子(歯) 岩井 ユカリ(歯)



大村市支援の様子



長崎市支援の様子

# 令和4年度 市町支援事業報告

## 1. 南島原市保健事業支援事業 佐藤 慶美(歯科衛生士)

日 時:令和5年1月23日(月)13時50分~15時

令和5年2月15日(水)13時50分~15時

支援内容:フレイル予防のポイント・脳トレ運動

対 象 者:自主グループ(7名)



はじめに、同行された南島原市の保健師による血圧測定、問診が行われ、その後みつば会の支援をおこないました。

みつば会の紹介、自己紹介を行ったあと、平川マサノ保健師が、長崎県のデータを示しながらフレイル予防についての講

話を行い、次に歯科衛生士よりお口からのフレイル予防を伝えました。自主グループということで、参加者は顔なじみで和やかに進み、発言も多くありました。

同じ内容について2回の支援でしたので、一回目の反省を踏まえて二回目はバージョンアップできたのでは・・とっております。他職種で行うことは、事前のやりとりや、内容のすり合わせが大変なこともあります。それよりも、他方面からの話を聞く事が出来、自分自身の勉強になりました。

今回、一年で一番寒い季節、南島原市での支援に出かけました。あとになっての話ですが、支援の翌日は最大級の寒波で雪が積もり、道路が凍結し、帰宅難民も出るほどの混乱で、全国ニュースで取り上げられていました。遠距離の支援は季節も注意が必要と思いました。

## 2. 3市町の保健事業支援事業 山崎 トモ子(看護師)

### ①長崎市

日 時:令和4年7月27日(水)13時30分~15時

支援内容:認知症対策について、脳トレ運動

対 象 者:高齢者サロン参加者(16名)

### ②小値賀町

日 時:令和4年12月13日(火)15時30分~16時

※オンライン支援(写真は学校の様子)

支援内容:10代からはじめる健康長寿対策

対 象 者:13~15歳の中学生(42名)



### ③平戸市

日 時:令和5年2月7日(火)14時15分~15時15分

令和5年2月8日(水)10時15分~11時15分

支援内容:認知症の予防について

対 象 者:健康づくり推進員 2月7日(32名)、2月8日(54名)

昨年は3タイプの支援を体験しました。

- ① 少人数の通いの場(高齢者サロン)を対象とした支援
- ② 小値賀町中学校の授業における初めてのオンライン支援
- ③ 平戸市の健康づくり推進員の方々の研修会の一環とした「認知症」講話  
(大人数の広い会場で緊張しまくり)

なかでも②の「10代から始める健康長寿対策」は、歯科衛生士さんとのペアで、各々の持ち時間が15分間と短く、何度も原稿を校正して時間内におさめるように練習を重ねて臨みました。

成長期の生徒さんに、一番必要なことは何だろうかと考え事前に国保事務局を通して中学校の養護教諭に連絡をとっていただきました。情報収集した上で、ポイントをしぼり資料を作成しました。授業時間での支援ですから時間厳守です。後日、生徒さんのアンケートと一緒に視聴されていた先生方のレポートを見せていただき講話の感想を確認できました。

他職種とペアで支援することで自分自身も学びがあります。大切なことは、参加された方が「あー、いい話が聴けて良かった。」と満足して終わらせるのではなく、1つでも日々の生活の中で実践につながっていけばしめたものだと思います。

### 3. 島原市の保健事業支援事業 馬場 美智代(管理栄養士)

日 時:令和4年7月13日(水)13時40分~14時40分

支援内容:いつまでもおいしく楽しく食べる工夫

対象者:健康づくり推進員研修会参加者(39名)

島原市の健康づくり推進員さんの研修会に、歯科衛生士の下濱さんと従事させていただきました。従事者は初対面で、住んでいる所も諫早市と南島原市ということもあり、電話やメールでやりとりし、当日昼食を食べながら打合せをしました。コロナ禍ということもあり、会場は席を離して配置され、39人の参加者は後ろの壁までぎっしりでもっと多いように感じました。

前半の30分を栄養士が高齢者の身体の変化や食事の大切さを話し、後半30分を歯科衛生士が歯やお口のケアの大切さを話しました。参加者は健康づくり推進員ということもあり意識も高く、熱心に話を聴かれ専門的な質問も多く出されました。

歯科衛生士さんはパワーポイントを使い、対象者と対話しながら講話され素晴らしかったです。私の方は久しぶりの集団の講話ということで、たいへん緊張し前日の夜は眠れず、当日もうまく伝えられたか不安です。参加者が多く意識の高い方への支援はかなりたいへんでしたが、無事に終わりほっとしています。また、参加者の中にみつば会の会員さんがおられ、応援してくださり心強かったです。



## 🌀 令和4年度にみつば会による市町支援事業を活用していただいた

### 市町ご担当者からアンケート回答をいただきました 🌀

- ・とても丁寧に支援いただいております、参加者からのアンケートを見ても質問もでき参考になったとの声もうかがえました。
- ・具体的な内容でイメージもしやすく、日常生活に取り入れやすい内容でした。栄養や咀嚼の大切さについて再認識できたと思います。
- ・日頃の業務の中で、歯科衛生士の方とお話しをする機会がなかなかないため、今回参加者と一緒に拝聴させていただき、とても勉強になりました。また、栄養士の方は4回シリーズ派遣していただき、具体的な食材の選び方や方法などを知ることができました。
- ・日常生活で取り組めるポイントが盛り込まれており、大変参考になりました。
- ・市の支援では使用していない媒体を用いて、自分自身のお話を交えながら支援をしていただけました。
- ・口腔フレイル予防について、わかりやすく説明していただきました。



たくさんのご支援を  
ありがとうございました。





## 令和4年度 ブロック別研修会報告

みつば会では、会員同士の交流を図り、役員会内容の周知を図り、会員が支援に参加しやすくなり事業の充実を図ること目的に、県内4ブロックに分かれ会員同士の研修会を開催しています。

### 《長崎ブロック報告》 山崎 トモ子（看護師）

第1回

日時：令和4年4月25日（月）13時30分～15時

場所：国保会館 出席者：12名

内容：「認知症予防」と「脳をイキイキ保つ食事」の支援リハーサルを行い、各々会員からアドバイスを受けました。

第2回

日時：令和4年10月5日（水）13時30分～15時

場所：国保会館 出席者：10名

内容：自己紹介、役員会の報告

- ①県央ブロックから支援依頼の応援を要請されている件について
- ②現在、2職種で行っている支援の利点を共有した。
- ③支援時間が30分間では短すぎるので延長できないか。以前の単職種での支援に変更して欲しい等の意見が出された。（協議事項とする）
- ④事務局に支援に活用できる資料集を準備しているので利用して欲しい。

### 《県央ブロック報告》 増田 秀美（保健師）

第1回

日時：令和4年5月28日（土）13時～15時30分

場所：南島原市深江町公民館 出席者：9名

内容：自己紹介、操体法について、役員会報告

第2回

日時：令和4年11月19日（土）13時～15時30分

場所：南島原市深江町公民館 出席者：10名

内容：ブロック分の支援事業の概要、役員会報告、南島原市支援のリハーサル



昨年に引き続き会員から今回「操体法」について実技や体験を学びました。頭、首、体幹、足元とゆっくりした動作で自らの動きの「快」「不快」を知り、ひずみをなくすという生体バランスを体験しました。各々ご自分のひずみを知ったことと思います。

令和4年度新会員を2人迎えて、早速市町支援の担当となり、初めての支援者もいたため、リハーサルを行いました。内容について参加者からの意見や感想を聴くことで実際の支援に生かすことができたと思います。

## 《県北ブロック報告》 北村 尊子（歯科衛生士）

### 第1回

日時：令和4年5月23日（土）20時～21時30分

場所：オンライン開催 出席者：18名

内容：自己紹介、役員会報告

### 第2回

日時：令和5年1月12日（土）20時～21時30分

場所：オンライン開催 出席者：18名

内容：自己紹介、役員会報告、支援報告、R5年度支援用媒体（リーフレット）について



コロナ禍でもあったため、初めてオンライン開催に挑戦しましたが、県北ブロック会員はほとんどが歯科衛生士ですが、お陰様で県北、長崎、県央の各ブロックから、各職種の方に参加いただくことができ、どちらも18名の参加がありました。ご案内した際にオンラインでは参加できないという方もありましたが、逆に遠くから他の地区の研修会に参加できて良かったという意見や、普段お会いできない方や昼間は参加できない方の参加もあり、他職種の方の話も聞けて良かった、どなたの声も聞けてよかった、仲間意識が高まったという感想もありました。オンラインに慣れていない方もおり、事前に参加テストを行う等準備には時間を要しましたが、当日は皆さんバッチリ!! そして1回目初めてだった方も2回目はスムーズに参加できておられました。

内容は、役員会報告、保険者支援事業についての情報共有や支援報告等を行い、全員に声を出して参加していただけたので、その場集わずとも全員のお顔も見ることが出来ました。今後も年に1回はオンライン開催を続けていければと思っています。スマホでも参加できます。開催の折はご案内しますので、是非他のブロックからも様々な職種の方の参加をお待ちしております。

## 《五島ブロック報告》 峰 久代（栄養士）

### 第1回

日時：令和4年6月30日（木）13時～15時

場所：五島市福江港ターミナル 出席者：5名

内容：会場都合により、福江港ターミナル2階にて行ったが、人の往来がありざわざわとし、館内放送が頻繁にあり、落ち着いた雰囲気の中での研修とは言いがたい状況でした。それでも支援の流れとして紙芝居と講話を行い研修会としては出来たのではと考えます。

### 第2回

日時：10月27日（木）13時～15時

場所：五島市福江総合福祉センター 出席者：会員5名、見学者1名

内容：第2回目は1回目の反省も踏まえ、総合福祉センターで見学者1名も参加しての研修となりました。みつば会の支援内容 各会員の活動状況の説明と紙芝居の活用について話し合いを行いました。五島市からの支援依頼状況を報告しました。

五島ブロックは、2019年に立ち上げ現在5名の会員1名休会です。ブロック研修も熱心な参加で支援にも前向きですが、コロナの影響もあり、なかなか依頼がないのが役員としても残念です。

## 支援事業で活用している紙芝居のご紹介

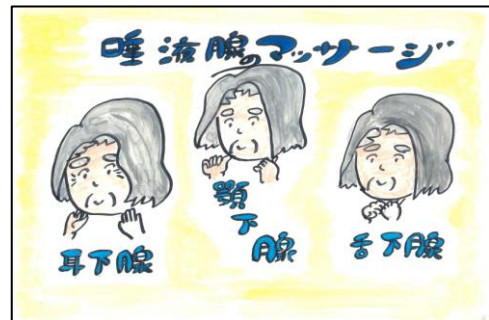
「なして健診受けんばと？」



「高血圧症について～おーい友蔵さん～」



「高齢者のお口と調理の工夫」



「認知症について～ヤスさんのかんころもち～」



## 令和4年度 みつば会総会・研修会報告

日時 令和5年3月3日(金) 13時50分～16時

場所 国保会館6階会議室及びオンライン参加

参加数 27名 (保健師6名、看護師7名、助産師1名、(管理)栄養士9名、歯科衛生士4名)

令和4年度みつば会総会は、3年ぶりの本格的な参集型で開催し、久しぶりに会員が顔を合わせ、4年度活動報告や5年度事業計画及び役員改選を報告しました。

研修会では設立25周年を記念し、設立当初から活躍されている会員3名が「みつば会のあゆみ ～これまでとこれから～」と題した懇談と、支援事業内容の中で令和4年度に多く依頼がありました「認知症」について、講師を招き、支援に取り入れやすい予防を学びました。



- ◆会員懇談 「みつば会のあゆみ ～これまでとこれから～」
- ◆懇談者 三宅 美恵子(保健師)、濱邊 恵子(管理栄養士)、早瀬川 喜世子(保健師)

### ◆研修会感想

- ・経験豊かな三人の方のお話がよかったです。楽しみながらやり続ける姿勢こそが支援者の方たちにも伝わっていくと思います。
- ・当時の中村会長の強い思い「長崎県のみつば会を日本一にしよう」に感動しました。みつば会の歴史、活動を大切に、今後も継続できるよう務めたい”楽しく”を大切にしたい。
- ・互いの職域をこえて知り合うということは大切だと思いました。



- ◆研修会 「脳はつながりを求めている！自分に合った認知症予防」
- ◆講師 医療法人昌生会 出口病院 認知症疾患医療センター(長崎市)  
認知症介護指導者、作業療法士、社会福祉士 宮川 由香 氏



### ◆研修会感想

- ・認知症のしくみや予防のヒントを具体的に楽しく指導していただき大変勉強になりました。
- ・身近なものをつかって特別でない行動にすぐ感動しました。
- ・実技の方も誰でも簡単に出来るので支援の機会に取り入れたいです。



## ☆新入会員紹介☆ (令和4年11月～令和5年8月)

### ❁七條 たえ(看護師) 県央ブロック \*令和4年9月入会

新型コロナで感染から身を守るために定期的にワクチン接種をしてきましたが、ある本に「知識も自分を守るためのワクチン」だと書いてありました。私も含めて地域の皆様に知識のワクチンをつけてもらうためには、まず自分が正しい知識を再確認する必要があると思いました。そして皆様に少しでも役に立てることができたらできたらと思っています。

### ❁高田 美和(看護師) 長崎ブロック \*令和4年12月入会

約30年看護に従事してきました。

現場での直接対話やケアは好きですが、大勢の人前で話すことは苦手でした。そんな私が講師役!? 5月に小値賀町で初めての支援に行ってきました。練習の甲斐(?)あってか何とか無事にデビューを果たしました。皆様よろしくお願い致します。



左から高田様、若杉様、七條様(3姉妹)

### ❁若杉 宮(看護師) 長崎ブロック \*令和5年1月入会

姉に誘われて内容もよく理解しないまま、入会しました。

小値賀町での高血圧支援の講話に参加させて頂いたときに、健康管理について伝える事、指導する事の難しさを痛感しました。また、異なる専門職の会員の方々と接する事ができ、自らも健康管理を見直すきっかけになりました。どうぞ宜しくお願いします。

### ❁末永 恭子(看護師) 長崎ブロック \*令和5年1月入会

この度メンバーに加えていただいた看護師の末永です。

人と人の繋がりを大切に、少しでも地域の方々のお役に立てるよう、努力していきたいと思います。よろしく願いいたします。



### ❁渡辺 優子(管理栄養士) 五島ブロック \*令和4年11月入会

ある人に勧められて簡単に入会してしまいました。今になると、何十年も仕事はしていないし自分の知識も古いので、はたしてお役に立てるのか? 心配です。

「みつば会」のこともまだ良く理解していませんが、少しずつ勉強して、また、みつば会の皆様に教えていただいて、少しでも地域(五島)の皆様のためにお役に立てればと思います。



❁ 中村 直子(管理栄養士) 県北ブロック \*令和5年1月入会

この度みつば会に入会しました栄養士の中村直子と申します。  
まだまだ未熟な点もありますが、これから地域の皆さまのお役に立て  
るよう頑張っていきたいと思えます。皆さまよろしく願いいたします。



❁ 岩井 ユカリ(歯科衛生士) 県北ブロック \*令和4年12月入会

みつば会に入会して毎回勉強させてもらっています。  
現在歯科衛生士ではなく介護の仕事をしているので、大変新鮮に感じて  
いて頭が回リません。歯科衛生士退職して17年になります。説明時も  
これであってる?間違っていない?と自問しながら話しています。話すことが  
なくなったら介護で勉強したレクリエーションを使っています。今流行ってる  
コグニサイズです。楽しんで笑って運動ができるレクリエーション。通所時  
代勉強した引き出しを利用してお互い楽しめたらと思っています。



今からもっともっと勉強させて頂きます。入会するにあたり先輩歯科衛生士さんに背中を押さ  
れたこと感謝です。今後ともよろしく願いします。

❁ 堀 花菜子(歯科衛生士) 県央ブロック \*令和5年7月入会

皆様、初めまして。歯科衛生士の堀花菜子と申します。経験や知識を  
増やし自分自身を成長させながら、地域の方々に還元できればと思って  
おります。どうぞよろしくお願い致します。



~よろしく願いします~



## 令和5年度 役員紹介



令和5年度役員 写真  
(前段左から)山崎・森・峰・七條  
(後段左から)増田・加藤・北村・佐藤

### 【役員退任のご挨拶】

令和3年度から令和4年度まで幹事として役員を務めさせていただきました。私事で幹事を退任いたしますが、今後は委員として、出来ることをさせていただくつもりです。今後ともよろしく願います。 **湯田 清美(助産師)**

### 【役員新任のご挨拶】

人のよい会員さんに誘われて昨年会員になりました。とても喜ばれました。ついでに長崎市内に住む妹たちも誘って入会してもらいました。すると更に喜んでいただきました。今年3月会長さんに役員をお願いされました。とてもお困りの様子だったので、引き受けました。すると「これで安心して眠れます」と言われ私の満足度は急上昇。

さて、実際は、はっきりいってどのようなことをすればよいのか理解していませんでした。わからないまま妹たちも誘い見切り発車したようなスタートですが、困難にぶつかりながらも、その一つひとつをクリアしながら自身の満足度を満たしていきたいと思います。 **七條 たえ(看護師)**

### 【退職のご挨拶】

私事となり大変恐縮ではありますが、一身上の都合により8月末で退職することとなりました。

国保連合会で過ごした8年10カ月の学びと、みつば会の皆様にご指導いただいたことを糧にこれから新しい一歩を踏み出そうと思います。

皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。

**事務局 末永 恵子(保健師)**

令和5年10月発行  
みつば会通信 第28号

発行所 長崎県国民健康保険団体連合会  
長崎県長崎市今博多町8番地2  
TEL 095-826-7301



市町が行う健康づくり事業等の推進に貢献するため



# 「新会員」募集しています！！

**保健師、助産師、看護師、管理栄養士・栄養士、歯科衛生士の皆さん！**

長崎県在宅保健事業みつば会の会に加入し、  
県内市町の健康づくり事業と一緒に貢献してみませんか？

みつば会は多職種が連携し下記のような活動を行っています。

## 1. 活動内容① 県内市町から依頼を受け住民へ講話を行います

代表的な講話としては、次のような内容を行っています

- ・生活習慣病予防、健診受診の必要性について

例) 高血圧対策、歯周病予防など

- ・認知症予防、フレイル予防について

例) 脳トレやフレイル予防の運動、低栄養予防など

※講話を行っていただいた場合には報酬、旅費をお支払いいたします。

## ☆ 活動内容② 無料で各種研修会（国保連主催）に参加可能です

健康づくり事業に活かせる内容の研修会が受講でき、さまざまな分野の知識を得ることができます。

例) ブロック別の研修、糖尿病性腎臓病重症化予防セミナー、  
高齢者の保健事業セミナー、国保地域医療学会など

## ☆ 入会無料、会費はありません

お近くに、在宅で活動されている方や、退職（非常勤やパート等で働いている方でも入会できます）される方がいらっしゃいましたら、是非お誘いください。よろしくお願いいたします。  
お問合せ、入会ご希望の方は事務局（下記連絡先）までお知らせください。

在宅保健事業みつば会ホームページはこちら↓



<連絡先>

長崎県国民健康保険団体連合会 保険者支援課保健事業班  
電話 (095)826-7301 (担当)川崎・樋室