



# 陽だまり



会長 あいさつ

広島県在宅保健福祉活動者の会

会長 村上 美恵子



令和五年度総会は広島県国民健康保険団体連合会の福田常任参事様のご祝辞を賜り、例年通り事業報告・計画認定等総会を進めました。地域活動の具体的内容について等、多くの建設的な質問や意見がいただけました。今後の会の取組に活かしていきたいと思えます。

総会後、保健事業課大下事業第一係長様が「広島県国民健康保険団体連合会保健事業について」と題して法的根拠と国の施策、市町の取組状況等、私たちの会の取組目標を示してくださいました。

午後の研修会は、昨年度の福山会場の研修会に引き続き、株式会社ルネサンス、株式会社広島元氣いっばいプロジェクト岩崎代表取締役様から「認知機能低下予防のための運動～脳活性化メソッドシナプソロジー®～」と題して講演があり、分かりやすく楽しく学ぶことができました。

今年度の研修会も引き続き、高齢者支援について、地域のサロン等で活用でき、自分事として捉えることが出来る内容となっております。

また、地区活動活性化モデル事業の報告を受け、身近な地域での会員がより連携できる体制づくりの一步として、研修会時には地区ごとの会員や行政参加者が集えるよう会場レイアウトを工夫しています。少しずつ地域の三職種が顔のわかる関係を築けるよう願っています。

この暑い夏の楽しみは涼しい部屋で「全国栄養士大会・オンライン」に参加することでした。心に残ったことばがあります。健康日本21(第三次)の新たな視点「誰一人取り残さない健康づくり」や「より実効性をもつ取組の推進」です。これからも学びを深め、身近な地域での活動に活かしていけたらと思っています。

## 令和5年度総会の報告

### ・議決事項

- 第1号議案 令和4年度事業報告の認定について
- 第2号議案 令和5年度事業計画の認定について



主な事業	開催時期	内容
第1回研修会	令和5年6月12日(月)	講演「認知機能低下予防のための運動～脳活性化メソッドシナプソロジー®～」 講師 株式会社ルネサンス 株式会社広島元氣いっばいプロジェクト 代表取締役 岩崎 浩美 氏
第1回地区活動推進 専門部会研修会	令和5年10月17日(火)	・地区活動報告(広島地区、福山地区、三原地区、東広島地区) ・講演「睡眠改善から始める認知症、フレイル予防」 講師 広島国際大学 健康科学部心理学科 教授 田中 秀樹 氏
第2回研修会(福山市)	令和6年2月 日( )	「調整中」

# 本会の事業報告及び 地区活動活性化モデル事業の報告

令和 5 年度広島県在宅保健福祉活動者の会  
総会・第 1 回研修会  
6 月 12 日 (月)

～地域の保健福祉活動の充実を目指して～

**総会での質問について**  
(質問) 東広島地区の認知症家族交流の場の活動(年 11 回・電話 99 件)は、事前に登録された人に役員が個別にされているのか。  
(回答) 会発足は平成 2 年で参加者状況は、様々の社会条件で左右されています。令和 4 年度開催回数、電話件数は新型コロナの状況と関連がありますが、通常の場合(月 1 回第 3 金曜日)は、当日の参加時の様子、また日常生活に問題を抱える人の欠席等の要因により電話相談を実施しています。会参加の人、また電話相談の人については、必要に応じて関係担当者と連携し、当事者の元氣対応に努めています。(東広島地区 木原元会長)

開会にあたり、本会の村上美恵子会長が「昨年度の活動は、ほぼコロナ禍前の状況に戻りつつあります。令和元年度から始めた地区活動活性化モデル事業も佐伯区を中心として実施できました。このモデル事業を実施して、地域の活動がとても大事だと感じました。三職種でできるだけ力を合わせて、小さなところから活動を広げていけたらと思っております。」とあいさつをされました。  
続いて、連合会の福田幾元常任理事から「豊富な経験と知識を活かし、日頃からそれぞれの地域において、住民の健康の保持・増進に御尽力いただいておりますことに対しまして、深く敬意を表します。」と祝辞をいただきました。  
総会では令和 4 年度事業報告、令和 5 年度事業計画、役員の選任についての説明を行い、すべて原案通りに可決されました。  
その後、連合会の大下泉保健事業課事業第一係長から「広島県国保連合会の保健事業について」情報提供がありました。



地区活動活性化モデル事業の報告  
地区活動推進専門部会  
部会長 椎木 照子

**モデル事業(健康教育)の開催状況**

実施時期	令和 4 年 8 月～ 令和 5 年 3 月
実施回数	5 回
参加者数	計 105 人
開催場所	広島市佐伯区の公民館、デイサービスセンター等
内 容	講演「フレイル予防及び安全に楽しく食べていますか」

モデル事業を実施するにあたって、三職種が連携し、それぞれの専門性を発揮できる活動方法を考えました。超高齢社会の中でフレイル予防は身近なテーマとなると考え、歯科衛生士が主体の時は歯科の部分を、管理栄養士が主体の時は栄養の部分の深めて、紙芝居や DVD を作成し、30 分～1 時間健康教育を実施しました。参加者の感想では「とても良かった」「今後の生活に活かしたい」という意見が多かったです。また、会員同士が何度も顔を合わせ、話をすることで、課題を共有するなど、会員間でのつながりができたのが良かったです。  
今後については、行政の支援が充分でない地域の、少人数での集まり等に私たちのニーズがあるのかなと思います。いろいろな機関と連携しながら、私たちがその中で役割を果たしているような体制づくりが必要だと感じました。最後に、「やってみて良かった」「楽しかった」と思えた事業でした。

認知機能低下予防のための運動  
～脳活性化メソッドシナプソロジー®～

講師 株式会社ルネサンス  
株式会社広島元氣いっぱいプロジェクト  
代表取締役 岩崎 浩美 氏

今回は令和 5 年 2 月の福山会場の研修会に引き続き、岩崎氏に講師を務めていただきました。最初に、株式会社ルネサンスの末安氏が、「株式会社ルネサンスは、生きがい創造企業を理念として、全国でスポーツクラブの運営や、自治体や企業、学校等の健康づくりに携わっています。」と紹介をされました。また、シナプソロジーはすべての世代の方々の生きがいづくりをサポートするために生まれたことを説明されました。



末安氏



岩崎氏

続けて、講師の岩崎氏から実技を交えて講演いただきました。認知機能を高めるためには「楽しいと思うことを行う」「身体を動かす」「人と話す、関わる」「五感から刺激を受ける」「慣れていないことや新しいことを行う」ことが重要であり、「シナプソロジーはこのような要素を意図的に取り入れたメソッドである」と説明されました。講演の間では「記憶相違じゃんけん」「たい焼き・たこ焼き」「グループ 4 動作」等、言葉と身体を使ったシナプソロジーのプログラムを実践し、参加者の皆さんの笑い声が絶えない講演となりました。

参加者の声



講演

「認知機能低下予防のための運動×脳活性化メソッドシナプソロジー®」研修会に参加して

広島市佐伯区会員 島 さゆり

『シナプソロジー』聞き慣れない言葉、どんな研修なのだろう」と少し不安な私たちの前に、元気で明るく笑顔いっぱい講師の方が立たれました。大きな声と活動的な動作で、直ぐに皆の注意を自分の方へ向けられました。

体で表現するじゃんけんは、動作と声が同時で、眠っていた脳が一気に目を覚ました様な感覚でした。やっつけていくと、どんどん楽しくなり、初めは黙って向き合っていた相手の人も、いつの間にか会話が生まれていました。

どのシナリオも新鮮で感覚器をフル活動させ、がんばろうという気持ちが湧いてきます。これまでの「体操」には無い楽しさと、コミュニケーション力があります。元気が出て、時間の経つのがとても早く感じられ、一人でも複数人数でもできて、いつでもどこでも、準備もいらず、とても有効なプログラムでした。



研修会の様子



広島県在宅保健福祉活動者の会会員調査結果

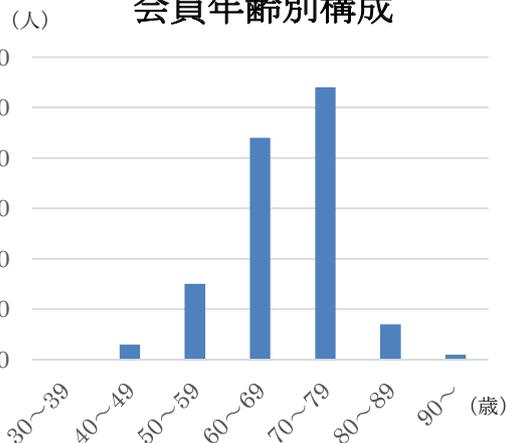


調査期間	令和 5 年 3 月 24 日～令和 5 年 4 月 28 日	調査方法	アンケート用紙配布
調査人数	124 人	回答者数	124 人
		回答率	100%

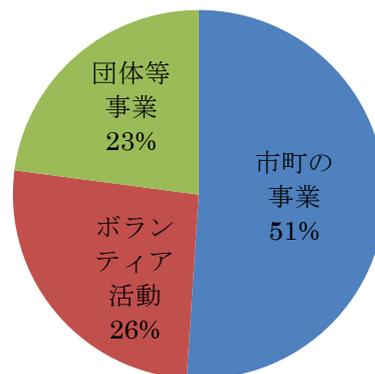
会員調査の結果、124 人の会員から回答がありました。

- ・会員は 70 歳代が最も多く、次いで 60 歳代、50 歳代となっています。平均年齢は 69.1 歳です。
- ・年間の活動状況は、124 人中 109 人と、87.9%の会員が地域の保健活動に携わっています。
- ・活動の内訳は、市町の事業が 51%と最も多く、次にボランティア活動が 26%となっています。
- ・市町の事業では「訪問事業」、団体等事業では「サロン」が最も多いです。
- ・ボランティア活動は「高齢者対象」が最も多く、小児対象の約 7 倍となっています。
- ・内容が小児対象では、「子育て支援」、高齢者対象では、「サロン」、「介護予防」、「健康相談」、一般対象では、「食事指導」と「特定健診」に関わっている会員が多いです。
- ・コロナ禍における変更や工夫点は、「感染対策実施」、「料理教室で調理したものは弁当にして持ち帰る。」、「Web 開催」等、様々な工夫をしながら活動を実施してきたことがわかりました。

会員年齢別構成



年間活動実施回数





ひろしまナイチンゲール賞受賞おめでとうございます!



この度、第28回ひろしまナイチンゲール賞を、本会の会員で管理栄養士の廣本美知子さんが、これまでの活動の功績が認められ受賞されました。廣本さんは、広島文化学園短期大学、みつだ循環器科内科等で永年活躍されている一方、ボランティア活動にも全国各地で精力的に取り組まれてきました。また、平成28年4月から、みつだ循環器内科にて月に1回健康寿命延伸を目的に本会会員の歯科衛生士とも連携し、各月テーマを変えながら健康サロンを開催されています。このような幅広い活躍が認められ、今回広島県知事から表彰されました。



「ひろしまナイチンゲール賞を受賞して」

広島市 管理栄養士

廣本 美知子

令和5年5月27日に広島県国保連合会、在宅保健福祉活動者の会の推薦を頂き、ひろしまナイチンゲール賞を受賞いたしました。私などがこのような栄ある賞を頂いてよいものか大変迷いました。しかし、皆様方のご尽力により、このような機会を得られたことを感謝し、受賞するというこの意味深さをかみしめているところです。

私が、ボランティア活動を行うきっかけとなったのは娘の死により背中を押され、平成23年の東日本大震災時にボランティア登録をして、管理栄養士として岩手県、福島県、平成28年には熊本地震で現地に向きました。その後、福島へは年に数回ボラバス応援隊として、仮設住宅に訪問して、交流を深めて参りました。また、地元の平成26年8月のひろしま土砂災害や瀬野川、福山などの災害時には土砂を土嚢に詰める作業等々、微力ながら自分にできる限りの活動に邁進して参りました。これらの活動ができましたのも、ひとえに皆様方のご支援やご指導の賜物です。

現在は、地域の健康サロンを毎月開催し、健康寿命の延伸に少しでも寄与できればと思っております。今後も自己研鑽をしながら、社会貢献の一旦を担うことができれば幸いです。今後とも、末永くご指導をいただきますようよろしくお願いたします。

会 員 募 集

広島県在宅保健福祉活動の会「陽だまりの会」では、随時、会員を募集しています。

広島県内にお住いの常勤で勤務されていない在宅専門職（看護職・栄養士職・歯科衛生士）の方で、研修会で知識などを深めたい方、地域活動をしたいとお考えの方は、事務局まで御連絡ください。



広島県国民健康保険イメージキャラクター「コピー」

広島県国民健康保険団体連合会  
 総務部 保健事業課  
 〒730-8503  
 広島市中区東白島町 19-49 国保会館  
 TEL: 082-554-0772  
 FAX: 082-511-9121  
 Eメール: jigyou@hiroshima-kokuho.jp  
 HP: <http://www.hiroshima-kokuhoren.or.jp>



お 知 ら せ

これまでに退会を申し出られましたにも関わらず本誌が届いた方は、御面倒をおかけしますが、事務局まで御連絡ください。