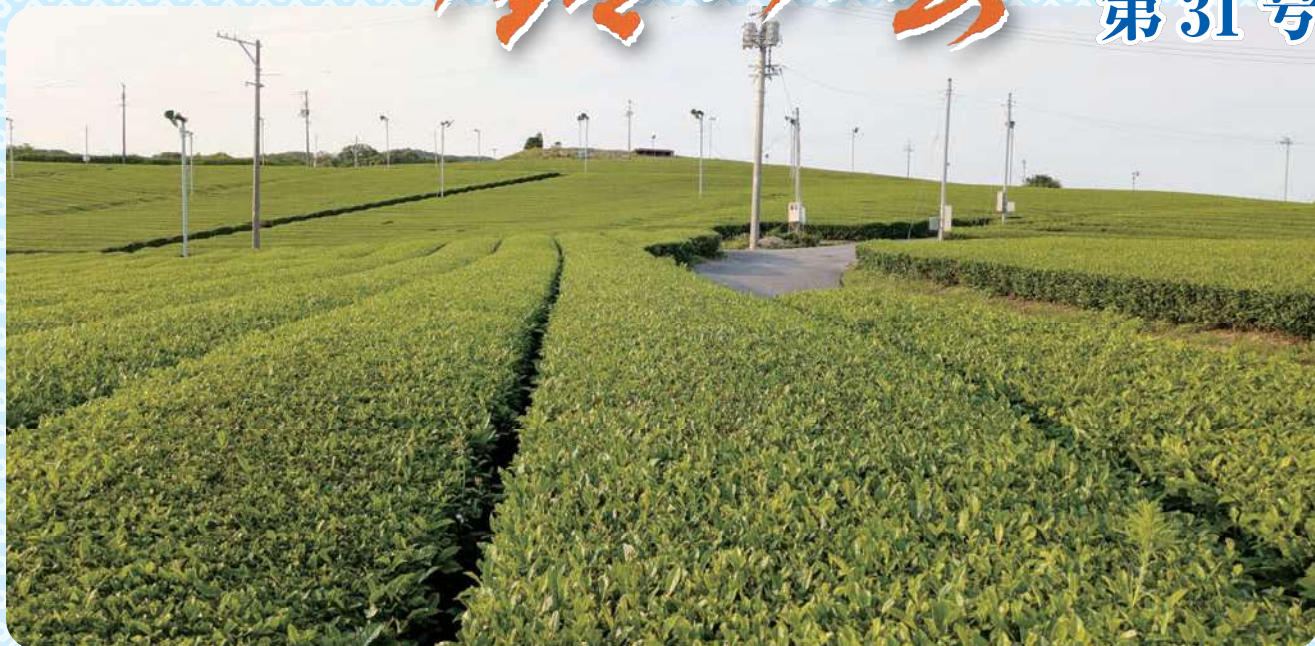




宇部市小野藤河内の茶園（山田隆子撮影：令和7年5月）



会長あいさつ

松 永 隆 子

季節の移り変わりを感じることなく、あつという間に夏の日差しが眩しいこの頃、会員の皆様、如何お過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症はなくなりはありませんが、対面での総会、研修会が令和七年六月十三日に開催されました。これも国保連合会事務局のご支援と会員の皆様のご協力の賜物と感謝しております。

当日は、総会の議事進行全てスムーズに行われました。

今年度の活動は、二回の研修会を開催し、ブロックでの地域交流会を実施します。会員の自主的な活動として、いきいきサロンや健康体操等が続けることにも、特定健診受診勧奨事業や介護予防出張講座の受託等々の活動があります。さらに今年度は新しく七名の会員が入会されており、とても心強く感じています。また、今年度は「会員活動状況調査」「会員意向調査」を行う予定です。会員の皆様の豊かな経験と知恵を生かし、地域で求められる活動を役員会でも検討、模索していきたいと思っておりますので、調査へのご協力をお願いします。

第一回研修会では、山口県立大学の白野容子先生に「^{はくの}どう取り組む？低栄養対策」というテーマでご講演をいただきました。身体的、社会的、認知・心理・精神的の三つのフレイルと低栄養は、相互に影響しあう関係にあります。会員の皆様も、運動機能や筋力の低下、歯周病等の噛む力や飲み込む力の低下などフレイル状態をわが身に置き換え振り返り、低栄養予防、フレイル予防を考えるきっかけになったのではと思っています。

改めて、会員の皆様が地域活動のリーダーとして活躍され、自分らしく元気に暮らし続けることが、この会の活動を広げる力となっていることを感じています。小さな活動も皆が連携すれば大きな活動となります。会員相互の親睦をはかりながら、ともに力を合わせていきましょう。

秋の研修会で皆様にお会いできることを願っています。



令和七年度山口県在宅保健師会 「鈴の会」総会

令和七年六月十三日(金)

令和七年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会を会員三十二名の出席のもと、国保会館において開催しました。

開会にあたり、松永隆子会長から「市町では高齢者の保健事業と介護予防等を一体的に実施することで、健康寿命の延伸と高齢者が住み慣れた地域で自分らしく元気に暮らし続けられることを目指して活動されています。



嶋田英一郎理事



藤田昭弘常務理事



高橋幸弘保健所長会長



西生敏代看護協会長

在宅保健師会においても、地域での高齢者支援の一助となる活動が続けていきたいと思います。」と挨拶がありました。

続いて、来賓の山口県健康福祉部長 石丸泰隆様(代読 嶋田英一郎理事)、山口県国民健康保険団体連合会常務理事 藤田昭弘様、山口県保健所長会長 高橋幸広様、山口県看護協会会長 西生敏代様から祝辞を受け、その後、山口県保健所保健師研究協議会長 佐伯のり子様、山口県市町保健師研究協議会長 小野泰子様を紹介を行いました。

議事に入り、議長団に永富しのぶ会員(下関市)、神代浩子会員(周南市)を選出しました。

令和7年度役員

役職名	氏 名
会 長	松 永 隆 子(長門市)
副会長	仁 保 鈴 子(萩 市)
理 事	西 川 美智江(柳井市)
理 事	山 本 郁 子(周南市)
理 事	河 内 葉 子(防府市)
理 事	佐 藤 尚 子(山口市)
理 事	三 根 豊 子(宇部市)
理 事	渡 辺 英 子(下関市)
会 計	原 田 新 子(山口市)
監 査	宮 崎 正 子(防府市)
監 査	西 山 けい子(山口市)

議案の令和六年度事業報告、決算及び会計監査報告、山口県在宅保健師会「鈴の会」会則の一部改正案、令和七年度事業計画案及び予算案は、賛成多数で原案どおり承認されました。今年度は、新たに七名の会員を迎え、会員総数九十二名になりました。また役員については、別表のとおりで体制で活動していくことになりました。最後に事務局の国保連合会桑原課長をはじめ七名の職員紹介がありました。

(三根 豊子 記)



令和七年度 山口県在宅保健師会「鈴の会」
第一回研修会

令和七年六月十三日（金）

講演 「どう取り組む？低栄養対策」

講師 山口県立大学 看護栄養学部栄養学科

准教授 白野 容子氏

山口県では平均寿命と健康寿命の差が、男性約八年、女性約十三年です。その差がなかなか縮まらないことも高齢社会の問題です。今回は、フレイルを予防し、高齢者が元気に過ごすための「栄養」についてご講演をいただきました。

① 「低栄養とは」 食欲低下等で食事が減り、身体を動かす必要エネルギーや栄養が不足している状態です。症状には、体重減少、筋肉量低下、元気がない等があります。

② 「低栄養の要因とフレイルについて」 フレイルには「身体的」「認知・心理・精神的」「社会的」の三つの側面があり、そのサイクルによってつくられています。生活

習慣を見直す等の対策で健康な状態に戻れる可能性があります。「筋肉」「運動」「口腔」を簡単な方法でチェックしましょう。

③ 「低栄養とQOL」 健康寿命を伸ばすための栄養の考え方として、六

十五歳前後からメタボ予防（エネルギー制限）からフレイル予防（適切なエネルギー）へとギアチェンジすることでQOLが高まります。

④ 「低栄養の予防改善には何が必要か」 筋力の低下を防ぐために、二十グラムの蛋白質を三食きちんと取ると筋肉合成が毎食行われます。また、蛋白質以外にも様々な食品を満遍なく食べている人ほど介護いらす元気に過ごせます。「さあ、にぎやかにいただく」を合言葉に無理なく十の食品群を毎日食べてみましょう。

⑤ 「低栄養改善のための日々の食事」 体重増加のために、粉末や乾燥食品、油や脂質の多い食品を「ちょい足し」してみてください。また、運動と併せると筋力はアップしフレイルを予防することができます。

図

いろいろな(多様な)食品を食べて元気に

たんぱく質以外にも毎日多様な食材を食べている人は、高齢でも元気に生活していることが分かっています。まずは無理なく、一週間の中で揃えるところからはじめてみましょう。

主食 や など	さ=魚	あ=油	に=肉	ぎ=牛乳	や=野菜	か=海藻
	い=イモ	た=卵	だ=大豆	く=果物	※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を食みます。 ※海藻はきのこ類を食みます。	

10の食品群の覚え方は
「さあ、にぎやかにいただく」

中「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

⇒裏表紙のチェックリストもご活用ください

引用: <https://ajicollab.ajinomoto.co.jp/assets/img/material/pdf/muscle1.pdf>
2023.8.29閲覧 Yamaguchi Prefectural University

さて私ですが、「さあ、にぎやかにいただく」をチェックすると、満点には遠く、食品の種類、の少なさを再確認しました。

(品川 豊美 記)

(ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉「さあ、にぎやかにいただく」より作成された研修会資料より引用)

令和六年度 山口県在宅保健師会「鈴の会」 第二回研修会

令和六年十月七日(月)

講演「災害に備えて日頃からできること」

講師 訪問看護ステーションころの樹

管理者 磯本 一夫 氏



近年、日本各地で災害が起こり、また近い将来に南海トラフ地震が起こるといわれている。そのような状況の中で、私たちは日頃からどのように備えておくべきかという問題を意識として持っている。

今回は、クリティカルケア認定看護師であり、日本DMAT隊員・災害支援ナースでもある講師から熊本地震（二〇一六年）と能登



地震（二〇二四年）への災害支援の貴重な経験をもとにご講演いただき、私たちが災害に備えてできることのヒントをご提示いただいた。

まず、災害の定義、災害が及ぼす影響、災害サイクル等災害支援を理解するための基礎的な事項をご説明いただいた。災害直後から時間の経過とともに救出救助期・救急医療期・初期治療期・感染症期・急性後遺症期・心的外傷期・復興復旧期・リハビリテーション期・防災・減災・災害準備期・前兆期という災害サイクルがあり、各時期により支援のポイントが異なること等が理解できた。

次に、講師が体験された実際の災害支援の状況が写真（プライバシー配慮のため人は撮影されていない）と共に紹介された。この中で、一・五次避難所という耳新しい言葉が耳に残った。一・五次避難所は、能登半島地震で設置された被災地から少し離れた被害の少ない安全な地域に設置された避難所で、要配慮者等が二次避難所が見つかったて移動するまでのつなぎの役割を持つ。この一・五次避難

所を取り入れた仕組みは、今後スタンダードになると考えられるということだ。

最後に、災害時の基本三体制の自助、共助、公助に互助を加えた四体制の中で、平時から「自分の命は自分で守る」という自助の準備性を高めることで、個人だけでなく地域としての備えが強化されること、その自助を高めるための具体的な方法や地域で日頃から災害について話題にすることの必要性が強調された。

最低でも三日分以上の非常時の持ち出し袋を準備し、地域の防災訓練に積極的に参加して学ぶ等自助を高めていきたいと思います。

（坂口 博美 記）

講演「高齢者の地域サロンで行えるレクリエーション」

講師

山口レクリエーション協会
公益財団法人日本レクリエーション
協会公認準上級レクリエーション・
インストラクター 福田 和子 氏



レクリエーションについて実技を教わりました。

まずスポレクワークの八つの身体機能です。さて、皆さんはどこに興味がありますか？

一 **可動域** 変形性膝関節症や股関節症はよく耳にします。腱の硬化化や筋膜の縮み、歪み、ねじれ等が原因。

二 **柔軟性** しなやかな動きができず「よっこらしょ」が日常。

三 **バランス** 転倒しそうになったことが…靴下も片足では履けなくなります。

四 **筋力** ペットボトルの蓋があけにくくなりますよね。

五 **敏捷性** 前から歩いてきた人や自転車が避けられなくなりませんか。

六 **持久力** エレベーターやエスカレーターを探しますよね。

七 **巧緻性** 会食時おぼしや掴んだはずのものが落ちてしまうことが増えてきます。

八 **認知機能** 車の運転や暗算が苦手になります。

続いて、実技です。

a **ヘアPNFストレッチ**
これは柔軟性と可動域への効果があります。

b **足上げ書道（筋力アップ）**

c **連続グー・パー（巧緻性・認知機能）**これは講義の導入につか



ますよね。でもだんだん

ハードルが上がっていき

最後は足のステップを加

えると訳が分からなくな

りパニックになります。

コグニサイズですよ。

手を前に出す時の大きな

掛け声「ヨイショ！」

「セーノ」など大声を出

すと喉も鍛えられます。

d **とっさの判断ゲーム（認知機能・敏捷性・巧緻性）** 本場に難しかったですね。

一例…色、性状の違う小さなボールを五

個用意 離れた相手に指定をして五個の

ボールを投げます。指定されたボールを一

個取ります。指定が二つになるとパニック、

五個全部取つてと

指令が出るともう

無理!!でも取れる

人もいました。衰

えていないんです

ね。羨ましい限り

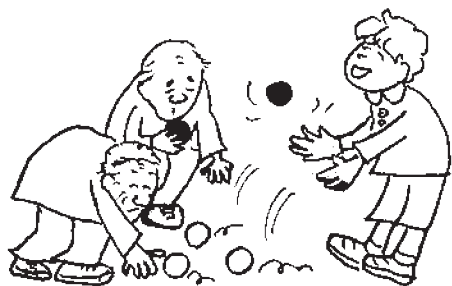
です。ボールは百

均にある直径五セ

ンチくらいのゴム

ボールで十分です。

早速試してみま



せんか？練習あるのみ。

e **二拍子、三拍子**

（巧緻性・認知機能） 右が二拍子、

左が三拍子、六カ

ウント目に両手が

上になるってこれ

またかなり練習が

必要です。



（イラスト：三谷恵美）

f **五十音言葉（視覚刺激・発声・思考力の向上・達成感を得る・協調性を養う）**これ

も面白いがやがやと楽しかったですね。

競争となるとみんな頑張ります。人生の

引き出しの多い人は尊敬されます。花の名

前や動物など身近な言葉をたくさん作った

チームが勝ちということです。発想力に長

けている人がグループにいると戦力になり

ます。五十音のカードを使って色々新ル

ールをアレンジしてみてください。

ということ楽しんで一時間があっという間

に過ぎてしまいました。楽しいことは続けら

れますが、毎日レクをするわけにもいかず、

運動ができなくなると集うこともままなりま

せん、週に三回ぐらい機会が欲しいですね。

（神代 浩子 記）

地域の人たちと共に 「にこにこサロン」活動



下関市
松尾 由希子

私の住む秋根新町は、新下関駅から徒歩八分と便利の良い立地条件で昭和五十年後半にできた新興住宅です。当時は子育て世代が多く入居していましたが、今では子供たちも巣立ち、六十五歳以上の高齢者が半数以上です。近隣の繋がりは深いのですが、いつの頃からか婦人会・老人クラブ・子供会がなくなり、地域交流が少なくなっています。

△サロン発足の経緯△

タイ出身の隣人にタイ料理を数人で習っために集会所の使用申請をしたところ、自治会長さんより、自治会活動として実施してほしいと要望され、平成三十年に「ふれあいクッキングの集い」としてスタートしました。

年一〜二回、タイ料理や和食などの料理教室を開催していましたが、コロナ禍となり令和二年は屋外で寄せ植え教室を行い、その後

二年間は活動を休止していました。
△活動内容△

令和五年度は年六回、六年度は年八回、オカリナやマンドリンの演奏会、認知症サポート講座、介護教室、寄せ植え教室、健康体操、防災について・相続についての講話などを開催。六年度は東亜大学のコミュニティクラブの講師を招いて、ミニトランポリン体操や折り紙教室が加わりました。

延べ参加人数は五年度一八名、六年度は一四五名と少しずつ活動が地域に浸透してきました。マンドリン演奏会には九九歳の参加があり、「これまでやってきて良かった」と思いました。

△これからの活動△

今年度の自治会総会の書面意見に、「にこにこサロンの活動は大変役に立ち、楽しく生活できました。素晴らしい活動で大変感謝し



心も体も弾ませて!!
ミニトランポリン体操



防災講座のグループワークで大盛り上がり。
今年度も第2弾開催予定。

ております。継続してお願いいたします。」と戴き、頑張らなければと励まされました。活動費は自治会の活動振興費や包括支援センターの活動費などから捻出しており、参加費無料でしたが、地域外居住のご家族などが気軽に参加できるように参加費を徴収する予定です。

最近、高齢男性の一人世帯が増え、今年度は男の料理教室を企画しています。

これからも、地域の問題・要望に応えながら地域の人たちと一緒に楽しく取り組んでいければと思います。

会員通信



「推し活で人生イキイキ」
岩国市
大野 京子

初めまして。大野京子と申します。現在、岩国市の介護老人保健施設なんわ荘で居宅のケアマネージャーとして働いています。

昭和五十四年に保健婦科を卒業し、大島町の保健婦として十年勤めた後、非常勤で岩国市保健センターや健康福祉センターなどでお世話になりました。そして介護保険制度が始まると同時に現在の職場で働き始め、今に至っています。

鈴の会の事は看護学校と保健婦科で一緒だった神代さんから聞いて、昨年初めて参加させていただきました。来年三月にはやっとフリーになります。

現在、夫と二人暮らしですが、ケンカにならないよう適度に離れて、お互いに、「私は私、あなたはあなた」でやっています。

孫が十人いるので頑張って働いてきましたがもう無理。残りの人生、元氣なうちにしたいことをして楽しみたいと思うに至りました。今楽しんでるのは推し活です。推し友とラインでおしゃべりしたり、時々ライブにも行きます。推しはチャン・グンソクさんと藤井風さんです。どなたか同好の士はいらっしゃいませんか？どちらでもOKです。

こんな私ですが、皆さんどうぞよろしくお願いいたします。



「音訳で新しい世界へ」
長門市
三谷 恵美

私は、約五年前に保健師の仕事をやめて、今は、音訳のボランティアをしている。

音訳ボランティアとは、視覚に障害のある方のために、活字で書かれている広報誌等の内容を音声にして伝える活動だ。

最初は、知り合いに誘われて、軽い気持ちで入会した。内容のできはともかく、「しゃべる」ということを仕事にできたので、声を出すことには多少の自信はあった。

しかし、そのわずかな自信は、その後、みごとに砕け散ってしまった。「読む」と「しゃべる」ことは、全く異なり、読むことの勉強を一からしていくこととなった。

まず発声方法だが、口先ではなく、体を使って発声する。そうすれば、大きな声を出さなくても音は響くし、喉も疲れない。歌を歌う時の発声と似ているのかもしれない。

音訳のルールは沢山ある。日本語は音の高低で成り立っているの、単語のアクセントや文章のイントネーションが大切になる。

文頭が高く、文末に従って山なりに下げる。文章はあまり区切らず、読点・句読点までは一気に読む。慣れない時は、息が続かない。

また、感情移入しすぎたり、上手く読んでもやろうという気持ちが入ると読み手が主役のオンステージになってしまう。

視覚障害者の方にストレスなく、文章を理解してもらえようように心を配る必要がある。

現在、悪戦苦闘しながら、日々、音訳の勉強をしているところである。

地域交流会

ブロック	地 域	開催日	場 所	参加人数	担当会員
1・2	岩国市、柳井市、平生町、周南市、光市、下松市	11月29日(金)	やまぐちフラワーランド	会 員：12名 非会員：2名	西 川 美智江 小笠原 明 美
3	防府市	3月4日(火)	田舎の保健室	会 員：6名 非会員：0名	河 内 葉 子 宮 崎 正 子
4	山口市	10月22日(火)	総合保健会館	会 員：7名 非会員：0名	西 佐 山 けい子 原 藤 尚 子 田 田 新 子
5・7	宇部市、山陽小野田市、美祢市、下関市	12月8日(日)	花の海	会 員：7名 非会員：3名	三 根 豊 子 渡 辺 英 子
6	長門市、萩市	3月6日(木)	ヴァン・ヴェール	会 員：11名 非会員：0名	松 永 隆 子 仁 保 鈴 子

※会員がいない地域については未記載

1・2ブロック

実施内容

- ・園芸療法について（講話）
- ・寄せ植え体験
- ・情報交換

参加者の感想

- ・現在実施しているサロンに役立つ内容だった。サロンで実施してみたい。
- ・自分自身が癒された。

担当者の感想

- ・園芸をストレス、体の仕組み、健康効果という視点で学び体験し、地域活動に役立つと思う。
- ・非会員の参加で、新たな交流、入会へとつながり成功と思う。



3ブロック

実施内容

- ・情報交換
- ・意見交換

参加者の感想

- ・久しぶりの再会に歓声が上がった。
- ・現在取り組んでいる事、最近の出来事、社会情勢等話すことができてとても楽しかった。

担当者の感想

- ・雨で肌寒い日であったが、参加者の方々からいろんな情報提供があり時間があっという間に過ぎた。
- ・保健師業務に携わっていききたいという共通の視点を持っている仲間であるという想いを感じることができた。



4 ブロック

実施内容

- ・調理実習（足腰元
気アップ献立）
- ・昼食会
- ・交流会



参加者の感想

- ・毎日の食事により低栄養を防ぐよう努めた
い。
- ・食を通じて交流でき充実していた。
- ・もう少し参加者が多かったらよかった。

担当者の感想

- ・食事作りは、毎
日のことで、栄
養を考えた献立
を考えるヒント
になったので、
企画して良かつ
た。



5・7ブロック

実施内容

- ・寄せ植え教室
- ・懇談会

参加者の感想

- ・参加しやすい場
所だった。
- ・花をきっかけに
話題が膨らみ楽
しく過ごせた。
- ・環境や身体に予
期しないことが起こるなど、情報を交換す
ることで気持ちが和らいだ。

担当者の感想

- ・花が好きな会員が多く、とても和やかに楽
しい時を過ごすことができたのではないかと
思う。来年度も同じ時期に同じように開
催することにした。
- ・事前に参加できない会員の意見を聞くこと
の必要性を感じている。



6 ブロック

実施内容

- ・散策
- ・情報交換

参加者の感想

- ・総会・研修会には行けませんが、ブロックで
の交流会は参加しやすい。
- ・年齢とともに身体の不調も多くなるが、
会って話して元気が出た。

担当者の感想

- ・少し肌寒い日で
したが、お互い
の思いを語りな
がら良い日を過
すごすことがで
きた。





新入会員紹介

※入会順

大野 京子 (岩国市)
 浴中 裕子 (岩国市)
 樋谷 智子 (岩国市)
 小野 みさ江 (山口市)
 河上 里美 (萩市)
 岡村 美智子 (長門市)

よろしくお願いいたします。



お知らせ

◆令和七年度第二回研修会

日時 令和七年十月二十二日 (水)

十時三十分～十五時

場所 国保会館 四階 大会議室
 内容 〔午前〕「巨大地震がもたらす被害とその備え」

〔午後〕「聞こえについて」

「鈴の会」会員募集

「鈴の会」の会員数は令和七年七月末現在九十二名です。皆さんの身近なところに在宅保健師がおられましたら会の楽しさを伝えてください。入会希望の方、活動に興味のある方がおられましたら事務局まで連絡ください。

★「鈴の会」の情報は

こちらから ↓↓↓↓



(二次元コード：鈴の会HP)

★令和七年度総会の集合写真は

HPに掲載

私のイチ押しスポット

小野の茶園の緑風 (表紙写真)

私のイチ押しスポット(募集中)



家は今年四軒、来年は二軒とのこと。老齢化の波を何とかならぬものか。
 (山田 隆子 記)

宇部市の小野地区にある「藤河内ふじごうちの茶園」は、展望台から三六〇度見渡す限り茶の木といった驚くほど広大な茶畑である。頂上の展望台に登ると、眼下に広がるカマボコ状の茶の木と群生と、その間をクモの巣状に走る小道の整然とした風景に感動すること必至である。茶葉は、三月下旬頃より機械で刈られ、五月までは一番茶に、六月は二番茶に、七月八月は三番茶に加工される。茶葉は太陽に当たると苦みが増す為、黒いネットを掛けることも。刈った茶葉は、麓の工場で深蒸し浅蒸し迄を行い、仁保の日本果実工業へ送られる。そこで調合を得て、アルミ缶に入れられ、皆さんの元に届く。ペットボトルではなくアルミ缶に入れるのは紫外線による茶の劣化防止のためである。現在、山口県の茶の九割は、小野で生産されている。しかし、茶農

訃報

若尾 サチ子 様 (岩国市)
 岡 仁 美 様 (萩市)
 謹んでお悔み申し上げます。



題字揮毫 初代会長 矢田部 信枝

編集・発行

山口県在宅保健師会「鈴の会」
 (広報委員)

・三根 豊子 ・神代 浩子
 ・中島 美智枝 ・坂口 博美
 ・三谷 恵美 ・松尾 由希子

(事務局)

山口市朝田1980番地7
 山口県国民健康保険団体連合会内
 TEL 083-925-7932
 FAX 083-934-3664

(印刷)

株式会社 山口県農協印刷

編集後記

昨年からの能登半島の地震、豪雨、岩手県大船渡市の山林火災について、中国地方にも山林火災が発生するなど、今年まで災害の続いた年でした。

この様なニュースが報道で流れる度に、同じような災害が山口県に発生したなら、いろいろなことを想像しました。

災害が発生した時の避難生活などを考えると、日頃から、地域の人々とのつながりの大切さを思うと共に、防災についての話を聴いたり話題にする機会を定期的に設けることが必要で、その都度、自らの行動として、災害時の備えを確認することの重要性を感じるのは私だけでしょうか。

会報三十一号をお届けします。ご多用の中寄稿していただきました皆様に感謝いたします。

(三根 豊子 記)