

みつば会通信

第30号
令和7年10月発行

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、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、猛暑にも物価高にも負けずお過ごしだったと思います。

今年、長崎は被爆80年を迎えました。昨年、日本被団協はノーベル平和賞を受賞。その影響は大きいものでした。今年、昭和でいえば100年であり、年間を通じて、様々の平和を守る活動が、報道や芸術宗教分野等で見られました。海外の活動も報道されています。

特定の団体、個人だけの平和活動でなく、被爆者達だけでなく、幼児、小中高生、青年や芸術家、宗教者までひろがっています。被爆・戦争体験を忘れない、受け継いでいくのだという想いが皆のものなのです。

映画「長崎-閃光の影で」を見て、強く強く感じました。看護学生が被爆当日から、1カ月にわたり救護に従った手記です。学生・看護婦達が、日々、自身の被爆も重なって、疲弊と無力感を増して行くのがよく判りました。すさまじい被爆者達への治療の術もなく、水さえも「死ぬかも」と飲ませることができないのです。でも、もらい泣きばかりではられません。

私も何ができるのか考え続けました。80年間どうにか守ってきた「平和」を、若い世代と共に維持する活動があるはずで。

「けんか(戦争)がなく、誰も困らない世界を作りたい。話し合いができる世の中を、目指したい。」
小学4年生の言葉です。



会員数・会員状況

<みつば会会員数 令和7年9月時点>

- 保健師 11人
- 栄養士 15人
- 助産師 2人
- 歯科衛生士 22人
- 看護師 10人

※ 会員総数 60名（休会者含む）

<活動中の会員所在地>



新入会員のご紹介

《県北ブロック》保健師 伊藤 千恵子様 令和6年12月入会



今回 みつば会に入会させて頂きました伊藤 千恵子です。
退職したら入会をと思っていたのに15年が過ぎてしまいました。動機は不純で先輩方にお会いしたい、音を立てて落ちていく脳細胞をなんとかしたい…。そんな私ですがどうか仲間に入れていただきご指導いただきますようよろしくお願い致します。

令和7年度 みつば会 活動計画

月	日	活動内容	開催場所
4	24	第1回みつば会役員会	国保会館
5	24	長崎県市町村保健師会 総会出席	東彼杵町総合会館
5	25	ブロック研修会(県北地区 第1回)	佐世保市清水地区コミュニティセンター
6	12	ブロック研修会(長崎・五島地区 第1回)	国保会館
6	21	ブロック研修会(県央地区 第1回)	島原市食事処「和楽」
7	3	第2回みつば会役員会	国保会館
10	16	ブロック研修会(長崎・五島地区 第2回)	長崎市食事処「ロイヤルホスト」
10	25	ブロック研修会(県北地区 第2回)	佐世保市清水地区コミュニティセンター
10	未予定	みつば会通信第30号発行	—
11	1(予定)	ブロック研修会(県央地区 第2回)	島原市食事処「幸縁」
12	4(予定)	第3回みつば会役員会	国保会館
2	2(予定)	第4回みつば会役員会	国保会館
3	3(予定)	令和6年度みつば会総会・研修会	国保会館

現職保健師との交流・入会勧奨

戸崎 孝子 (保健師)

去る令和7年5月24日に開催されました長崎県市町村保健師会通常総会において、約70名余りの参加された保健師の皆様へ、みつば会の勧奨をさせていただきました。

地域の皆様の健康づくりの為、研修会へ参加している事を話し、知人の先輩の方々へ是非みつば会への参加を勧めてほしいとお願いしました。



写真:右 戸崎孝子さん

左 連合会保健師(石橋)

令和6年度 みつば会 活動報告

月	日	活動内容	開催場所
4	30	第1回みつば会役員会	国保会館
5	25	長崎県市町村保健師会 総会出席	諫早市健康福祉センター
5	30	ブロック研修会(長崎地区 第1回)	国保会館
6	1	ブロック研修会(県北地区 第1回)	佐世保市清水地区コミュニティセンター
6	10	ブロック研修会(五島地区 第1回)	五島市福江総合福祉保健センター
6	15	ブロック研修会(県央地区 第1回)	雲仙市愛の夢未来センター
7	31	第2回みつば会役員会	国保会館
10	28	ブロック研修会(長崎地区 第2回)	国保会館
10	30	みつば会通信第29号発刊	—
11	30	ブロック研修会(県央地区 第2回)	雲仙市愛の夢未来センター
12	11	第3回みつば会役員会	国保会館
12	14	ブロック研修会(県北地区 第2回)	佐世保市清水地区コミュニティセンター
1	31	大分県在宅保健師等「虹の会」との意見交換会	国保会館
2	17	第4回みつば会役員会	国保会館
3	3	令和6年度みつば会総会・研修会	国保会館
その他研修会等			
9	11	糖尿病性腎臓病重症化予防セミナー	web開催
10	26	第28回長崎県国保地域医療学会	web開催
1	23	高齢者の保健事業セミナー	web開催

大分県在宅保健師等会「虹の会」との意見交換

日時：令和7年1月31日（金）14時30分～16時30分 場所：国保会館

大分県から虹の会会員14名と国保連職員2名が来崎され、みつば会役員8名と「市町村支援について」「在宅保健師等会の継続について」など活発な意見交換を行いました。意見交換によって刺激を受け、互いの情熱がさらに高まり、今後の活動に活かせる会でした。



写真：大分県「虹の会」と長崎県「みつば会」意見交換参加者

令和6年度 市町支援事業報告

支援を希望した5市町(長崎市、大村市、南島原市、川棚町、小値賀町)に合計23回の市町支援事業を実施しました。

	保険者名	支援内容(講話内容)	対象者	参加人数	実施日	支援者(職種)
1	長崎市①	熱中症について、食中毒対策について	高齢者サロン参加者(70~80歳代)	18	6月4日(火)	末永 恭子(看護師)
						峰 久代(栄養士)
2	長崎市②	熱中症について、食中毒対策について	高齢者サロン参加者(60~90歳代)	18	6月5日(水)	末永 恭子(看護師)
						伊藤 洋子(栄養士)
3	長崎市③	熱中症について、食中毒対策について	高齢者サロン参加者(60~90歳代)	22	6月7日(金)	末永 恭子(看護師)
						伊藤 洋子(栄養士)
4	長崎市④	低栄養予防の食事について、口腔フレイルについて等	高齢者サロン参加者(60~80歳代)	9	6月21日(金)	加藤 秀子(栄養士)
						西田 佳代(歯科衛生士)
5	大村市①	健康な体をつくる食事、定期歯科検診の必要性、歯周病について(紙芝居)	健康教育(ろうあ協会)参加者	37	6月29日(土)	堂下 真弓(栄養士)
						桑原 智子(歯科衛生士)
6	長崎市⑤	熱中症について、食中毒対策について	高齢者サロン参加者(60~80歳代)	10	7月19日(金)	田平 豊子(看護師)
						峰 久代(栄養士)
7	大村市②	認知症予防の食事について、口から始める認知症予防について	健康教育(ろうあ協会)参加者	22	7月27日(土)	川添 敦子(栄養士)
						桑原 智子(歯科衛生士)
8	南島原市①	認知症の対応について、認知症予防には口腔ケアが大切(紙芝居)	介護予防自主グループ参加者(60~80歳代)	5	8月9日(金)	七條 たえ(看護師)
						宮田 小百合(歯科衛生士)
9	大村市③	健康寿命とは、子供から高齢期までの食事内容について	健康教育(ろうあ協会)参加者	24	9月28日(土)	戸崎 孝子(保健師)
						中村 直子(栄養士)
10	長崎市⑥	いつまでもおいしく食べるために、口腔機能低下に伴う誤嚥リスク等について(紙芝居)	高齢者サロン参加者(60~90歳代)	20	10月7日(月)	堂下 真弓(栄養士)
						北村 尊子(歯科衛生士)
11	南島原市②	認知症の対応について、認知症予防には口腔ケアが大切(紙芝居)	介護予防自主グループ参加者(60~80歳代)	9	10月10日(木)	七條 たえ(看護師)
						宮田 小百合(歯科衛生士)

令和6年度 市町支援事業報告

	保険者名	支援内容（講話内容）	対象者	参加人数	実施日	支援者（職種）
12	長崎市⑦	血圧の自己管理、高血圧を防ぐ食事について（紙芝居）	高齢者サロン参加者（70～80歳代）	16	10月17日（木）	末永 恭子（看護師）
						松本 裕子（栄養士）
13	長崎市⑧	感染症予防対策について、口腔衛生管理について	高齢者サロン参加者（70～90歳代）	24	10月25日（金）	末永 恭子（看護師）
						小林 泰子（歯科衛生士）
14	小値賀町①	フレイル予防のポイントについて、口腔フレイルについて	高齢者サロン参加者（70～90歳代）	6	10月26日（土）	七條 たえ（看護師）
						山口 方子（歯科衛生士）
15	小値賀町②	フレイル予防のポイントについて、口腔フレイルについて	高齢者サロン参加者（70～90歳代）	10	10月27日（日）	七條 たえ（看護師）
						山口 方子（歯科衛生士）
16	川棚町①	血圧の自己管理、生活習慣病と口腔の関係について	高齢者サロン参加者（70～90歳代）	20	11月5日（火）	戸崎 孝子（保健師）
						半澤 佳子（歯科衛生士）
17	川棚町②	血圧の自己管理、生活習慣病と口腔の関係について	高齢者サロン参加者（70～90歳代）	18	11月11日（月）	中村 まり子（助産師）
						久松 美也子（歯科衛生士）
18	小値賀町③	フレイル予防のポイントについて、口腔フレイルについて	高齢者サロン参加者（70～90歳代）	17	11月16日（土）	中村 まり子（助産師）
						岩井 ユカリ（歯科衛生士）
19	南島原市③	認知症の対応について、認知症予防には口腔ケアが大切（紙芝居）	介護予防自主グループ参加者（60～80歳代）	6	11月22日（金）	田中 喜代子（保健師）
						宮田 小百合（歯科衛生士）
20	川棚町③	認知症予防について、口から始める認知症予防について	認知症カフェ参加者（70～80歳代）	13	11月28日（木）	戸崎 孝子（保健師）
						桑原 智子（歯科衛生士）
21	長崎市⑨	生活習慣病（メタボ）とは？生活習慣病予防の食事について	高齢者サロン参加者（70～90歳代）	18	11月29日（金）	廣石 まり子（看護師）
						峰 久代（栄養士）
22	大村市④	免疫力を高める食事・腸内環境について、口腔衛生管理の必要性について	健康教育（ろうあ協会）参加者	25	11月30日（土）	松永 理恵（栄養士）
						佐藤 慶美（歯科衛生士）
23	南島原市④	認知症の対応について、認知症予防には口腔ケアが大切（紙芝居）	介護予防自主グループ参加者（60～80歳代）	12	12月3日（火）	増田 秀美（保健師）
						北田 章子（歯科衛生士）

事業を活用していただいた市町ご担当者様のアンケート回答

- ・毎回二人の専門職からそれぞれの視点で講話をしていただき、勉強になりました。また、講話だけではなく参加者と一緒に体を動かしたりお口の体操をしたりと実践をすることも多く、参加者の方も楽しんで参加されていたと思います。
- ・参加者がテーマをより身近に感じることができ、市町担当者にとっても支援内容や方法について学びになりました。
- ・参加者と対話型の講話、ポイントを復唱されたり、歌や脳トレ運動を取り入れたり、楽しく分かりやすい講話だった。
- ・様々な経験を積まれている先生にお越しいただき内容のある講義を楽しく実施していただきました。
- ・看護師、歯科衛生士、助産師といった普段接する機会が少ない専門職の方々と地域住民が接する機会がもてました。普段聞けない講話が聞け、事業内容に深みが出せました。

アンケートへのご協力ありがとうございました



令和6年度 市町支援事業報告

1. 長崎市支援事業

日 時：令和6年10月17日（木）

10時30分～11時30分

支援内容： 血圧の自己管理（家庭血圧の重要性）について

対象者： 高齢者サロン参加者 16名



末永 恭子(看護師)

長崎市琴海での支援は、今年度が初めてとのことでサロン参加者以外にもスタッフの方に多数参加していただきました。紙芝居「おーい友蔵さん」を使用し、友蔵さんがなぜ倒れてしまったのかを参加者と共に考え、改善点についてお話しをしました。

すでに治療をされている方も多く、減塩食や1日のカロリー摂取など活発に質問が出されました。家庭血圧の重要性について話をしましたが、ほとんどのの方が血圧計を持っておらず、支援内容が十分に参加者に伝わらなかったのではないかと反省しています。

紙芝居は興味を持って見ていただきましたが、こちらの不手際もあり、内容の伝え方も含め練習や工夫をしていきたいと思えます。私たちの支援によって血圧や減塩に興味を持っていただき、健康を考えていく機会を作っていけるよう今後も支援を続けていきたいと思えます。

2. 大村市支援事業



日 時：令和6年11月30日（土）

13時30分～14時30分

支援内容：免疫力を高める食事・腸内環境について

対 象 者：市民通いの場(ろうあ者の会)参加者 25名

松永 理恵(栄養士)

ろうあ者の食事に関する理解度を十分に把握できず、手話通訳を想定した語彙選びが不十分でしたが、通訳の方の的確な対応に助けられました。

今後は事前の情報収集を徹底し、より伝わる表現を工夫してまいります。

3. 小値賀町支援事業



日 時：令和6年11月16日（土）

13時00分～14時00分

支援内容：口腔フレイル、予防対策について

対 象 者：高齢者サロン参加者 13名

岩井 ユカリ(歯科衛生士)

佐世保発の高速船に乗り1時間半の船旅で小値賀に到着し、到着後は助産師の中村さんと一緒に小値賀町地域包括支援センターの柳田様より島内を案内して頂きました。初の小値賀支援で島に降りるのも初めてでワクワク、ドキドキでした。

その後は島のお食事処で昼食を済ませ、いよいよ支援の時間が迫ってきました。地区の方々が集合され職員さんからの健康チェック後、中村さんの講話ですが、笑いありの盛大な講義でした。

その後口腔の話をして頂きました。皆さん事前に配られていた資料を真剣にご覧になられており資料をもとに講話をさせて頂きました。身体機能が落ちることによりフレイルになる為、最後に動画を使用してコグニサイズをさせて頂く予定でしたが、Wi-Fi環境がなく、動画を使用することができず。ハプニングで一瞬焦りましたが、「ここは一緒に歌うしかない」と考え、皆様をお願いをさせて頂きました。

最初は皆さん恥ずかしがられていましたが最終的には大きな声でしっかり歌いながら体操をすることができました。(大きな栗の木の下で。どんぐりコロコロ)

身体機能を維持しながらフレイル予防、口腔清掃をお願いし、講話を終了しました。

いろいろハプニングはありましたが皆さん熱心に話を聞かれ、島の方々の愛にあふれ「またお邪魔させて頂きたい」と伝え支援を終わらせて頂きました。小値賀支援をさせて頂きありがとうございました。機会があればまたお邪魔させて頂きたいです。



写真：小値賀町高齢者サロンの様子

支援者の皆様、たくさんのご支援をありがとうございました



令和6年度 ブロック別研修会報告

会員同士の交流を図り、役員会内容の周知・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ました。

《長崎ブロック研修会報告》

末永 恭子(看護師)

【第1回】

日時:令和6年5月30日(月) 13時30分~16時

場所:国保会館 出席者:7人

内容:支援デモンストレーション(熱中症、食中毒)
市町保健師会報告(災害支援について)
後期高齢者の質問票について

【第2回】

日時:令和6年10月28日(月) 13時~16時

場所:国保会館 出席者:8人

内容:支援の基礎知識の再確認
支援のデモンストレーション(生活習慣病)
新しい支援について意見交換
口腔検診、骨折予防、カルシウム摂取の
資料作成



【感想など】

どちらの会も新人会員の支援が安心して充実したものになるよう、参加者の方々からアドバイス、意見を出していただき有意義なものになりました。また、現行の支援以外にも今後支援したい内容についての意見交換もできました。

《五島ブロック研修会報告》

増田 秀美(保健師)

【第1回】

日時:令和6年6月10日(月) 13時10分~15時30分

場所:五島市福江総合福祉保健センター 出席者:5人

内容:役員会報告~会則・活動費支払等について、令和6年度市町支援について
五島市のみつば会関係保健福祉の概況、今後の対応、課題等

【感想など】

年に1回の五島ブロック研修会。ここ数年五島市より支援依頼がないため自分たちで、どういことが出来るだろうか?現在地域でどのような関わりを持っているかなど話し合いました。

あるT地区で会員がミニデイへ参加しているので、ミニデイ代表者と話し合いみつば会への支援へ繋げないかとなりました。研修会終了後、役員は市役所へ挨拶とブロック研修会の成り行きを伝えました。結果的には、代表者へ話が繋がらず先へ進まない結果となりました。今後も五島ブロック会員と共に支援のため活動を続けていきたいと思ひます。

《 県央ブロック研修会報告 》

七條 たえ(看護師)

【第1回】

日時:令和6年6月15日(土)13時~16時

場所:雲仙市愛の夢未来センター

出席者:12人

内容:連絡網の確認

第1回みつば会役員会報告

後期高齢者の質問票付加について

「脳の前頭前野にいいこと」の資料提供、学習会

【第2回】

日時:令和6年11月30日(日)13時~16時

場所:雲仙市愛の夢未来センター

出席者:10人

内容:休会中の会員も参加あり改めて自己紹介

第2回みつば会役員会報告

8月~11月期間実施の支援報告

有家町支援(保助看・歯科衛生士)の
デモンストレーションと会員のアドバイス

【感想など】

ブロック研修を通して、通いの場での「後期高齢者質問表の書き方」についてのフォロー説明をしたり、資料を提供して学習の場をつくることで、少しでも支援を円滑にしていけることに寄与できている。

デモンストレーションをこの場で実施することで、実際経験した会員の色々な意見・アドバイスをもらえるし、他の会員にとって学習できる場ともなっている。令和6年度は全体の支援数も減り23支援で、その中でも13支援を県央ブロックの会員で実施している。支援可能な会員の数、距離的なもの旅費などの予算を考慮すると検討課題でもある。第2回は休会中の会員の参加もあり役員会で旅費の確認をとって可能の了解を得た。



《 県北ブロック研修会報告 》

桑原 智子(歯科衛生士)

【第1回】

日時:令和6年6月1日(土)13時30分~16時

場所:佐世保市清水地区コミュニティセンター

出席者:8人

内容:会則の確認

5年度総会、研修会の報告

【感想など】

今年度は大村市のろうあ者の方への支援を初めて経験させてもらったので、支援の方法や改善しないといけないところなど、皆さんにも考えていただきました。

小値賀町での支援ではギター演奏で歌ったり、とても楽しく支援ができたとの報告などもあり、いろいろお話が出て、和やかに、開催できました。

【第2回】

日時:令和6年12月14日(土)13時~16時

場所:佐世保市清水地区コミュニティセンター

出席者:9人

内容:終了した支援の報告、反省など

令和6年度 みつば会総会・研修会報告



日 時：令和7年3月3日(月)11時～14時30分

場 所：国保会館6階(長崎市今博多町8番地2)

参加数：34名(保健師7名、看護師7名、助産師2名、栄養士10名、歯科衛生士8名)

昨年度と同様に参集形式で開催し、多くの会員の皆様にご参加いただきました。6年度活動及び7年度事業計画、役員改選について報告し、無事に総会を終えました。

また研修会では、作業療法士の講師をお招きし、高齢者の転倒について学び、地域の通いの場における健康教育で実践できる転倒予防の運動(二重課題)を体験しながら学びました。

- ✚ 研修会 テーマ「住民主体の通いの場における作業療法士の支援
～骨折を予防し、いつまでも望む生活行為を継続するために～」
- ✚ 講 師 愛野ありあけ病院(現在は長崎リハビリテーション学院勤務)
作業療法士 坪田 優一 氏

✚ 参加者感想

「地域共生社会」初めて聞きました。二重課題トレーニングは、効果的だなと思いました。

先生の「できることが目的でない!」と響きました。

実際身体を動かすことで、自分ができないところもあり、それが脳を活性化することにつながる「コグニサイズ」、楽しく体験できました。



写真：講師と研修会参加者の様子



令和7年度 役員紹介

【役員体制】

会長	森 夏實(保健師)
副会長	峰 久代(栄養士)
副会長	末永 恭子(看護師)
書記	中村 直子(栄養士)
書記	桑原 智子(歯科衛生士)
幹事	増田 秀美(保健師)
幹事	宮田 小百合(歯科衛生士)
幹事	廣石 まり子(看護師)



*後列左から
宮田、増田、桑原
*前列左から
中村、末永、森、峰、廣石

【新任役員のご挨拶】

わからないことばかりで、ご迷惑をおかけすることがあるかとおもいますが、今までの経験をいかして、頑張っていきたいと思えます。よろしくお願いたします。(宮田小百合)

皆様にはご迷惑をおかけすることもありますが、先輩方のご指導のもと精一杯頑張らせていただきたいと思います。よろしくお願いたします。(中村直子)

5職種で同じ目的を持って活動できることは私自身にとって有意義な時間になると思えます。緊張と同じぐらい新しい出会いにワクワクしています。どうぞよろしくお願いたします。(廣石まり子)

【役員退任のご挨拶】

よくわからないまま役員を引き受けることになり、戸惑う事ばかりでしたが、役員や会員の皆様、国保連合会の方々に暖かく御指導・御協力いただき無事2期を務めることができました。多職種の方々との交流は新鮮で大変勉強になりました。皆様、本当に有難うございました。(令和3~6年度 加藤秀子)

みつば会役員を2期務めさせて頂きましたが、この度退任することとなりました。役員会では、森会長様はじめ役員の皆様の多職種の視点での貴重な意見を聞く事が出来、沢山の学びを得ることができました。また県央ブロック担当でペアを組んでくださった増田さんとは何度も打ち合わせの連絡を取り合い大変お世話になりました。今後は、会員の一人として学びながら活動していけたらと考えています。ありがとうございました。(令和3~6年度 佐藤慶美)



新任挨拶で「知識も自分を守るためのワクチン」ということを書かせていただきました。ちょうど新型コロナで世の中がワクチン接種に躍起になっていた頃です。令和6年小値賀町に支援で行かせていただいた時のことですが、「フレイル予防」の支援で地域の方々と接し、お話をさせていただきました。80~90歳台の方が会場に足を運んでくださりとても歓迎ムードの中、その方々と接しながら色々な質問を受けたり、生活状況を聞かせてもらっていく中で感じたことが上記のことも結びついたので。自分の学びでもありました。これからも皆様の役に立てるよう会員として宜しくお願いします。(令和5~6年度 七條たえ)

