

会員の交流や活動の状況

上越支部

6月8日(日)市民プラザで12名の参加で開催しました。26年度の支部活動としては、現在実施している健康劇のテーマや内容の見直し、健診後の個別訪問の実施の検討、認知症予防として傾聴ボランティアの検討、出前講座の実施等の意見が出ました。高齢者のふれあい場づくり事業としては、糸魚川市のふれあいサークルを継続していきます。又、第6期介護保険制度の改正で要支援者の介護を自治体に移管する新地域支援事業の中で何か私達にできる事はないか現在関係機関と連携をとっている所です。

会員も高齢で体調不良の人、家族の介護をしている人、就労中の人もおり活動に参加できる人は年々少なくなっていますが、一つでも私達にできる事を実践したいと思います。



柏崎・長岡 魚沼支部

7月19日(土)長岡市青少年文化センターにて柏崎1名(新加入)、魚沼支部4名、長岡支部7名の総勢12名で開催しました。新会員確保については、忌憚のない意見が多く出され、退職前に入会のPRを実施し声をかけあって誘っていきます。健康劇企画運営事業については、長岡支部が中心となり、施設の介護予防教室に働きかけ、3支部で2回程度実施する予定です。現職保健師との交流については、長岡支部から市退職者と現職者の会合を予定しているとのことでした。その後、会員作成の認知症予防の健康劇「桃太郎」と替え歌(脳活編等)を全員で歌い演じました。替え歌とシナリオの修正や演じる際のポイント、小道具の準備等について検討しました。劇を全員で演じることで、会員相互の関係が深められ、充実した時間を過ごすことが出来ました。



新潟第一 支部

7月16日ブロック別研修会を開催しました。会員の皆さんは燈々会の集まりをいつも楽しみにしていて当日、都合で出席できない人を除き12名の参加でした。当支部は秋の研修旅行の当番支部として、皆様に喜んでもらえるように、当日の日程の細部の確認をしたり、役割分担を決めたりしました。また懇親会の出し物では新津松坂を踊ろうということになり、その練習をしたり、編み笠を皆のアイデアで悪戦苦闘しながら完成させました。それぞれが色画用紙や段ボールなど持ち寄り、またお菓子の差し入れなどあり和気あいあいの内に研修会を終えました。予定の時間もとくに過ぎてしまいましたが、新入会員への呼びかけも今年退職した3人に働きかけることにしました。



ブロック別研修会の様子など

三条・新潟 第二支部

新潟第二支部では総会、ブロック別研修会、紅葉狩り等の事業を行っています。昨年の会員ボランティア活動としては、「地域の茶の間」を3会場、健康劇を1回、高齢者疑似体験事業を3回(小学校・高校で6クラス)でした。今回は高齢者疑似体験事業を紹介します。燈々会の取り組み当初から先輩保健師は吉田・弥彦の教育委員会及び両社会福祉協議会へ強い働きかけを行ってくれました。小中高校へ毎年実施する事で連携が深まり、今日に至っています。体験を通して子どもたちとのかかわりや、寄せられる感想文から私たちも学びになり、関係機関とのスムーズな連携と会員それぞれが快くボランティア活動を引き受けてくれる体制ができています。この事業が成り立っており、感謝すると共に今後も継続していきたいと考えています。



於 7月12日 岩室温泉めんめん亭わたり 現役保健師石田さんと共に

新発田・ 村上支部

毎年割烹等で行っていましたが、今年は思考を変えて先輩会員の配慮も得ながら気楽に参加し易い地域密着型施設でブロック別研修会を開催しました。数年振りで参加された会員もおり感激でした。顔を合わせお互いの健在を確かめ合うだけで何故か一体感が生まれることがとても不思議です。又一つのテーマに沿ってそれぞれの想いを出し合うことも意義あることと再認識できました。昼食は美味しいお弁当と差し入れの漬物、枝豆、果物、沢山のおやつを頂きながらの語らいがあり、最後は大先輩の健康長寿の秘訣等のアドバイスを受け笑顔の内に閉会となりあっという間の一日でした。



秘訣 ・様々な事に興味を持つ ・やりたい事はすぐ実行 ・身体を毎日動かす、歩く
若い頃からず〜っと心掛けてきたそうです!!

佐渡支部

50年に一度の大雨!!にみまわれた梅雨を過ぎ、いっきに真夏日がやってきた昨今、会員の皆様の都合を伺いながら7月31日に支部ブロック別研修会を実施する事ができました。夕涼み会もかねての集まりで、会員6名中4名も参加して下さり、久しぶりの顔合わせに様々な話題で盛り上がりしました。

特に医療保険制度や介護保険制度の変化に、専門職ですら対応しきれない現状で、高齢者の方やそのご家族のとまどいは相当なものと考えられます。現職だった頃と比べた現場の変わり様については多くの意見交換ができました。

佐渡支部でも、今後勉強会など現役を交えての交流の場を企画してはどうかという案も出され、大変有意義なひとときになりました。



私が保健婦(師)として歩み始めたとき

新潟第一支部 山田ヒサエ

私が保健婦として働き始めて2～3年頃のことを書くと言うことはあまりにも長い年月が経過してしまい何を書いてよいやらわからない。

当時、白根でも市町村合併があり、保健婦も地域と密着した仕事をするために一部の事務員と保健婦は役場の駐在所に勤務する事が多かった。そこで健診や予防接種・健康教育等を行ない、家庭訪問は自転車か徒歩で実施していた。当時白根では特に母子保健に力を入れていて、医師会はもちろんのこと助産婦会の協力を得ながら保健婦も頑張っていた。健診や予防接種などの未受診者には必ず連絡し、必要な人には直接訪問で確認し相談にのっていた。また少子化の現在、本当に出生数が半減し寂しい。当時は家族計画指導で夜や休日を利用してあちこちの集落へ出かけた。人工妊娠中絶を無くすことだけではなく「今も昔も正しい家族計画」が必要なのではないかと思う。

先輩保健婦を「村の太陽だ」と言った人が居ることを聞き嬉しかったことを覚えている。



上越支部 阿部 カズ

私は昭和31年1月糸魚川市役所へ就職した。人口4万2千人弱、保健婦8名(2名の新採用)。先輩の指導を経て、4月根知地区常駐。訪問靴、自転車、検診時暖房用炭1俵等を預けられての赴任であった。地域は雨飾山の登山口で坂道が多くもっぱら歩き。先輩のつけてくれた道に沿っての保健婦業務は概ね住民に受け入れられ私の喜びになっていった。保健所栄養士の発案で「どっさり食のばっかり料理」改善に栄養教室を開催。婦人会等と呼びかけ、受講後は伝達講習をお願いした。最初は自宅のお茶飲み会で習った料理を自前で披露することから地域へと広げていった。地域の参加者は今晩から挑戦の意欲。村のお店は缶詰などすぐに売り切れ、店主から「お客さんに叱られた。事前に献立を教えてほしい」と嬉しい苦情も出たほどだった。後日、栄養士は厚生省勤務となり、昭和30年代後半食生活改善推進事業は全国的な展開となった。能生町の一教室と共にそのきっかけとなったことを知り、驚きと同時に喜びとなったことを思い出した。



現役より 燈々会に期待すること

見附市健康福祉課 主査
野崎 真知子氏

見附市は団塊世代の退職や分散配置によりマンパワー不足に加え、若い保健師が多数を占める状況下、保健師OBのサポートを受けながら日々奮闘しています。

現場では業務分担に押され地区担当のバランスが取りにくく、社会情勢に応じ保健師に求められる仕事の内容も変化しておりますが、地域住民の

健康を守るために生活に寄り添う保健活動という原点は変わらないものと考えます。新任期以後、十分に体系化されていない現任教育で、その本質的な力を獲得する過程において、先輩保健師の豊富な経験と知識や技術と、なによりその思考や視点の深さや広さに触れる機会があることで、現場保健師を確実に育てています。

平成26年度 役員・支部幹事・委員名簿

◆役員	会長	富所 和代(再)	上野 春代(新)	新潟第二支部	青柳 文恵(新)	
	副会長	阿部 昌子(再)			戸根 節子(再)	
	常任幹事	長谷川トミエ(再)			村上支部	佐藤 貞子(再)
	監事	遠藤今朝枝(再)			佐渡支部	土屋 貴子(再)
		小林 和子(再)	村木 淑子(再)			
◆支部幹事	上越支部	高橋美智子(新)	青木 直子(新)	◆編集委員	委員長	
	長岡支部	永戸 恵子(新)			委員	
	魚沼支部	佐藤 桂子(再)			高橋 幸子(再)	
	三条支部	小林 梅子(新)			徳永 和子(新)	
◆支部幹事	新潟第一支部	吉沢 晴子(再)	吉田 清子(再)	◆推薦委員	委員長	
					委員	
					高橋美智子(再)	
					青木 智子(新)	



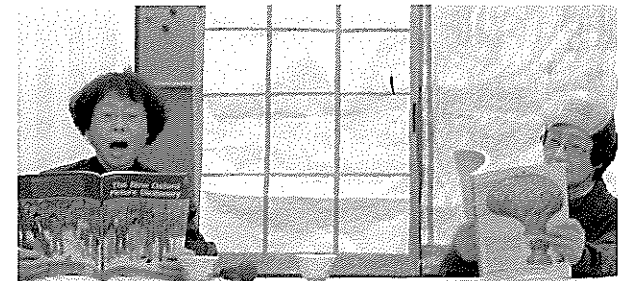
特定健診等に関する 在宅保健師等研修会に参加して

長岡支部 佐藤 幸子

標記研修会が昨年12月5～6日「新潟東急イン」で開催され参加してきたので、東北地方の在宅保健師等の会の活動をいくつか報告する。

秋田県ゆずり葉の会では、国保連合会の予算で会が主体となり「地域健康づくりシンポジウム&がん検診推進タウンミーティング」を4年前より実施している。市町村への開催の働きかけから始め、説明会や県・市町村との役割分担の打合せなどを実施し、当日は講演やミニシンポジウム、グループでの話し合いをしている。最後に住民に「できること」をアンケートに記入してもらい数か月後の行動変容まで追跡し、報告会を開き現役保健師と住民支援に必要なことを共有しているとの報告があった。

山形県いつわの会では、市町村から委託を受けた国保連合会が実施する「特定健診・特定保健指導受診率等向上対策事業」に協力し、電話による



村上・新発田支部の皆さんが尿失禁をテーマにした健康劇を上演
受診勧奨及び未受診理由の聞き取り等を実施。平成24年度にはいつわ会スタッフ13人で8保険者の4001人に実施したとのこと。

岩手県在宅保健活動者連絡協議会では、希望する市町村に健康まつりやおしゃれ講座、認知症健康講座等による介護予防活動を支援している。社会福祉協議会による介護予防事業や地域サロン活動、地域健康講座の支援も行っており、構成する7ブロックで情報交換会や自主研修を実施している地区が多いとの報告があった。



健康なまちづくりシンポジウムに参加して

新発田支部 杉浦 禮子

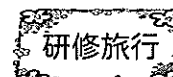
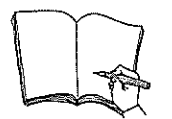
「これからの地域健康づくりへの期待」というテーマで県立小出病院長の講演がありました。

2011年4月より開校された魚沼学校についてのお話でした。これからの地域の健康づくりを推進するに当たり、専門職や学生、一般住民が共に学び、個人が健康課題を適切に判断出来るための基本的な情報や今地域に有るサービス等を共有理解することで保健や医療、福祉、教育、食生活、運動等の分野が連携できている。食事が摂れなくなった

時や看取り等もテーマとして、健康なまちづくりを考え学んでいるという素晴らしいものでした。

地域の大小はありますが今できる所から芽を創っていくことの大切さを感じました。

燈々会に入会し、こうした研修会に参加できることが大きな収穫でした。これからも自立した人生を送り、一住民としても健康資源でいたいものと願っております。



～皆様をお迎えして～

新潟第一支部 吉沢 晴子

今年度の燈々会研修旅行が9月25～26日に五泉市咲花温泉で開催され、35名が参加されました。

第1日目は紅葉で有名な中野邸のお庭と美術館を見学。その後、南部郷厚生病院の緩和ケア病棟で研修をし、17時に宿泊先の「佐取館」に到着。温泉につかり、各支部の隠し芸や踊り、歌等いつ

ものことですが皆様の芸達者には驚かされました。

2日目は阿賀野川ライン舟下りで川岸の景色と船頭さんの説明に楽しいひと時を過ごしました。その後、ヤスダヨーグルト工場で買い物等の後、新津駅へ。駅でお昼のお弁当をお渡しして解散となりました。お楽しみ頂きましたでしょうか。

平成26年度 総会報告

副会長 阿部 昌子

4月23日（水）看護研修センターに於いて、出席者38名で開催しました。総会終了後は会員の親睦と交流を重視した従来の内容を変更し、記念講演を実施しました。その結果、佐渡支部をはじめ、講演への期待から新しい顔ぶれや若い会員の参加が増えました。

来賓として新潟県国保連合会 石井博和事業課長並びに新潟県看護協会 佐藤たづ子会長、新潟県看護連盟 二階堂一枝会長からの祝辞を頂きました。協議事項では平成25年度事業並びに決算報

告、委員会報告に続き平成26年度事業計画並びに予算、役員改選、全て原案通り可決しました。（詳しい内容についてはお手元の総会資料をご覧ください。）

26年度の運営の柱としては、会員の就業実態及び今後の就業、ボランティア活動への意向調査を実施し、燈々会活動の活性化の指針としたいことや例年1月に発行していた「燈々会だより」を10月発行とし、今年度の事業の概要並びに役員、委員体制の周知等を早目に図ることとなりました。

記念講演

「笑いヨガとヨガ体そう」

講師 笑いヨガティーチャー
村山 昭子氏



◆講師紹介

ご自身が病気を経験し、健康と精神の密接な関係を実感。2012年より笑いヨガティーチャーとなり「笑う」だけで心が変わる、自分が変わる「笑いヨガ」を新潟に広めるべく奮闘中！秋葉区在住

笑いヨガは誰でもできる笑いの体操です。冗談や道具を使わずに体操として「ハッハッハッハッ」と息を吐き出しつづけるので、見かけ以上に激しい運動です。

最初は慣れないかもしれませんが次第に笑いが伝染して自然に笑えるようになります。

「笑う動作」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたことから「笑いヨガ」とよばれています。笑う動作をしていると、顔の表情筋や声帯、胸筋、腹筋などの筋肉が鍛えられます。

体は笑う動作を繰り返していると、脳は心から笑っていると錯覚し、気持ちよと感じるホルモンを分泌させると同時にストレスを抑えるホルモンも出すと言われています。新鮮な酸素をたっぷり取り込み、免疫力のアップや内臓の働きの向上、脳の活性化、ストレス解消、気分爽快となります。



さあ！笑いヨガの準備体操として少し強めの手拍子にあわせて「ホッホッハッハッハッ」で笑いましょう。（文責 編集委員 徳永和子）



笑いヨガを体験して

佐渡支部 原 ナ ツ

笑いの効果については以前から免疫力を高め、ガンなどの病気を寄せつけず、ストレス解消、気分をスッキリさせる等の効果を実感していました。

この講習会で笑いを健康体操として実施する方法があることを教えてもらい良かったです。私自身が最近笑うことが少なくなっています。「体操としての笑い」も「本当の笑い」も体は区別がつかず、健康への効果はどちらも同じと言うことが驚きでした。初めはぎこちなく、おかしくなくても笑う気分でなくても、息を吐ききって「ハッハッハッ」と言うことを継続していくことにより習慣化するとのことでした。講師の笑顔が印象的で、一歩でも近づく様に練習したいと思っています。

新入会員から よろしくお祈りします

上越支部 池田 英子

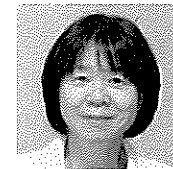
先輩からお誘いを受けて入会をさせていただくことになりました。

以前から地域に根ざした活動や会報を見聞きし、今までとは違う形での地域活動に微力ながら参加させて頂きたいと存じます。



上越支部 笠原 恵子

3月退職後、再雇用で児童相談所に勤務中です。行政保健師の予防的な機能がいかに重要だったかを痛感しています。その視点をここで生かせるか…。今は退職後の小休止中です。入会で久しぶりの新人になりました。



上越支部 数井 和代

この度「燈々会」に入会させて頂きました。よろしくお願い致します。何もわかりませんが会に参加し先輩の方々に教えて頂きたいと思っています。



上越支部 津端 正子

退職後は晴耕雨読の生活を夢みていました。ようやく勤務から開放された今は、春から山菜採りや畑作等で地域の先輩達と毎日のように作柄の品評会や獣害についてを話題にして、健康で長生きをめざし、認知症予防の生活を実践しています。



柏崎支部 井倉久美子

柏崎市を今年3月で退職し、今は特定保健指導を入口に中小企業で働く人への健康支援をしています。今まで地域からは見えなかった人が対象で、しかも久しぶりの現場なので新鮮な気持ちで臨んでいます。会では諸先輩からの経験談を伺えるのを楽しみにしています。



おくやみ

謹んでご冥福をお祈り致します

- 上越支部 古 瀬 マス子 平成26年8月7日逝去
- 佐渡支部 柏 倉 八 重 平成26年8月9日逝去



魚沼支部 樋口 洋子

今年3月10日町市役所を退職しました。退職したら今まで私を成長させてくれた地域の中で何かしたい！と思っていましたが、家に入ると沢山やる事があり忙しい毎日です。「時間」はつくるものだと思っています。



三条支部 有本 純子

今年3月退職し会の仲間入りをさせて頂きました。会の名称に込められている「燈々無尽」は退職しても保健師として地域の中で灯りを灯し続ける一員として、先輩の皆様方と共に楽しく活動ができればと思います。



新潟第二支部 笠原 孝子

この度、燈々会の先輩に誘われて皆様のお仲間に入れて頂きます。会の皆様のご活躍ぶりを見たり聞いたりすることで、自分もあとに続くことができればと思っています。



村上支部 近 百合

今年4月に燈々会に入会した近百合です。総会に出席させて頂き、会員のおひとりおひとりが「長年の経験や活動に自信と誇りをもって地域の中で活躍している」ことを改めて実感させて頂きました。私も先輩の方々を見習い頑張ります。



入会のおさそい

私は入会6年目になります。入会しての収穫は、一緒に仕事をする事はなかった県内の先輩の足跡や人柄にふれることができました。保健師活動の深さや積み重ねてきた思いをあなたも共有しませんか。

（年会費） 4000円

（申し込み） 各支部会員まで

（文責 編集委員 青木 直子）

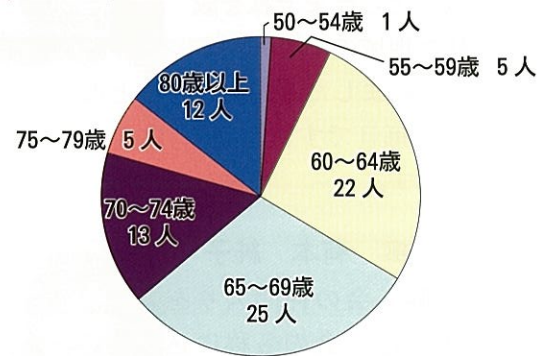
燈々会会員活動状況調査報告(速報)

調査数(平成26年8月15日調査表回収時) 83人

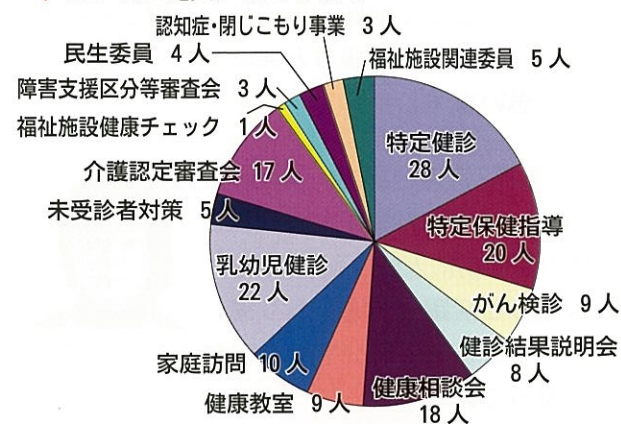
会員の皆様は様々な活動をされていますが、「公衆衛生看護活動報告」では見えにくいところがあります。この度ブロック別研修等の場を利用して、詳細な活動状況調査を実施いたしました。会員119人を対象に実施し、8月現在回答者は83人でした。今後追加回答もあると思います。今後は、役員会等で詳細なまとめ及び考察をし、総会時等で報告いたします。

(文責 常任幹事 遠藤)

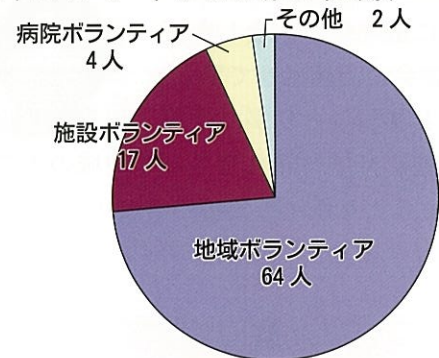
◆調査実施時の年齢構成



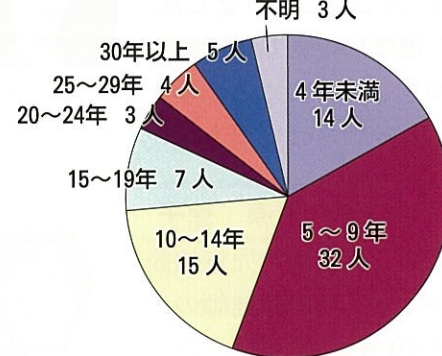
◆地域看護実施状況(重複回答あり)



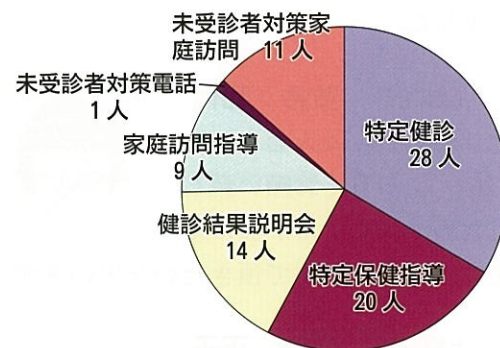
◆ボランティア活動の種類(重複回答あり)



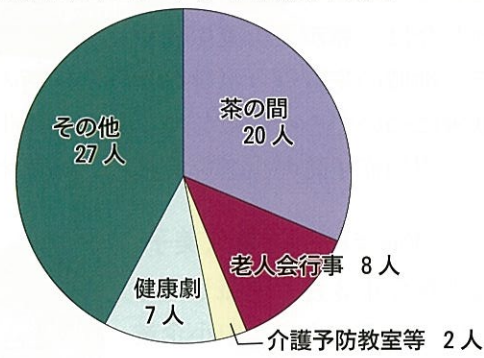
◆燈々会会員期間



◆特定健診・特定保健指導等従事状況



◆地域ボランティア活動の内容(重複回答あり)



【会員のひろば】



新潟第二支部
阿部 昌子

研修のご案内

- 在宅保健師等研修会
★3月予定 会場 自治会館
- 健康なまちづくりシンポジウム
★3月予定 会場 自治会館

編集後記

第29号大変身!どのコーナーも限られた字数の中で想いが沢山詰め込まれています。ご覧いただき是非とも率直なご意見、感想をお聞かせ下さい。発行に当たり会員はじめ関係者の皆様のご協力に感謝申し上げます。(高橋)

新潟県在宅保健師の会々報

燈々会だより



No. 29

平成26年10月発行

編集発行 新潟県在宅保健師の会「燈々会」
事務局 五泉市寺沢3-2-36 ☎(0250)43-4504



ごあいさつ

会長 富所和代

4月の総会から半年がたちます。会員の皆様にはお健やかに過ごしてでしょうか。「燈々会」の設立は昭和51年6月で、全国に先がけて立ち上げられ、現在会員数129名と増減を重ねつつ経緯して来ております。全国的には平成18年9月に「都道府県在宅保健師等会全国連絡会」が設立され、国保中央会主催のもとに役員会や研修会等が年1回中央で開催されています。平成26年1月現在40都府県3976人が傘下にあります。講演と意見交換会等あり、各地域での職歴を生かした活動や各県の国保連合会との協働で事業を企画実施しております。住民の健康問題にどのようにアプローチしていけるかや会員の減少等課題も話されました。昨年12月には新潟東急インを会場に、「東北ブロックの特定健診等に関する在宅保健師等研修会」が開催され、講演、事例発表や力を入れている継続中の活動についての意見交換がなされました。今年度で東北7県を一巡する予定です。本県では特定健診等は個々の会員が市町村等の要請により従事し、活動実績として年末の地域看護活動集計を掲載しています。燈々会としての市町村支援は、粟島浦村への健診並びに保健指導を村上・新発田支部等会員のご尽力のもとに実施協力しているところです。他県では新人保健師トレーナー制度による家庭訪問や健康相談、教室等の継続、健康劇での現職保健師との連携実施、「保健師活動の軌跡」の製作等、周囲の機関と連携しながらスムーズにすすめていることを学びました。

組織の活性化にむけ公衆衛生看護活動の実態調査を実施いたしました。又「燈々会だより」を他県のように「会報」化し早目の発行にしました。会員の皆様のご協力に感謝し、今後とも引き続き会運営へのご協力をお願い申し上げます。



平成26年度 新潟県在宅保健師の会「燈々会」総会
平成26年4月23日 於：新潟県看護研修センター

会員数 129名
(平成26年8月31日現在)