

# 鹿児島県在宅保健師・看護師会

## 「高齢者ふれあいサロン支援活動について」



鹿児島県国民健康保険団体連合会

# 鹿児島県の概要

鹿児島県は、日本本土の西南部に位置し、総面積は約9,188平方キロメートルで、全国10位となっています。気候は、全国の中でも平均気温が高く、温暖な気候に恵まれています。

人 口 1,656,913人  
世帯数 740,117世帯（H27.12月）

## ～世界に誇る自然環境～

日本で初めて世界自然遺産に登録された屋久島や、特色のある島々、桜島や霧島等の火山、緑あふれる森林など多彩で豊かな自然環境に恵まれています。

## ～豊かな食材～


かごしま黒豚、鹿児島黒牛、地鶏の刺身、キビナゴの刺身、カツオ料理、かるかん、白熊など

## ～おいしい食材～

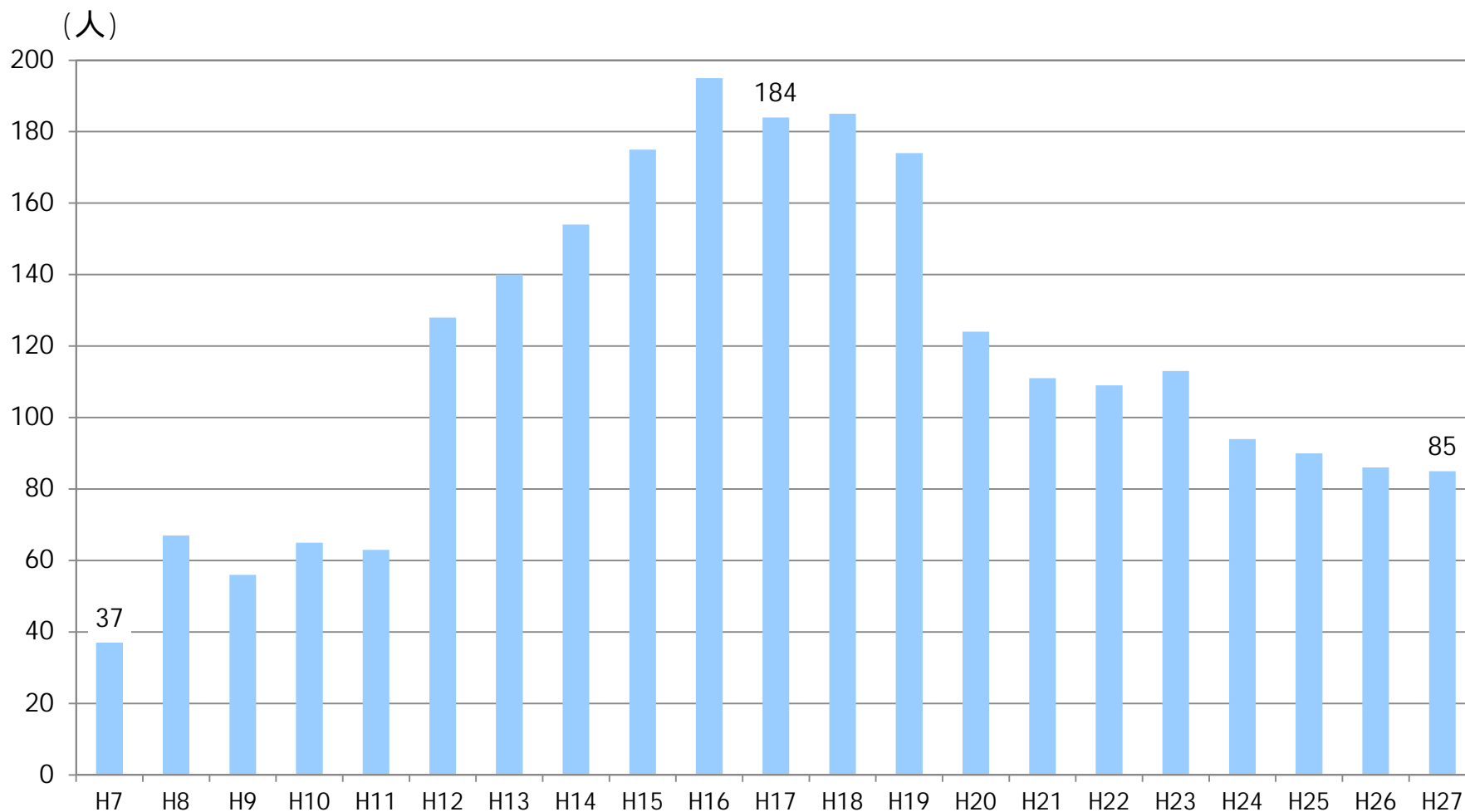
良質で豊富な農林水産物を産出し、それらを活用した食品産業が集積しています。



# 鹿児島県在宅保健師・看護師会(よつば会) 20年の歩み

年 度	出 来 事	備 考
平成7年度	「鹿児島県在宅保健婦会」発足	保健師 37人
平成10年度	「在宅保健婦・看護婦会」へ名称変更	看護師・助産師入会
平成12年度	「ふれあいサロン」開設	栄養士入会
	ブロックを設置し幹事を置く	
	「母子保健事業」	下甕村
平成13年度	市町村健康まつり支援開始	
平成14年度	「在宅保健師・看護師会」へ名称変更	
平成15年度	「ふれあいサロン支援者研修会」開催	
平成17年度	在宅会10周年記念式典	
	「10周年の歩み」発行	
平成18年度		歯科衛生士入会
平成24年度	「よつば会」と命名 	
平成25年度	よつば会エプロン作製 会員にエプロンと血圧計貸与	
平成26年度	鹿児島弁で健康劇シナリオを作成	
	ふれあいサロン支援者研修会(ブロック開催)にて健康劇発表	
平成27年度	「創立20周年記念誌」発行	
	記念品(活動用エコバック)の作製及び会員への贈呈	会員数85人

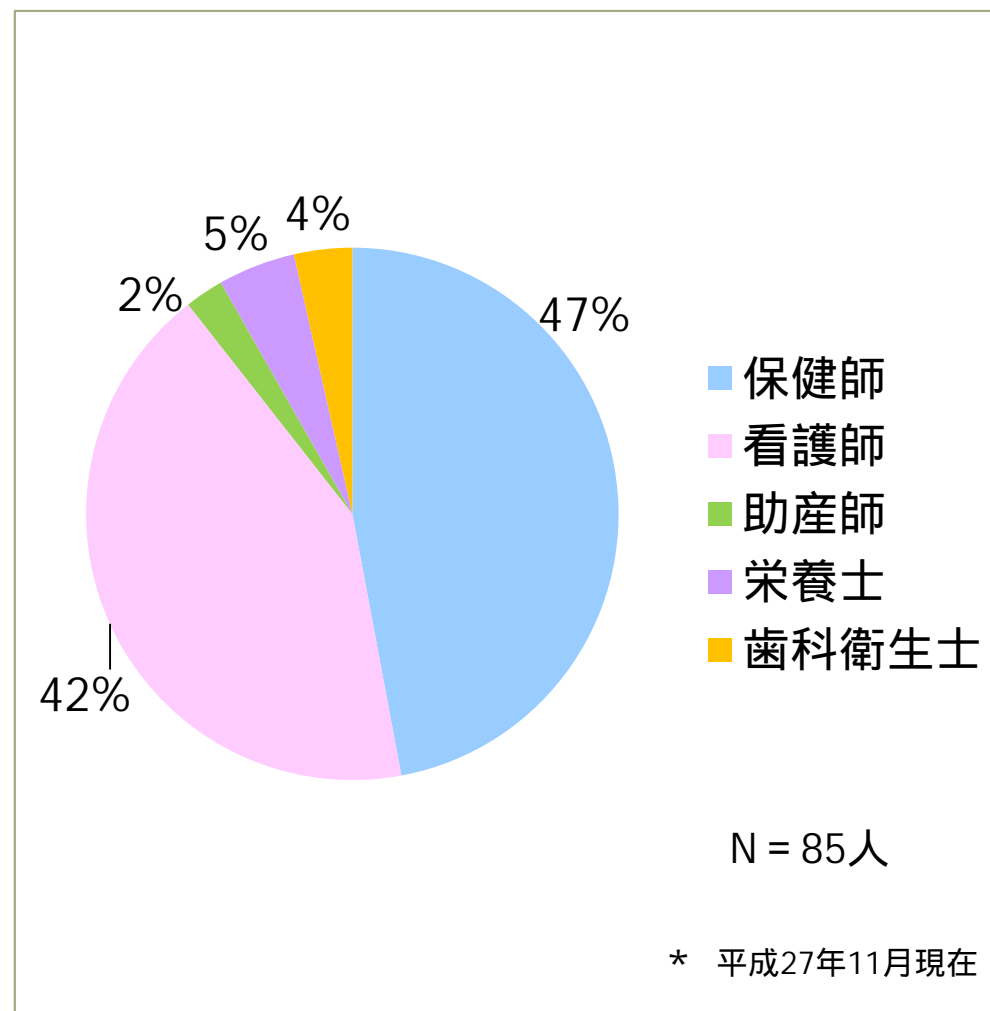
# 会員構成(年度別会員数)



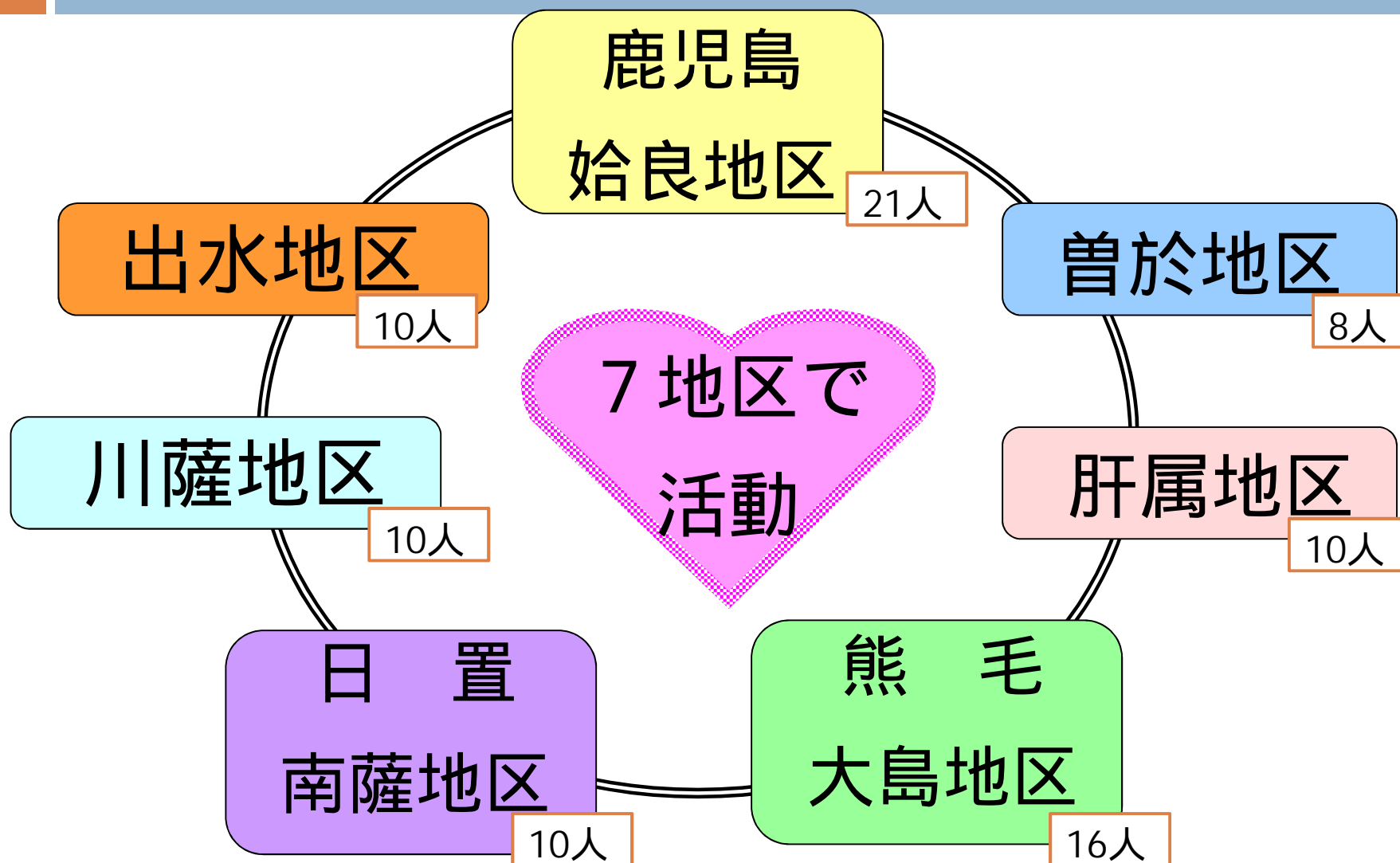
\* 平成27年11月現在

# 会員構成(職種別)

会員数	85(人)
保健師	40
看護師	36
助産師	2
栄養士	4
歯科衛生士	3



# 会員構成(ブロック別)



\* 平成27年11月現在

# 活動内容

- 総会
- 役員会(3回)
- 研修会(1回、総会と同日に開催)
- ブロック別会議・研修会
- 国保連合会保健事業支援
  - ふれあいサロン支援活動
  - 市町村支援(健康まつり)
  - 重複・頻回受診対策支援事業
- 健康劇
- 会報発行
- 県外在宅保健師会交流(隔年)
- 県外研修(全国地域医療学会)
- 災害支援活動



# 在宅会 予算の内訳

## 在宅会 予算

活動費(ブロック別会議・研修費)

役員会(会議費・通信費)

郵送料(総会欠席者へ資料送付)

## 連合会 予算

研修会・県外視察・全国地域医療学会(旅費)

健康まつり等保険者支援(旅費等)

会報・印刷など(需用費)

研修会・役員会の案内(役務費)

会場使用料(使用料)



# 連合会保健事業支援 ふれあいサロン支援活動

## ❑ 目的

家に閉じこもりがちな高齢者が住み慣れた地域で、安全な日常生活が送れるよう、気軽に利用できる家庭的な雰囲気のある場を提供し、高齢者の健康保持・寝たきり防止に貢献すると共に、医療費の安定化に寄与する。

## ❑ 実施箇所

10市町村17箇所

## ❑ 利用対象者

概ね、65歳以上の高齢者

## ❑ 実施場所

自治会集会所・その他適当と思われる場所

# 連合会保健事業支援 ふれあいサロン支援活動

## □ 開設回数

場所・利用者の要望、従事者の都合等を考慮し、地域ごとに設定する。月1回以上。

## □ 事業内容

利用対象者の健康づくり、寝たきり防止を主眼とし健康相談、食事指導及び、参加者の意見を取り入れ、自発的・主体的な活動とすること。

## □ 従事者

在宅保健師が中心となり、地域のボランティアの協力を得るものとする。

# ふれあいサロン活動内容(平成27年度)

## 健康チェック

### 運動

- ・グランドゴルフ
- ・ゲートボール
- ・体操(肩こり腰痛、若返り、筋力アップ、ボール、じゃんけん)
- ・ストレッチ
- ・リンパマッサージ
- ・笑いヨガ
- ・踊り

## お茶会・軽食会

## 誕生会

## レクリエーション

- ・言葉遊び、脳トレ、パズル
- ・ゲーム
- ・カラオケ
- ・歌遊び
- ・童謡勉強会
- ・俳句
- ・調理実習
- ・映画
- ・地域の昔話
- ・塗り絵
- ・貼り絵
- ・フラワーアレンジ
- ・墨絵
- ・ホウ酸団子作成

## 小物作り

(折り紙・手芸等)

- ・絵馬
- ・ひな人形
- ・下げもん
- ・七夕飾り
- ・姫ダンス
- ・お手玉
- ・雑巾作り
- ・干支づくり
- ・クリスマスツリー、リース

## 季節の行事

- ・花見
- ・七夕
- ・運動会
- ・敬老会
- ・クリスマス会
- ・ひな祭り

## その他

- ・市町村保健師等の講話
- ・国民文化祭見学
- ・保育園児や小学生との交流
- ・バス小旅行
- ・交通安全教室



# サロンの様子



健康チェック



ゲーム



時々食事会



茶話会



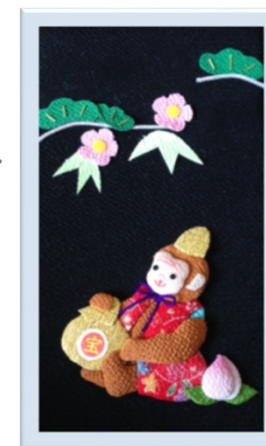
# サロンの様子

## 手 芸

ペーパードールの  
作成



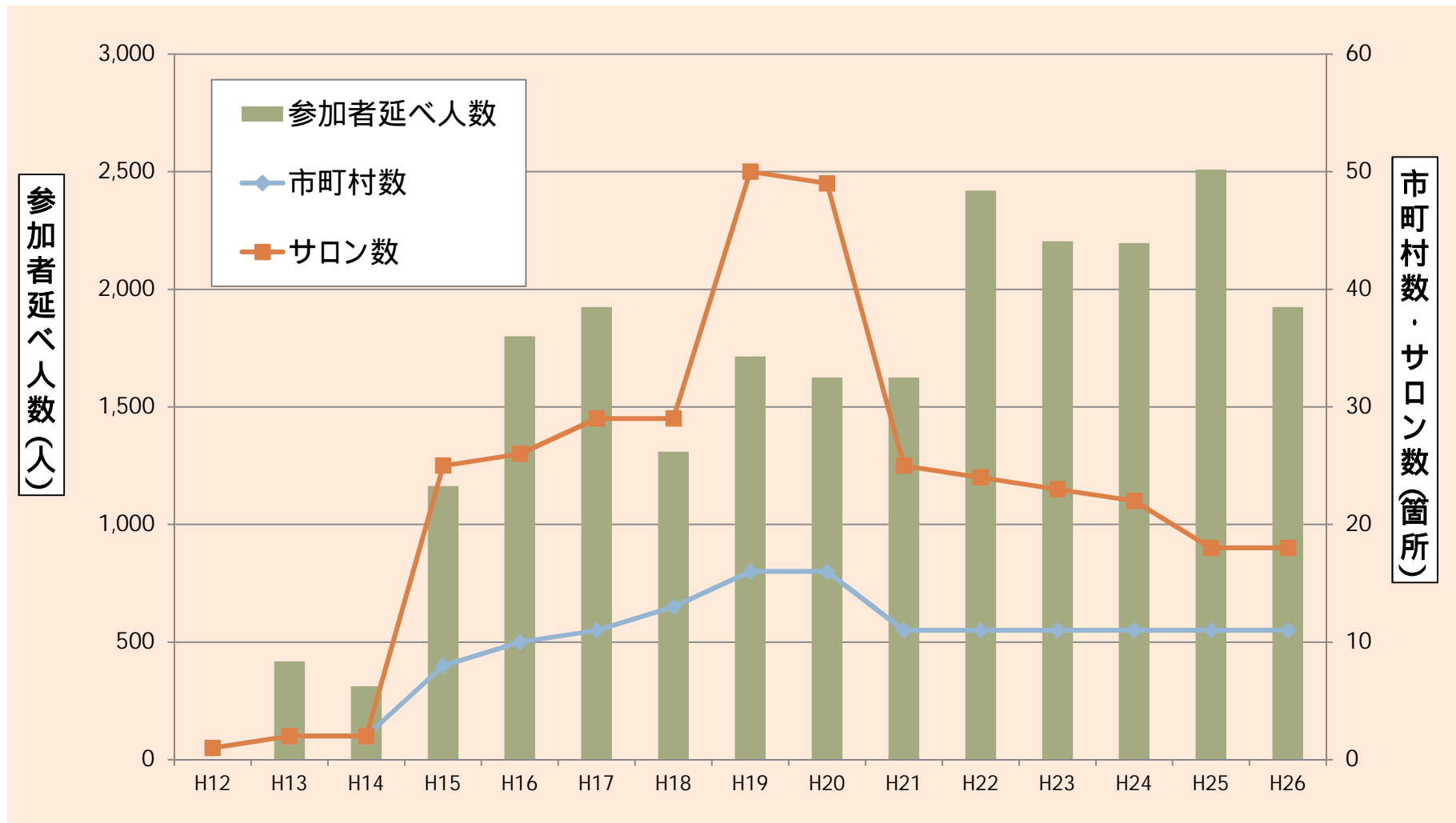
干支の  
作品



ふくろうの  
タペストリー



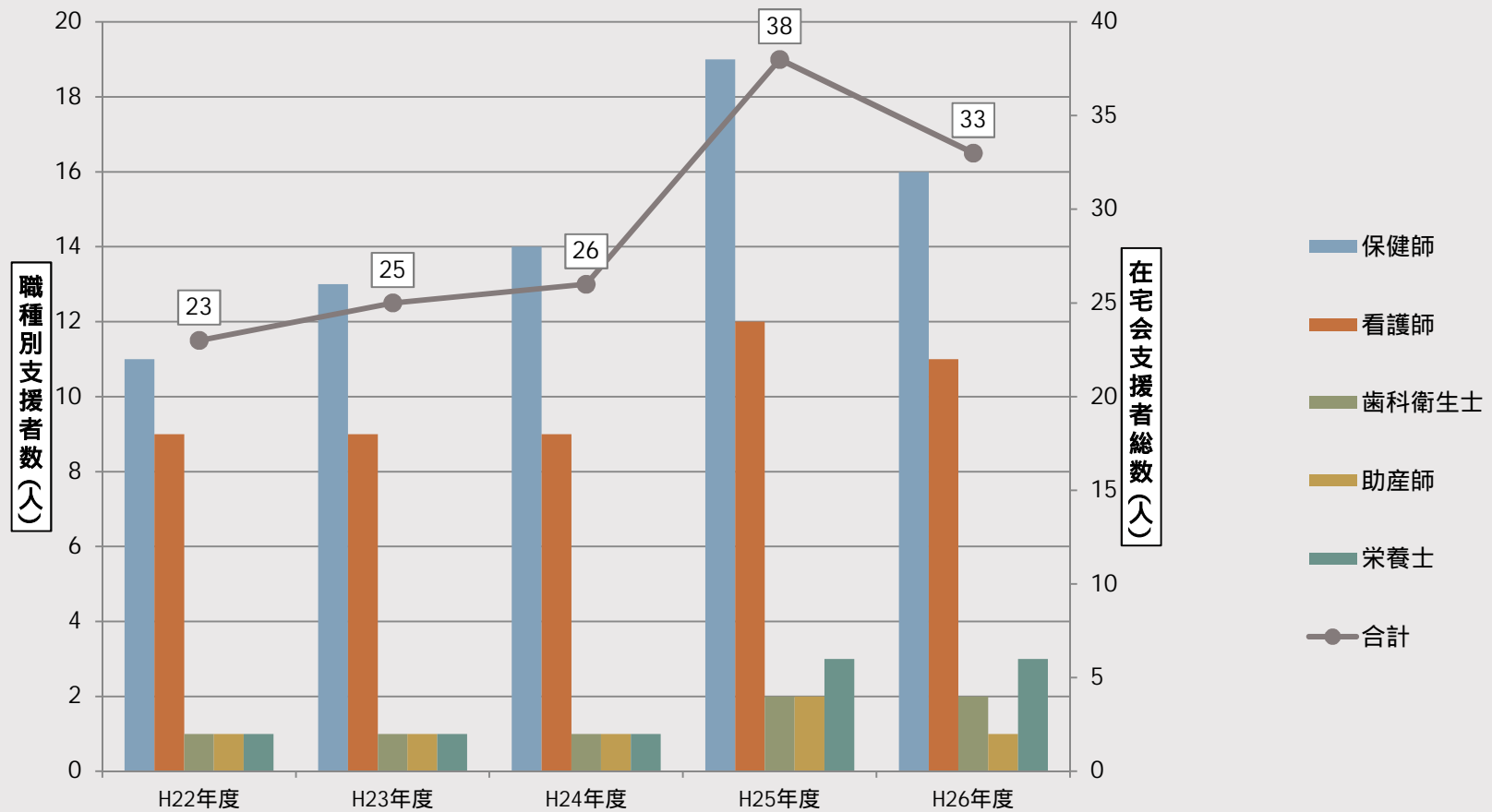
# ふれあいサロン実績



# ふれあいサロン支援(平成26年度)

市町村名	サロン箇所	サロン名(会員数)	支援者数
日置市	6	すこやかとしげ会(30名) 秋桜会(30名) 原園(15名) 渚会(25名) 今田(25名) 下与倉(18名)	6人
南さつま市	2	長屋地区ふれあいサロン(13名) 津貫ふれあいサロン(18名)	1人
枕崎市	1	宇都あかつき会(25名)	1人
さつま町	1	べっぴんサロン(28名)	1人
出水市	1	上場いきいきサロン(17名)	3人
長島町	1	いちござきイキイキサロン(12名)	4人
志布志市	2	宇の花会(17名) 宮田上語ろう会(4名)	4人
鹿屋市	1	白寒水したっそいきいき会(5名)	5人
薩摩川内市	1	ねこ岳ふれあいサロン(13名)	4人
中種子町	1	めっかりもうさん(23名)	3人

# ふれあいサロン支援者

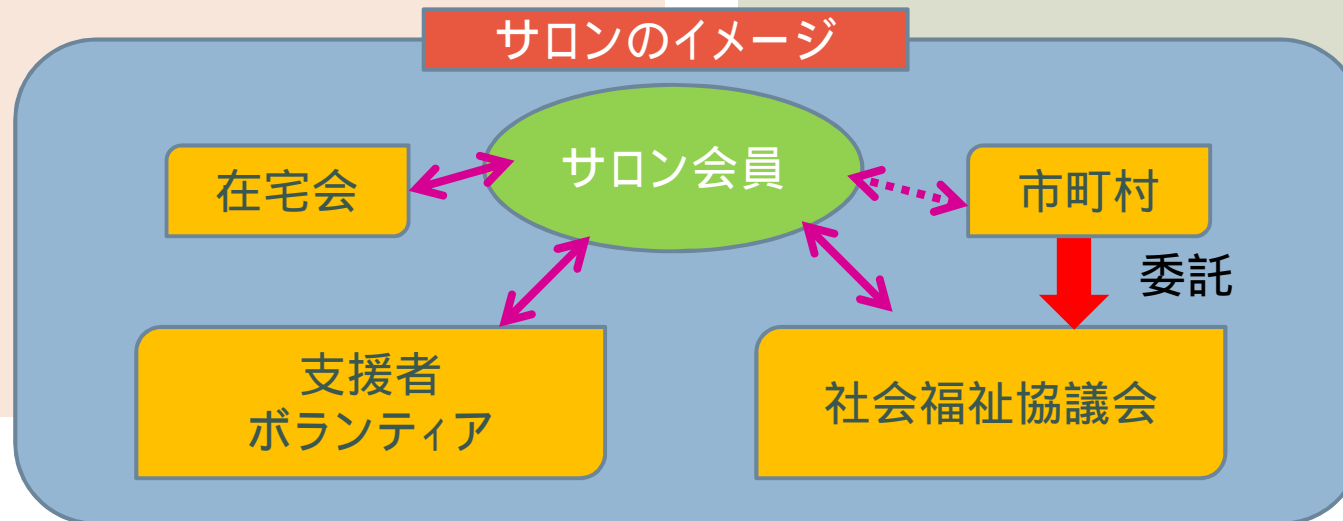




# ふれあいサロンの新規立ち上げ

- 市町村
- ↓ 依頼が来る
- 連合会(事業課)
- ↓
- 在宅会

- 在宅会員 民生委員
- ↓
- 連合会
- ↓ 市町村と協議
- 市町村



# ふれあいサロン支援者研修会

## ブロック別開催

H26年度 7地区 H27年度 9地区

在宅会員の参加 38名



## ～ 内 容 ～

「脳活性のための**手芸**作品作り」

「脳活性のための**折り紙**作り」

「いきいき**健康体操**」

「身近なもので楽しい**レクリエーション**」

「脳活性のための**レクリエーション**」

1研修会で3講座開催

# 健康劇(平成19～25年度)

- 各ブロックで計画し健康づくり推進員大会で公演

ブロック名	年度	公演タイトル
熊毛・大島地区	平成19年度	「特定健診・特定保健指導が始まるよ」
肝属・曾於地区	平成21年度	ハンドベル
川薩地区	平成21年度	「モオ～崖っぷち」
鹿児島・始良地区	平成22年度	「あれちょっと変だな？は大事なサイン」
日置・南薩地区	平成23年度	「みんなで考えよう！！認知症」
出水地区	平成24年度	「出水の白雪姫」
熊毛・大島ブロック	平成25年度	「むじょかよめじょの反省会」

# 健康劇(平成26年度～)

- 平成24年におかやま在宅保健師等の会「ももの会」を視察し、健康劇の発表を見せていただきました。「ももの会」の健康劇シナリオを参考にさせていただき、鹿児島弁で健康劇シナリオを作成しました。(平成26年度)
- ふれあいサロン支援者研修会(ブロック別開催)にて健康劇を発表

年度	研修会ブロック数	健康劇タイトル
平成26年度	7	「尿失禁」
平成27年度	9	「おばあちゃんのうつ」



# 会報

- ❖在宅会員の中から  
会報誌作成委員を  
3名選出し、事務局と  
連携して作成
- ❖年1回 3月発行
- ❖県外在宅会へ郵送

## よつば会 会報

鹿児島県在宅保健師・看護師会



### ～目次～

会長あいさつ	1
平成26年度活動報告	1
平成26年度総会・研修会	2
各ブロック活動の報告	3～4
各研修会参加	5～6
高齢者サロン支援	7～8
在宅会市町村支援	9
在宅会員募集	10

### 第11号

会員数86人  
2015年  
3月発行  
発行所  
鹿児島県国民健康  
保険団体連合会

平成27年度総会及び研修会予定】

平成27年 6月24～30日のいずれか 場所：鹿児島県市町村自治会館

### 紹介】

：平成26年総会翌日～平成28年総会まで

会長	鹿児島・始良ブロック	宇宿	アヤ子
会長	出水ブロック	鈴木	トモ子
会長	熊本・大島ブロック	西田	明美
事	鹿児島・始良ブロック	小川	貞子
事	日置・南薩ブロック	宇都	浩子
事	川薩ブロック	永留	律子
事	出水ブロック	上野	タケ子
事	曾於ブロック	福吉	美智子
事	肝属ブロック	益山	尚子
事	熊本・大島ブロック	江口	美恵



### 会報誌作成委員紹介



鹿児島・始良ブロック 豊 英子（写真右）  
曾於ブロック 川上 真理子（写真中央）  
鹿児島・始良ブロック 中瀬 博子（写真左）

### ～編集後記～

会員の皆様のご協力で、会報を発刊することができました。この場を借りてお礼申し上げます。総会、研修会の内容や、各地域での皆様の元気づくりの活動をより多くお伝えできればと思います。  
（川上真理子）



平成27年3月発行  
鹿児島県在宅保健師・看護師会よつば会（第11号）  
発行所 鹿児島県国民健康保険団体連合会  
事業課保健事業係  
住 所 〒890-0064 鹿児島市鶴池新町6番6号  
電 話 099-206-1033  
FAX 099-206-1069  
アドレス k-jieyo308@po.kokuhoren-kagoshima.or.jp

# 今後の取り組み

- ブロック活動の充実
- 会員を増やす  
活動できる会員を増やす  
新規会員の参加
- 健康劇の活用
- ふれあいサロンの充実  
サロン支援者の育成

