



# 鈴の会



平成30年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会及び第1回研修会（5月17日）



## 会長あいさつ

田辺 友子

昨年五月「山口県在宅保健師会 鈴の会」設立二十周年の記念式典を終えることができました。その後、役員会では今後の会のあり方を様々検討しているところです。

まず第一に、山口県国保連合会事業への協力として、特定健康診査の受診率アップのため下関市において電話による受診勧奨に取り組みました。下関市在住の会員に対応していただきました。まだ効果判定はできていませんが、第二回研修会でお知らせできるかと思っています。今年度も連合会と他の市町との協議結果では一ヶ所で受診勧奨に取り組むことができると考えています。

第二に、災害支援については、更に研修を重ねてまいります。平成三十年度の新規事業としては二つの事業を考えています。一つとして、山口市の「いきいき百歳体操」への協力を考えています。山口市では各地ですでに八十ヶ所以上で実施されていますが、今後さらに活動を広げたいとの意向で、「鈴の会」としても協力していきたいと思っています。

二つとして、県内を七地区に分け、会員の情報交換会を行います。会場が遠くて研修会に参加できない方も、自分の住む市や町で開催されれば、会員同士顔を合わせ情報交換できることと期待しています。

これからも、役員一同、皆様に参加を楽しみにしていただけられる会になるように努力していきたいと思っています。

（田辺 友子 記）



山口県在宅保健師会「鈴の会」  
総会  
平成三十年五月十七日（木）



来賓の皆様



会長挨拶

平成三十年度  
山口県在宅保健  
師会「鈴の会」  
総会を会員三十  
九名の出席のも  
と、国保会館に  
おいて開催しま  
した。  
開会にあたり  
田辺会長より、  
昨年五月に二十  
周年記念大会を  
終え、新たなス  
タートに立ち、  
新しく特定健診  
の未受診者に対  
して電話で受診  
勧奨を行ったこ  
と、また、災害  
支援において会



来賓祝辞 中本 一豊 氏

員にできることはないか研修を継続していく  
こと、更に新規事業についても考えていると  
の挨拶がありました。  
続いて、来賓の山口県健康福祉部医療政策  
課長 中本一豊様、山口県国民健康保険団体  
連合会常務理事 作間正一様、山口県保健所  
長会長 西田秀樹様、山口県看護協会常務理  
事 山下みゆき様から祝辞を受け、その後、  
ご臨席いただいた山口県保健所保健師研究協  
議会長 中司ひかり様、山口県市町保健師研  
究協議会長 斎藤美矢子様の紹介を行いました。  
議事に入り、議長団に福嶋啓子会員（山口  
市）、田村光子会員（萩市）を選出しました。  
議案の平成二十九年度事業報告、決算及び会  
計監査報告、平成三十年事業計画案及び予  
算案は、原案どおり承認されました。  
今年度は、新たに三名の会員を迎え、会員

平成30年度「鈴の会」役員

役職名	氏名
会長	田辺友子(萩市)
副会長	中島美智枝(防府市)
理事	今川美由紀(宇部市)
理事	三戸幸子(長門市)
理事	中川加津子(山口市)
理事	神代浩子(周南市)
理事	岸野朝子(周南市)
理事	小野原利子(岩国市)
会計	福島知子(山口市)
監査	三根豊子(宇部市)
監査	岡仁美(萩市)



総会の様子

総数は九十七名になりました。また、役員に  
ついては、別表のとおり体制で活動してい  
くことになりました。  
(品川豊美記)



講師 中司 ひかり氏

講演会に参加して、県市町の立場から、保健師活動の歴史と現状を聞き、個別訪問が主流を占めていた私達の時代と異なり、町づくりの一環としての保健師の役割、住民の幸福を願いつつ、健康の視点を並行させていく度量、今の保健師に期待されるものの大きさに驚愕させられました。時代の大きな流れの中で法律は変わ

講演会に参加して、県市町の立場から、保健師活動の歴史と現状を聞き、個別訪問が主流を占めていた私達の時代と異なり、町づくりの一環としての保健師の役割、住民の幸福を願いつつ、健康の視点を並行させていく度量、今の保健師に期待されるものの大きさに驚愕させられました。

講演 「保健活動の現状について」  
 講師 山口県保健所保健師研究協議会  
 会長 中司 ひかり 氏  
 山口県市町保健師研究協議会  
 会長 斎藤 美矢子 氏

平成三十年度  
 山口県在宅保健師会「鈴の会」  
 第一回研修会  
 平成三十年五月十七日(木)



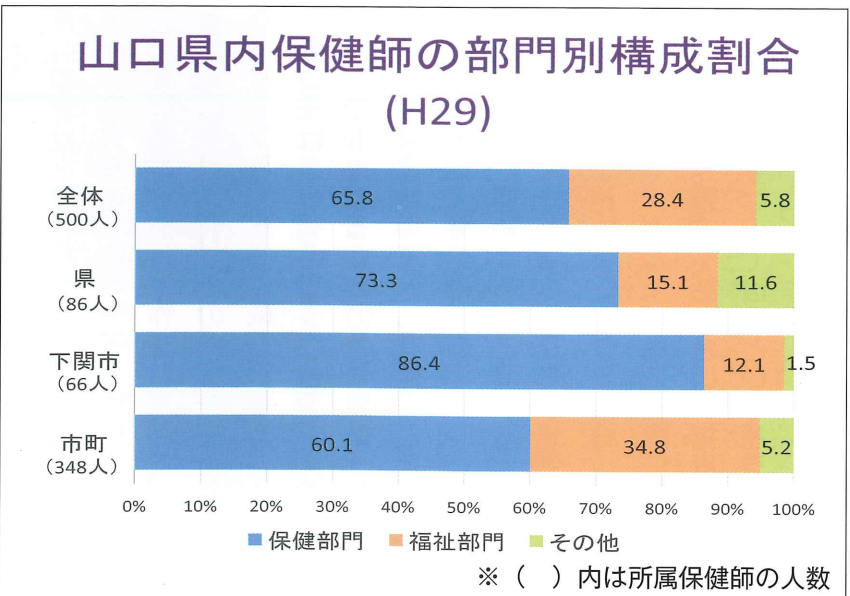
講師 斎藤 美矢子氏

ました。

県の活動として例えば結核のハイリスクに外国人留学生が浮上する等、想定外の事実が存在していることも、本研修会に参加しなければ身近に感じることもなかったでしょう。市・町の活動として宇部市の例によると、市の組織そのものが大規模になり、今や保健師は多くの部門に属し、二十四校区に配置された地域ネットワークの拡大、支えあい会議へ参加し、地域保健福祉支援チームのコーディネーターとして、生活と健康の両立を企画する立場にあると聞き、よきネットワークの繋ぎ役としての姿を想像しました。

- 一. 実践者としての協力(サロン、健康教室、健康相談、特定保健指導)
- 二. 後輩保健師への指導、人材育成プログラムへの参加(広島では既に実施されてい

り、社会の多様化による課題の変容と、それに伴う保健師業務の多様化により、多部門への分散配置が進み



るとか…) 三. 地域活動リーダーとしての活躍とまとめられました。この三つのどれか一つでも期待に応えられたらいいなと思います (渡辺 壽 記)



平成二十九年 度

山口県在宅保健師会「鈴の会」

第二回研修会

平成二十九年十月十九日(木)

講演

「災害時にできること、

災害前にしかできないこと」

講師

山口大学大学院創成科学研究科准教授  
総務省消防庁消防大学校 客員教授

瀧本 浩一 氏

日本では、平成元年以降、地震や水害が多発しています。今後も南海トラフ巨大地震が予測されています。従って、普段から災害に備えた自らの行動が必要です。

ハザードマップなどの資料を用いて、災害時の自宅の危険性や避難の有無、避難場所な



講師 瀧本 浩一 氏

ど周知しておきます。被災リスクの抑止・低減のために、自宅の耐震診断を受け、補強を進めたり、家具の転倒防止やガラス

飛散防止等を促進します。避難の際の持ち出し品として、水、缶詰、レトルト食品、乾麺、ご飯類、とろみ剤、栄養機能食品、食物アレルギー対応食品、下着、毛布、ライトなどを普段の生活の中で備蓄し、困らないために水鍋、カセットコンロなども、所定の場所に備えておきましょう。

災害が発生したら自分が助かること、そして、保健師として自分ができることについて想像力を働かせ実行することが大切です。災害後には、食中毒、感染症、食事、排泄等の課題の他、閉じこもりや健康、生活障害につながったり、PTSD等に陥る人もあります。先人からのメッセージとして、「地震災害は、先人の教えも皆忘れてしまうからいけない。昔の教訓を心に留めて、普段から用心しておけば、もっと多くの命を救うことが出来た。」(文政十二年 三条地震より) (二根 豊子 記)

講演

「ロコモ予防くたペストリーを使って」

講師

山口県在宅保健師会「鈴の会」  
会員 山田 隆子 氏  
山口県国民健康保険団体連合会  
保健事業相談役 笠野 操 氏

くたペストリーは、平成二十八年八月から二

十九年三月まで、山口県国民健康保険団体連合会の支援を受けながら、四人の会員(田辺友子、河野幸恵、田村光子、山田隆子)が五回の検討委員会を持ち作成しました。また、参加者にくたペストリーの内容を配布できるように、リーフレットも作成しました。

ロコモは、「立つ」「歩く」など、人の動きをコントロールするための骨や関節、筋肉などの働きが衰え始めている状態のことです。いわばロコモは、要介護状態の入り口です。

ロコモは、運動することで予防できます。リーフレットを使ってロコチェックし、参加者全員でロコトレーニングを実施しました。

実施の後で、グループ毎に実際にやってみるの感想や問題点を話し合い、指導者用のテキストが必要なのでは?という意見が多く出されました。体操を真面目にやると、かなりきつい運動だと感じられました。



笠野相談役から、サウンダー山口に掲載された、住民らが自然に集まる朝のラジオ体操や、ながら運動など、運動を続けるポイントの紹介がありました。

(中島 美智枝 記)

平成二十九年度

山口県在宅保健師会「鈴の会」

ブロック研修会

西部：平成二十九年十一月 十五日（水）  
東部：平成二十九年十一月二十二日（水）

講演 「終活としての身の回りの整理」  
講師 整理収納アドバイザー

片づけパンダ 中村 美夕紀 氏

ものが片付いていないと、要るものが見つけれなかったり、部屋が狭くなったり、イライラしたりします。つまり…空間や時間の無駄遣いをしていることになりま。

そこで、整理・収納の基本①必要なものと不要なものを区別して不要なものをとり除くこと（整理）②つぎに、使うものを使う時に簡単に出来るように収めること（収納）です。必要 unnecessary の判断は、今を基準に「使っているかどうか」「好きかどうか」「ひとつずつ手に取って自分で決めることが大事です。ものを減らしたり、捨てる勇氣を持ちましょう。

ものが捨てられない理由は、①高かったか

ら ②しつけ（捨てる罪悪感）のつけ ③まだ壊れていない ④しがらみを捨てられないからです。捨てるのが目的ではなく、好きなものや本来に使えるものを活かして快適に安全に暮らすための手段です。大切な思い出のものは「思い出ボックス」に、迷っているものは「保留ボックス」に入れて考えます。そうすると、収める↓出す↓使う↓また収める、の「素敵なスパイラル」が出来上がりま。何よりも気持ちがよくなりすっきりします。

さあ、やる気・勇氣・元氣を出して、とりあえず一ヶ所だけ整理してみましょう。

終活としての身の回りの整理は、これからの生活をより快適・安全に過ごすためのものです。そしてあとに残された人が、困らずに片付けられるようにしておくことも目的ではないでしょうか。

（三戸 幸子 記）



講師 中村 美夕紀 氏

実習「サロンドで使えるネタ紹介」

西部ブロック 講師 会員 三戸 幸子 氏  
会員 岸田 由起子 氏

三戸会員が紹介されたのは「唱歌カルタ」です。カセットテープで、昔懐かしい唱歌「赤とんぼ」「こいのぼり」や「茶つみ」など全四十曲が流れ、唱歌の内容を表した絵の札をとるというものです。絵札にある一字は、唱歌の出だしですが、「青い目の人形」や「赤い靴」「あめふり」のように同じ字もあるのです。じっくり歌を聞かないと間違えてしまいます。皆で唱歌を歌いながら、カルタを楽しみました。

岸田会員は、今流行りの絵手紙を紹介されました。絵の題材は、皆さんの持ち寄った柿や柚子、さつまいもなどの野菜や果物、かわい人形などの飾りものです。台紙に、割り箸の先に墨をつけ題材の輪郭を描き、次に絵筆を使って絵の具を薄く塗っていきます。最後に絵手紙を渡す相手へのメッセージを、割り箸を使い墨で書きます。（福島 知子 記）



唱歌カルタ



絵手紙

東部ブロック 講師 会員 渡邊 壽氏  
 会員 吉武 八重子氏

最初に、渡邊会員からクリスマスが近いこともあり、クリスマスカード作りの説明を受けました。会員の作成されたカードを参考に使用するかわいい小物が配布され、かわいさに魅せられたのは、私だけだったでしょうか？各自が思い思いのカードを作成し、タペストリー風に全員のカードが紹介されると、皆さんの感動の声が一斉に上がりました。

続いて、吉武会員から「絵手紙をかいてみよう」合言葉は「へたでいい へたがいい」。しかし、下書きもしない書き直しもしない絵手紙をかくのは、皆さんにとって少し戸惑いもあったのでは…。少しザワザワした雰囲気の中、絵手紙は徐々に完成していききました。



全作品が、一堂に会したとき、又もや感動の声が上がりました。両会員のおかげで、挑戦すること、感動することを楽しむことができました。

(松田 敬子 記)

## 地域での活動

サロン「陽だまりの会」  
 只今七歳  
 美祢市 山田 隆子

平成二十四年四月に「陽だまりの会」を立ち上げました。定年退職前から、民生委員より幾度となく要請されてはいたのですが、平成二十三年の退職時には心も決まり、個別訪問でサロン開催の同意と四人の世話人を得ることができました。

あれから七年、現在は会員十一名、年齢は四十六歳と、六十二歳から八十三歳(平均年齢六十九歳)で杖歩行が一名の状況です。若い人が一人混じること、会計報告や話題の広がり、諸々の準備のスピード等の点で会の活性化に繋がっており、運営上とても助かっています。

活動計画は一応、会員の希望に添って作成はしますが、六十五歳以上の人が、五十%以上を占める山間の限界集落のこと、清掃等も当然活動内容に入ります。

集落センターや公道の草刈、草取り、花植え、ゴミ拾い。作業後の茶話会は、弾む会話と溢れる笑いで、「陽だまりの会」の存在感がちよっ



棚田の里 手作り展

ぷり感じられるひと時です。春秋は花見と紅葉狩り、暮れ・正月は干支の小物作りと新年会、他にも講演会、スポーツ、料理、歌、ゲーム等を織り交ぜて活動しています。もちろん、毎回、季節の健康情報やロコモ予防等の運動を添えることも忘れないようにしています。

最近、「毎日が心持、楽になったよ うな気がする」とか「皆と話すことが増えたよね」等の声が聞かれるようになりました。集う時もお客様然としている人は無く、準備から終了まで手伝って下さいます。私たち世話人の方こそ毎回元気を頂いています。今後とも、来た時よりも元気になって帰られる、そんな「陽だまりの会」を目指して頑張ります。

(山田 隆子 記)

会  
員  
通  
信



「私の健康づくり！」

山口市 田中 光恵

再就職後六十五歳から健康づくりのためにジムに通い太極拳やヨガを中心に体調を整えていたが、諸般の事情で突如ジムが閉鎖されることになり行き場を失った。急遽、仲間を募りカリエンテ山口で癒しヨガを立ち上げた。軌道に乗り二年が経過した頃、講師の体調不良が判明し、ヨガ教室を中止した。予測不能な事態に気落ちしたが、相前後して、吉敷地域で中国伝統太極拳の体験講習会が始まった。講習会終了後に、数人の仲間と共に「吉敷太極拳健康づくり教室」を立ち上げた。中国人の先生による本教室は今年で八年目を迎える。吉敷ふるさと祭りや、維新百年記念公園の「太極拳を楽しむ会」に参加し演舞を披露しながら、中国太極拳の最高位九段の曾乃梁先生や、世界永年太極拳学院の傅清泉先生を中国から迎えて、本場中国の太極拳の真髄を学んでいる。太極拳は全身運動でとくに足腰を

鍛え転倒予防に効果があるうえ、優雅な音楽に合わせゆっくり連続する動作を行うのが特徴である。運動効果も大きく、心肺機能も鍛えられる武術の一つ。教室の平均年齢は七十二歳。定年退職後十二年が過ぎた今日、「継続は力なり」で仲間と笑顔の絶えない健康づくりをしている。因みに太極拳一級を取得し、次の目標に向かい汗する日々である。



「旅行・運動・孫の守」

防府市 中村 頼子

仕事と育児・介護に明け暮れた三十数年があつという間に過ぎていき、その間にできなかったことが、今できるようになりました。一つ目は旅行。二年前に退職してから、長女が永住しているオーストラリアメルボル

ンに六週間滞在、台湾、北海道、沖縄二回、京都・伊勢神宮、九州三社参り、島根・鳥取などを訪れました。五月ハウステンボス、八月新潟長岡まつりと徳島阿波踊り、十月フィジー、メルボルンに二ヶ月滞在の予定です。各地の見所や大好きな温泉に感動し、自由な楽しいひとときを過ごしています。

二つ目は運動。退職後カーブスに再入会し、週二〜三日筋力維持のため楽しく頑張っています。三月末から、佐波川周辺を約五十分、六千歩のウォーキングを始めました。太陽・水・風・緑・花・小鳥のさえずりなど、勤務していた頃には感じる事ができなかった自然を、今は毎日満喫しています。

三つ目は孫の守。長女の出産・育児の応援がでなかつたことがとても残念でした。今は、幼稚園年少組の次女の長男に援助が必要なときに「ばあば」が出勤しています。

これからは、地域にお返しができるよう、元気で頑張っていきたいと思っています。



# 活動報告

## 山口市介護予防出張講座

鈴の会に入って三年、色々と有益な情報をいただくばかりでしたが、昨年初めて出張講座の話をいただき、中川会員さんと一緒に六月・八月と二ヶ所のサロンで健康講話をさせていただきました。鈴の会手作りの紙芝居を中心に脱水症と低栄養について、クイズや栄養点検表を活用、手作り補水液を試飲していただいたりしながら、最後は全員でワイワイと口コミ体操を実施。皆さん若い！軽々とこなされました。質問も色々出て、とても和やかに一時間半がアツという間に過ぎていきました。私は初めてのサロンでの話に緊張し、あまりの体の重さに驚きと運動不足を反省する時間となりました。マスクミから沢山の情報が流れる昨今、知識としては分かっている事も沢山ありますが、人と人との触れ合いの中でしか得られないものを大切に、これからも更に他の紙芝居も使わせていただきながら、微力ではありますが健康増進のお手伝いをさせていただきます。

(坂口 博美 記)



場所：丘病院  
団体名：幸の会  
参加人数：15名



場所：しらさぎ会館  
団体名：しらさぎクラブ  
参加人数：23名

## 特定健診未受診者への 受診勧奨を実施して

在宅保健師会「鈴の会」では、これからの活動のあり方を模索しており、特定健診未受診者への受診勧奨も活動の候補の一つとしてあがっていました。

このたび、国保連合会保健事業への協力として、下関市で未受診者へ受診勧奨をする機会を得ました。「自身の健康意識を高め、受診に繋がる」を目的に、電話による受診勧奨を行いました。

- 実施場所 山口県下関市
- 対象 前年度受診者で

今年度未受診者 1,115名

- 実施期間 平成二十九年十二月十一日～

三十年一月十八日九日間

(受診期限まで七十日あり)

- 担当者 鈴の会 会員二名

- (永原 嘉代子、松尾 由希子、渡辺 英子)

- 実施結果 受診勧奨電話延件数 1,674件

勧奨できた数 704件

(本人・家族に)

延べ通話時間七十二時間



○実施後の感想

・事前準備（対象者の選定、資料の作成）、事後処理まで煩雑な事務が必要と思われませんでした。

・社会の反映が、容易に電話に出られず、留守電機能のセットが多い等少なからず凹んだが、不在者宅には二〜三回の連絡を試みました。有効な留守電機能の活用はないものか!?

・出られた方の対応は概ね良好で受診済み、予定している、これから受けましょう、感謝の言葉も多くありました。この健診をきっかけに思わぬ病気が見つかり、治療に至った方も数名おられ、健診の意義を再確認しました。受診券を送る一方の勧奨ではなく、なぜ必要なのか、自身の健康に関心を持つことが長寿時代を元気に生き抜く第一歩だと、双方向の会話から意識の深まりを得たケースもありました。勸奨結果は六月頃に出るでしょうが、保健師の原点が見えた



松尾 由希子会員



渡辺 英子会員



永原 嘉代子会員

ような時間でした。

(永原 嘉代子 記)

**いきいき百歳体操研修会**  
 平成三十年三月十六日(金)  
 講演「いきいき百歳体操業務説明会」  
 講師 山口市役所高齢福祉課  
 保健師 石川 陽子 氏  
 理学療法士 青木 健 氏

山口市のいきいき百歳体操は高知市で開発されている「いきいき百歳体操」を使って、高齢者が容易に通える範囲に、住民が主体で運営する介護予防の場、居場所づくりを目的として、平成二十七年に立ち上げられ、今年三月現在八十ヶ所で開催されています。

市は地域で介護予防活動を自主運営する団体等に保健師等の講師を派遣しています。講師の業務は、講話・百歳体操の紹介・健康チェック・体力測定・生活アンケート等です。体操は、①準備体操、②筋力運動（腕を前に上げる・肩を横に上げる・椅子から立ち上がる・足首に重りをつけて膝を伸ばす・脚を横に上げる）、③整理体操で構成され、講師は実技指導をします。業務が終了したら団体は市に実施報告書を提出します。

この百歳体操に通うことで、参加者間の交

流が増えたり、体力の向上や閉じこもりの解消等の様々な効果が出ているようです。

(福嶋 啓子 記)



講師：石川 陽子 氏・青木 健 氏





# 花束贈呈

## 山口県健康福祉部長

### 岡 紳爾 氏 退職



岡健康福祉部長さんが、三十年三月三十一日  
付けて山口県を退職されました。

部長さんには、長年「鈴の会」の活動に対し、  
ご理解、ご支援をいただき、また総会にもご臨  
席いただき、あたたかい祝辞をいただきました。  
三月十六日、県庁に出向き、感謝の気持ちをこ  
めて花束を贈呈いたしました。

(田辺 友子 記)

## 新入会員紹介

大西 厚子 (下関市)  
岸野 朝子 (周南市)  
服部 孝子 (萩市)  
よろしくお願いいたします。



## お知らせ

### 平成三十年度第二回研修会

とき 平成三十年十月十二日(金)  
講師 山口県社会福祉協議会職員 他  
演題 災害ボランティアセンターの役  
割と安全衛生について(仮)  
下関市の受診勧奨について 等

## 訃報

矢田部 信枝 様(山口市)  
矢田部 美恵 様(下関市)  
謹んでお悔み申し上げます。

## 「鈴の会」会員募集

「鈴の会」の会員数は平成三十年五月  
十七日現在九十七名です。皆さんの身  
近なところに入会希望の方がおられま  
したら事務局までご連絡ください。  
また、活動に興味のある方は、お気  
軽に事務局までお問い合わせください。

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)

- ・中島 美智枝
- ・渡邊 壽
- ・福嶋 啓子
- ・佐藤 むつ枝
- ・三根 豊子
- ・品川 豊美

(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

編集後記を書くにあたり、第  
二十三号の「鈴の会」を読みま  
した。特に、「地域での活動」では、  
先輩方がサロンや体操教室を二  
十年以上も続け現在に至ってい  
るといふ記事に、あらためて凄  
さを感じました。まさに、生き  
るプロフェッショナルです。

鈴の会では、みんなでできる介護予  
防として、山口市の「いきいき百歳体  
操」を支援することになりました。腰  
痛や骨折後の後遺症で日々悩んでいる  
人、転倒しないための「体力」をつけ  
るために、何かお役に立てるはずだ  
と思います。その準備として山口市高  
齢福祉課から講師をお迎えし、講義と実  
技を受講しました。「生きるプロ  
フェッショナル」の方達の凄さを少し  
でも引き継いでいけないものかと思  
うこの頃です。

(佐藤 むつ枝 記)