



鈴の会



令和6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22日）



会長あいさつ

松永隆子

令和六年五月二十二日開催の総会において前中島会長から大きなバトンを受け取り、会長をお引き受けることになりました。ひとりの力では微力ですが、山口県国民健康保険団体連合会事務局のご支援や会員、役員の皆様のご協力を頂きながら、精一杯努めてまいりたいと思います。

当日は、総会の議事進行も全てスムーズに行うことができました。今年度も「鈴の会」の活動は本日を含め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。会員の自主的活動として、いきいきサロンや健康体操等続けるとともに、特定健診受診勧奨事業や山口市介護予防出張講座の受託等々の素晴らしい活動を続けておられることに感謝いたします。

特に研修会の講師を引き受けて下さいました山口県環境保健センター所長の調恒明氏のお話は、コロナが昨年五月に指定感染症から五類感染症に移行された中、我々の生活はマスクの着用や手指消毒など日常生活上欠かせない生活習慣となっておりますので、的を得た講演内容だったのではと思っております。コロナのような新興感染症はなくなると言われる中、正しい知識をもち、生活習慣、予防接種の大切さを再確認しました。

保健師も退職年齢が引き上げられ、退職後も様々な所で活躍されておられると思います。単身高齢者、高齢者夫婦の増加や消滅自治体と発表された地域の現状にも目を向け、改めて自らの健康づくり、そして地域の繋がりを省み、個から家族・地域へと少しずつ拡げていく活動は保健師活動のひとつではないでしょうか。小さな力かもしれませんがこの活動を拡げて行けたらと思っております。

会員の皆様とともに力を合わせていきましょう。

お知り合いの方々に「鈴の会」への入会をお勧め下さい。お待ちしております。



令和六年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会
令和六年五月二十二日(水)



中島会長(令和6年退任)

続いて、来賓の山口県健康福祉部長國吉宏和様(代読 石丸泰隆部次長)、山口県国民健康保険団体連合会常務理事 藤本博様、山口県保

令和六年度山口県在宅保健師会「鈴の会」総会を会員三十一名の出席のもと、国保会館において開催しました。
開会にあたり、中島会長より「若者が将来に明るい希望を持てるよう、まずは私達が健康づくりを実践し、認知症予防やフレイル予防、介護予防に取り組むことが大切です。会員を増やし、地域で活動していきましょう。」と挨拶がありました。



石丸泰隆部次長

健所長会長 高橋幸広様、山口県看護協会会長 西生敏代様(代読 渡邊洋子副会長)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 本田由起恵様、山口県市町保健師研究協議会長 大海弘美様の紹介を行いました。
議事に入り、議長団に松尾由希子会員(下関市)、田村光子会員(萩市)を選出しました。
議案の令和五年度事業報告、決算及び会計監査報告、令和六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、新たに一名の会員を迎え、会員総数九十五名になりました。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。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。

(佐上 和子 記)

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	小笠原 明 美(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)

令和6年度役員



(後列左より) 宮崎監査 西川理事 小笠原理事 佐藤理事 河内理事 渡辺理事 西山監査
(前列左より) 原田会計 松永会長 仁保副会長 三根理事

令和六年度 山口県在宅保健師会「鈴の会」 第一回研修会

令和六年五月二十二日(水)

講演 「最近の感染症の話題」
講師 山口県環境保健センター

所長 調 恒明 氏

いつの時代においても、感染症は人類にとって大きな脅威です。新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るったのも記憶に新しいところです。



今回の研修では、調先生に感染症の基礎知識や注意すべき感染症とその対策について、最近の話題を交えながらご講演いただきました。

その主な内容

をご紹介します。

- ① 新型コロナウイルス感染症の対策は、五類移行で平時に近づいたものの、一方で、小児のコロナ後遺症が懸念されている。
- ② 日本は過去に麻疹輸出出国と国際的非難を浴びたことから、発生予防対策を講じ、その後WHOから排除の認定を受けた。現在、世界的には麻疹の報告数が増加している。対象者の95%以上が二回の定期予防接種を完了することが重要である。
- ③ 風疹は、先天性風疹症候群の発生をなくすために、予防接種が最も重要である。
- ④ SFTS(重症熱性血小板減少症候群)は、我が国における致死率が27%であり、重症は高齢者に多い。ダニ媒介のほか、猫などの動物からの感染も次第に明らかになっている。山口県では毎年十人程度が発症しており、患者数は増加傾向である。
- ⑤ 山口県では梅毒患者数が急増している。患者は、女性20歳代、男性40～50歳代が多く、女性が複数の男性に感染させている傾向がある。
- ⑥ 子宮頸がんは、排除のために生涯にわたる対策が重要であり、一次予防としてHPV

ワクチン接種がある。しかし二〇二〇年の日本における接種率は1%で、85か国中最下位である。

その他、带状疱疹やA群溶血性レンサ球菌感染症についても話されました。

先生の講演の後、参加者から活発に質問が出るなど、有意義な研修会となりました。

(佐上 和子 記)





音楽を楽しもう！
二胡、オカリナ演奏に合わせて
山口県在宅保健師会「鈴の会」

★二胡演奏

長門市 岸田 由紀子
萩市 岡 仁美
長門市 永富 恵子

「二つ胡り」グループ（永富さん他五名）
かけて演奏活動をされています。メンバーの
永富恵子さんの司
会で始まりました。

二胡は、二十年
くらい前から日本
で演奏されるよう
になり各地に知れ
渡ってきました。
中国の楽器で、胴
は円筒形で表面に
へビの皮を張り、
馬の尾で作られた
弓でこすって音を
出す弦楽器です。
二胡演奏の音色は

人の身体の細胞に影響され、心に響き、心穏
やかに聴けると言われています。」と二胡の
紹介がありました。

今日は男性一名を含む五名で演奏されまし
た。前もって録音された伴奏をバックに、「琵琶
湖周航の歌」や「浜千鳥」を演奏され、会
員は演奏に合わせて口ずさみました。演奏の
合間にはグループの方の司会で「目さまし」
として、演奏に合わせて、「幸せなら手をた
たこう…」と歌いながら手足を動かしたり、
「憧れのハワイ航路」の軽快なリズムに身体
を乗せたりしました。「日亮代表我的心（月
は私を照らしている）」「紫竹調」等、中国の
曲の他、「見上げてごらん夜の星を」「故郷」
等の演奏を聴き歌いました。二胡演奏の高音
でのびやかな音色は、中国の広い草原に鳴り
響く、その地にたまたずんでいる心地でした。

★二胡演奏とオカリナ演奏

「二つ胡り」グループの二胡と岸田由起子
さんのオカリナで、「少年時代」を演奏。
二胡とオカリナの演奏を耳にし、少年時代
の歌詞を追いつながら、これまで歩いて来た道
程の節節をなつかしく思い出していました。

★オカリナ演奏

岸田さんが司会をされました。
オカリナグループに入会し、演奏の面白さ
はもちろん、グループの仲間との交流がとて

も楽しく大切な場になっていること、いろい
ろな局面に出会い落ち込んだ時など、仲間か
らの声かけで立ち直り、気持ち前向きにな
ることが多くあることなどからこのグループ
の一員であることを喜びとされています。

「オカリナは、粘土、陶器で作られている
ため湿度に影響される吹奏楽器です。一つ一
つ個性があり、音をそれなりに奏者がつくり
あげるもので、それが難かしくもあり楽しい
ところですよ。」と話されました。

岡仁美さんと二人で演奏されました。素朴
で静かな、優しい音色に癒されました。「るり
色の地球」「自然へのいのち」「高校3年生」「紅
葉」等を演奏されました。最後に演奏された
「いのちの歌」は、何事にも前向きに挑戦され、
私達を導いてくださった亡き磯部住子さんを
思い、ぜひ演奏したい曲になっているとのこと。



年を感じさせない
行動力と明るさで
接して下さった磯
部さんのお姿を思
い、お二人の演奏
をさみしくも明る
く、優しい気持ち
で聴かせていただ
きました。
(二根 豊子 記)

「ほほえみサロン」は私の大地



下関市
木本 瑞枝

十八年前、「住み慣れたここで友人、隣人とずっと暮らし続けたい」と「NPO法人阿鼓の郷」が設立され、荒廃した診療所を改修して高齢者が集うサロンがつくられた。以後、地域の方に見守られ、一年を通して毎週火・木曜日の午前九時から十四時まで、笑いの絶えない十人前後の小さなサロンが続いている。この地区は美しい海と山に囲まれた自然豊かなまちだが、人口減少と空き家の増加が著しく、小中学校もスーパードもなくなり、近くの介護サービス事業所の撤退も続く、人口千人足らず、高齢化率五八%、人口の二六%が八〇代以上という地域である。

私は十一年前、大阪からUターンし、高齢の母がお世話になっていた「阿鼓の郷」にかかわるようになった。今やここは私の大切な場所となっている。私は週一回、送迎も、健康相談もレクリエーションも、おしゃべりも

食事作りもする。医院の中庭の小さな畑で野菜を作り、近所の空き家の梅や柿をもち、切り干し大根や豆茶を作る。時にはバザーやみんなとお出かけ、子ども会とのソーメン流しやミニコンサート・・・近所から野菜や魚卵などをいただく飛び入りの方たちと語りう：誰かが「やろうよ」と言えば何でもする。施設の改修や物品購入のための補助金申請と報告、おたよりの発行、包括支援センターやケアマネジャーの相談を受け、家族調整も何でもする。何もかも保健師時代に体験し学んだことが生かされているとひそかに思っている。利用

される方の視点に立ち、少し俯瞰しながらみんなと楽しく過ごすサロンは、まだ栄養をもらい、花も咲かせられる。まさに私の大地である。



浴衣をほどこいて布ぞうりを作ります。



オリジナル体操でこんなに手も上がるようになりました。



美味しいランチはすべていただきますものです。

会
員
通
信



「地域の底力」

宇部市

今川 美由紀

かつて、山口県国保連合会に在職していた時、市町の保健師さんに、広報誌「国保やまぐち 燦(きらめき)」への寄稿をお願いし、『地域の底力』という言葉をお願いしたことがあった。私はその保健師さんの人々に寄せる眼差しと、この言葉に辿り着くまでの力強い地域保健師活動の歩みに、深く感銘を受けた。

さて、私は今、事情があり大阪北摂に仮住まいをしている。毎月の大府箕面市広報に、「保健師三人の会」主催の行事が載っている。

市民活動のお知らせ欄である。

保健師三人の会は、「おむすびの会」といい、保健師の経験を活かし、子育て世代から高齢者世代まで、人と人を「結ぶ」ことを目的に活動されている。月一回、三歳未満児の子育てママが自分の時間を得るための保育支援と、月二回、高齢者を対象にした、楽しい脳トレ教室を主な事業とされている。

五月八日の脳トレには、私を含む二十二人が参加し、スリーA脳活性化プログラムや、「ふまねっと運動」などを、笑顔を交わしながら楽しんだ。

おむすびの会の三人は大阪府在宅保健師会の会員で、大学で教鞭をとっていたという経歴も持っておられる。行政からの支援も受けず、百円の参加費と自分たちで持ち出す年一万円の会費で運営されている。

ここにも地域の底力がある。現役を離れても「人を結ぶ」力を持つ、地域人としての在宅保健師。太田小百合、門田加奈、大巻悦子の矜持を心から称賛したい。



「これまで、

そしてこれからも」

山口市 宮崎 博子

私は、現在も仕事をしている。病院勤務一年、山口県保健師三十五年間、その後は教育現場で保健師養成に携わっている。過去の自分の姿を思い起こすとても不思議である。何故なら、小・中学時には、母から「早うせんにゃあ、間に合わんよ。」と、度々注意を受けてきたからだ。のんびり屋の私に、手早く物事を進める母は、はらはらしていたようだ。しかし、高校一年からは下宿生活、その後には看護の道へ進む。規則の厳しい寮生活は

自立と行動力、スピードを促す機会となった。県庁に入職し保健師として働き、結婚、父母との同居と子育ての期間は時には理不尽と思える出来事もあったが、短時間で物事がこなせるように学習できた。ある意味、どうにもならない状況に追いやられると何とかしようという力が湧いてくるものだと感じた。並行しながら業務も徐々に「やった」と思えるように進化、時間の隙間を縫いながらのスケジュール管理を進めることができるようになった。

しかし、特に教育現場に足を踏み入れた頃には殆どの業務は個人の力量・判断を問われるもので、何とか達成しなければと思いつい(込み?) 睡眠時間を削り進めた。習得不十分なパソコン技術での講義媒体(パワーポイント) 作成には時間を要し、また学生たちの実習指導や国試対策などにも心をすり減らし、自分らしく安心して過ごす時は失っていた。しかし、常に頭の片隅にあったのは、「自分が選択した道」であるということだ。更に、これまで共に保健師として働き、支えて下さった方々のことを思うと、前に進もうと勇気が湧いてきた。人は繋がりの中でこそ支えあい、働き続けていけると、実感した。そして、今も日々仕事を続けることが出来、有難いことだと心から思える。

もう少し元気で自分らしく働き、着地したいと思うこの頃である。

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15日(水)	アクアヒル柳井	会員：12名 非会員：1名	西川 美智江 小笠原 明 美
3	防府市	11月26日(日)	毛利庭園 田舎の保健室	会員：5名 非会員：0名	河内 葉子
4	山口市	11月10日(金)	朴の森 耕心の里等	会員：14名 非会員：0名	西山 けい子
5・7	宇部市、山陽小野田市、美祢市、下関市	11月15日(水)	花の海	会員：10名 非会員：3名	三根 豊子 渡辺 英子
6	長門市、萩市	12月3日(日)	いさ路 ルネッサ長門	会員：12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

- ・ノルディックウォーク体験（講習）
- ・情報交換・交流会

参加者の感想

- ・ノルディックウォークの効果やスティックの使い方分かり実践できる。早速購入した。
- ・交流会は楽しく過ごせた。

担当者の感想

- ・会員外の保健師も誘い、楽しく過ごすことで、新入会につながり嬉しい。
- ・交流会では、会話が絶えず楽しめたと感じた。



3ブロック

実施内容

- ・毛利庭園内散策
- ・博物館「特別展国宝」鑑賞
- ・田舎の保健室での情報交換

参加者の感想

- ・地元の文化遺産を鑑賞することができて勉強することができた。
- ・参加者相互の情報交換ができ親睦をはかることができた。

担当者の感想

- ・気候的に散策の是非が危ふまれたが、天候にも恵まれ紅葉も楽しめた。
- ・交流を十分持つことができた。



4 ブロック

実施内容

- ・ 朴ほおの森、鍵山記念館、耕心の里の施設説明、見学
- ・ 昼食会
- ・ 交流会

参加者の感想

- ・ 久しぶりに仲間と話せて良かった。
- ・ 施設が立派ですばらしかった。
- ・ 丁寧に案内してもらってよかった。
- ・ お弁当がおいしかった。

担当者の感想

- ・ 少し離れた所にある民間の施設だったが、たくさんの方々がわざわざ遠方や近隣から頑張ってきて喜んでくれました。



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

- ・ 花が好きなので参加した。
- ・ 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。
- ・ リフレッシュできた。
- ・ 会費を上げても食事を一緒にしたらよい。

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ましたのではないかと思います。来年度も地域交流会を開催することにしたい。
- ・ 終了時間が予定時間を超えた。



6 ブロック

実施内容

- ・ 会食しながらの近況報告や情報交換
- ・ ルネッサ長門でイベントに参加

参加者の感想

- ・ 2年連続で3月に実施しているが、秋の実施でもいい。
- ・ 内容は、自分たちの体力測定をしたい。

担当者の感想

- ・ 屋外での運動等も検討したが天候に左右されやすいので、室内での活動の計画になった。
- ・ 当日は、寒波で雪がちらついていた。





新入会員紹介

※入会順

野原 芳江(岩国市)
室井 千恵美(山陽小野田市)

よろしく
お願いいたします。



お知らせ

◆第二回研修会

日時 令和六年十月七日(月)

十時～十五時

場所 国保会館 四階 大会議室

内容

〈午前〉災害対策についての講演会
〈午後〉レクリエーション
健康器具を使った測定
超音波骨量測定装置
肌年齢測定器 等

「鈴の会」会員募集

「鈴の会」の会員数は令和六年七月八日現在九十六名です。皆さんの身近なところに在宅保健師さん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。

私のイチ押し
スポット(募集中)

私のイチ押しスポット 山口市が世界行きたい所 第3位



龍福寺

(坂口 博美 記)

二ユーヨークタイムズに国宝瑠璃光寺五重塔や陶芸工房、コーヒーストップ、湯田温泉等が挙げられています。
ちよつとはずれて一の坂川周辺にも四季折々の美しさがあり、小さなお店が次々と増えておすすめです。老舗の醬油店、県内最大級のピース店、お茶屋さんのソフトクリームや日本一に輝いたコロッケ店等など、ランチをはさみながら一日かけて、ゆっくりと巡ってみると楽しいところです。
レンタサイクルもあり、ちよつと足を延ばして湯田温泉や足湯で疲れを癒しリフレッシュしてみるのはいかがでしょうか？



一の坂川

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 ・松尾 由希子
・三谷 恵美 ・品川 豊美
・神代 浩子 ・坂口 博美

(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

コロナが五類へと移行となり、マスクをしない人たちも増え、街に明るい雰囲気漂い始めました。

私事ではありますが、四月にコロナに感染してしまいました。

三十八度の熱が四日ぐらい続き、倦怠感や咳がとれず、約一か月後、なんとか日常を取り戻しました。こんなにきついものだったのかと驚かされました。

コロナは季節を問わず流行する感染症です。夏は特に食欲が低下し、体調を崩しやすいです。今一度、生活習慣を振り返り、感染予防に努め、元気に過ごされるよう皆様の健康を願いつつ三十号をお届けさせていただきます。

(三谷 恵美 記)