

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

総会で会長の使命をいただきました宇宿です。13 年前に関東から帰郷しました。保健師の資格がありながら特定の就業をしていない私にとって、何らかの形で資格を認識できる拠り所はないかと思っていましたところ、先輩の紹介でこの会を知り、入会いたしました。頻度的には負担のかからない程度にある研修が、身近な所で取り組んでいるサロンに役に立ち、とても重宝しています。また特定健診にも使える情報が入ったり、自分の健康を顧みる機会になったりしていますからお得！さらにブロックの仲間たちとの交流もとても心地よくて続けています。お互いに”在宅”という立場で肩肘張らずに、でもちょっと頼れる、さらに保健師、看護師、管理栄養士といった資格を認識し、社会の役にも立ちながら、この会を運営していけたらいいなと思います。みなさんで作っていきましょう。どうぞよろしくお願いいたします。



平成 26 年度活動報告

活 動	場 所	参加者	期 日
役員会 第 1 回	自治会館	8 人	4 月 21 日 (月)
第 2 回		10 人	6 月 11 日 (水)
第 3 回		11 人	2 月 16 日 (月)
総会	マリンパレスかごしま	45 人	6 月 16 日 (月)
研修会		71 人	6 月 16 日 (月)
ふれあいサロン支援者研修会	日置市 中央公民館	10 人	6 月 18 日 (水)
	南さつま市 市民会館ホール	1 人	7 月 23 日 (水)
	薩摩川内市 福祉会館	8 人	8 月 6 日 (水)
	伊佐市 大口ふれあいセンター	4 人	11 月 19 日 (水)
	鹿屋市 串良ふれあいセンター	2 人	12 月 10 日 (水)
	大崎町 中央公民館	6 人	1 月 21 日 (水)
	西之表市 保健センターすこやか	7 人	2 月 18 日 (水)
第 54 回 全国地域医療学会	岐阜県	1 人	10 月 10 日 (金) 10 月 11 日 (土)
第 17 回 健康づくり推進員大会	鹿児島市民文化ホール	4 人	10 月 24 日 (金)
第 22 回 鹿児島県地域医療学会	自治会館	13 人	11 月 22 日 (土)
第 11 号 会報誌作成委員会	自治会館	2 人	10 月 8 日 (水)
		3 人	12 月 8 日 (月)
		3 人	1 月 26 日 (月)
都道府県在宅保健師会全国連絡会	東京 (国民健康保険中央会)	1 人	1 月 30 日 (金)

平成 26 年度総会・研修会

平成 26 年 6 月 16 日、平成 26 年度鹿児島県在宅保健師・看護師会（よつば会）総会・研修会を、マリンパレスかごしまにおいて開催しました。

【 総 会 】 出席者：45 名

倉園会長の挨拶に始まり、平成 25 年度活動内容を各ブロックの幹事が報告、続いて会計報告があり、承認された。平成 26 年度の活動計画については今後重複・頻回受診者訪問事業を予定しており、それに伴う研修会も予定している。その後、会則改正案と役員改選について協議が行われ、それぞれ承認された。



【 研修会 】 出席者：71 名

＊講演＊ テーマ「在宅医療と地域包括ケアシステム～課題の整理と対策～」

講 師 垂水市立医療センター垂水中央病院 医師 池田 忠氏

地域包括ケアの必要性と概要、在宅医療・訪問看護・保健師活動について先生ご自身の実体験も交えてご講話された。医療スタッフだけではなく、住民との連携・関わりも重要であることを学び、医療者としての役割の大切さに改めて身の引き締まる思いであった。参加者からは「在宅医療や看取りについてもっと学びたい・今後は、地域住民も巻き込んで、在宅での生活を意識ある生活の場としていけるよう頑張っていきたい」等の感想が聞かれた。



＊実技＊ テーマ「姿勢改善と予防運動」

講 師 （有）ツルーバランスツミノリー アンチエイジング医学教室

運動トレーナー 藏脇 健太氏

普段から姿勢に気を付けることの大事さや柔軟性の大切さ等を、実技を交えてご講話いただいた。実技はとてもわかりやすく、普段の生活の中



でも簡単にできる体操や、高齢者ふれあいサロンでも取り入れられそうな内容を学ぶことができた。参加者からは「予防運動をもっと学びたいと思った・運動の仕組みの話がわかりやすかった」等の感想が聞かれた。



各ブロック活動の報告

鹿児島・始良ブロック

鹿児島・始良ブロックはとても広いエリアをカバーしています。その広さをものとしないうで「会員の交流と学び合い」を目的に集まる機会を作って、会員が持っている情報や知識を出し合います。例えば、3月に蒲生の芝さくらを見て目を楽しませ、おいしいランチで口を喜ばせ、さらに小川さんが創作した365歩のマーチに合わせた体操をして体にいい刺激を与えました。9月には鈴木さんがサロンで使える手芸（ティッシュケース作り）や口腔体操のできるうちわ作り、短期記憶を楽しむ物語を披露してくれました。11月には吉野公園の樹木の中で、フライングディスクという円盤を投げて、離れた所にある専用のバスケットに入れるディスクゴルフというスポーツを浜上さんが紹介指導して下さい、いい汗をかきました。「あまり負担にならない程度に、そして忘れない程度に会う。」これでいいのかなと思っています。



川薩ブロック



川薩ブロックでは11月に地区別の研修会を実施しました。講師に東郷美津子先生をお迎えし、ちぎり絵の作成を学びました。サロン活動で確実に教えられるように下絵から始めて、全行程を教えてくださいました。繊細な作業が続き、不安を抱えながらの作業でしたが、先生がそれぞれのグループを回り、的確な助言をしてくださったので、スムーズに進行していきました。出来栄えにも満足です。限られた時間内で作品を完成させるための工夫や準備を参考にしていきたいと思います。高齢者ふれあいサロンは、ねこ岳サロン・べっぴんサロンを支援中です。参加者が楽しんでもらえるよう日々、試行錯誤中です。

日置・南薩ブロック

日置・南薩ブロックでは、平成26年8月29日（金）に「介護保険制度の改正案について」「地域包括ケアシステムの構築について」「日置市の現状と取り組みについて」、日置市地域包括支援センターの篠原保健師より講義を受けました。平成26年10月16日（木）には以下の施設見学をしました。

- ・南さつま市 サービス付き高齢者向け住宅 ケアタウンカーサプランカ 夢のみずうみ村アルテンハイムデイサービスセンター
 - ・日置市 地域密着型通所介護事業所 デイサービス つるかめ
- それぞれ特徴のある事業所の取り組みは、住み慣れた地域での生活を、できるだけ継続できるように高齢者に寄りそったサービスであり、いろいろな気付きを得ることができました。



曾於ブロック

曾於ブロックでは、平成 26 年 7 月 5 日（土）に
認知症市民フォーラム in そお に会員 4 名が参加しました。

「認知症になっても今を輝く生き方」：小園美代子さん
「今できる認知症の治療と予防」

：香川大学医学部教授 中村祐先生

とても有意義な講演でした。10 月には、新規会員 3 名の加入
がありました。すでに、地域で健康づくり等に貢献されている
美人 3 名です。共にこれから、ふれあいサロンの継続支援、
健康相談などを通して、曾於ブロックを元気に盛り上げていきたいと思っています。



出水ブロック



出水ブロックは、旧出水市、高尾野町、野田町、阿久根市、
長島町（東町）で成立しています。活動のひとつ「サロン」
もたくさんありますので、地域の中で楽しくいきいきと
健康寿命を一日でも長くするような支援がしたいです。
やる側の思いだけが力んでも相手のあること、畑の草とり
は明日にのばし、今日のサロンに参加して楽しい時間を
過ごすことが出来る活動をめざします。

肝属ブロック

肝属ブロックでは、平成 26 年 10 月 18 日（土）に白寒水サロ
ンにて会員 6 名の参加の元、「笑いヨガ」を実施しました。

また、白寒水サロンでは、会員が支援を行い、サロン参加者も
高齢ながら「皆で会う事が楽しみ」と農作業の合間をみて参加
されています。季節季節の変りには食事作りも行い、元気作り
を支援し、笑顔溢れるサロンになればいいと思います。



熊毛・奄美ブロック



今年は、特定健診受診の周知活動として、ユニホームをそろえ、
ミニバレー大会に出場しました。会員同志の団結も強まりま
した。月 1 回のサロンでは、新規会員も増え、お茶を飲みなが
らおしゃべりしたり、ゲームや作品づくり、みんなで遠足や
温泉など、多種多様な活動を楽しんでいます。今後も
参加者集約の仲間づくり・居場所づくり・生きがいづくりを
スローガンに掲げつつ、地域の中で人と人とのわが広がること
により、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指していき
たいと思います。

各研修会参加

☆埼玉県業務研修

期 日：平成 26 年 8 月 4 日(月) 会 場：埼玉県国保連合会

参加者：会長 宇宿アヤ子 副会長 西田明美 日置・南薩ブロック幹事 宇都涼子

埼玉県国保連合会にて「重複・頻回受診対策事業について」の業務研修に参加させていただきました。まず驚いたことは「国保会館」という立派な建物でした。埼玉国保連合会では、保険者の行う保健事業が円滑に実施できるよう支援するために在宅会員の派遣事業を行っており、年々会員の派遣希望が増えているということです。改めて在宅保健活動者のマンパワー

が必要とされていることを感じました。重複・頻回受診対策事業もその一つで、医療費適正化に向けて平成 16 年から取り組まれているということでした。従事可能な会員の高齢化等の課題はあるものの、訪問に際しては、重複・頻回にとらわれることなく「健康を守る保健師」として対象者のために、解決策を一緒に考え、必要な指導助言を行っているということでした。その姿勢は、普段の保健師活動の継続だと感じました。今回の業務研修では、連合会と保険



(埼玉県国保連合会にて 意見交換会)

者の関係の深さや、在宅会とのつながりを感じました。在宅会の方々は、自己研鑽を重ねながら地域のために積極的に活動されており、とても刺激になり励みとなりました。このような機会を頂き、ありがとうございました。

(宇都涼子)

☆第 54 回全国国保地域医療学会

期 日：平成 26 年 10 月 10 日(金)・11 日(土) 会 場：長良川国際会議場・岐阜都ホテル

参加者：出水ブロック 上野タケ子

「地域包括医療・ケアの流れをさらなる大河に」というテーマで、参加者人数 1400 名という学会。病院管理者側からは現状の人材不足、特に医療不足が強く訴えられました。あの手、この手で医療確保を施策しているようです。看護・介護では、予防することによる寝たきり状態を少なくする事例がありました。又、口腔ケアの問題、薬の管理の充実等、問題は重なるばかりです。高齢化少子化の加速する現在、援助する者とされる者が一体となることが出来たら素晴らしいことだと思います。このような学会に参加させていただき、ありがとうございました。

(上野タケ子)



(長良川国際会議場 パネル前で
上野タケ子さん)

☆第 22 回鹿児島県国保地域医療学会

日 時：平成 26 年 11 月 22 日(土) 会 場：鹿児島県市町村自治会館
参加者：在宅会員 10 名

国保診療施設等から 7 題の研究発表があり、日々の診療・業務の現状や抱えている課題について、それぞれの立場において分析・検討がなされていた。各研究が今後の業務においてはもちろんのこと、地域や関係機関との連携により、さらに住民の健康サービスへ活かされていくのではないかと思った。

パネルディスカッション「地域医療を守るための後継者育成」～地域包括医療・ケアを更に進めるために～では鹿児島大学医学部の地域卒卒者の医学部生の発表があり、離島へき地の多い鹿児島県にとって、頼もしい存



在であり今後の活躍も期待できる。アーバン・ウェルネス・クラブ エルグの健康運動指導士桑原祐一氏による特別講演では、エビデンスに基づいた運動指導について学ぶことができ、即実践できる内容であった。分科会では、「緩和ケア・ターミナルケアを身近なものに」と題して、堂園メディカルハウスの梅木看護師の講話があった。肯定的な死について、共感的態度で問いかけてみること等々、考える良い機会になった。

(鈴木多恵子)

☆平成 26 年度 都道府県在宅保健師等会全国連絡会

日 時：平成 27 年 1 月 30 日(金) 10 時～16 時
場 所：全国町村会館 2 階ホール
参加者：会長 宇宿アヤ子・事務局(1 名)



(グループ討議の様子)

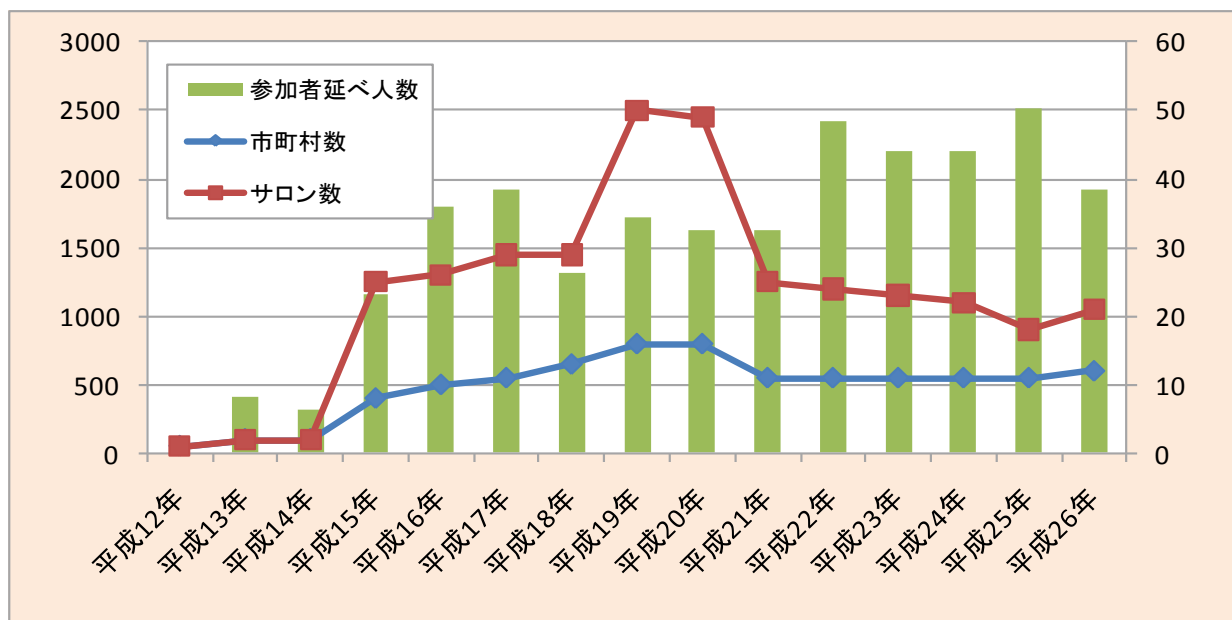
全国に 40 の都道府県保健師等在宅会が設置されている中、今回は 38 都府県 77 名参加の元、全国連絡会が開催された。社会保障制度や認知症の方の支援についての講演、事例発表として秋田県と埼玉県での取り組みが紹介され、その後 15 班に分かれてのグループ討議が行われた。各都府県の現状・課題など、情報交換がなされ、とても有意義な会議となった。

(事務局)

高齢者サロン支援

平成12年度に高齢者交流モデル事業「ふれあいサロン」として事業を開始して14年が経ちました。現在は、11市町村17箇所のサロンを支援しています。

＜ 高齢者サロン支援のあゆみ ＞



(平成27年2月現在)

＜ 平成26年度の高齢者サロン支援 ＞

市町村名	サロン箇所	サロン名(会員数)	支援者数
日置市	5	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) ねこ岳会(12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
西之表市	1	野木之平いきぬき会	1人
中種子町	1	めっかりもうさん(23名)	3人



サロンの様子拝見



(干支の飾り物作り。みんなが集まると笑顔が絶えません。)



(夏の飾り物作り。細かい作業もがんばりました。)



(リース作り。それぞれの個性が光ってます。)



(ちぎり絵作成。出来栄えに大満足です。)



(熱心に作品作り…)



(体操中。筋力アップ目指します。)



(干支の飾り物作り。かわいい「未」の完成です。)



在宅会市町村支援

派遣先	派遣人数	事業名	実施日	支援内容	指導人数
枕崎市	2 名	おさかな祭り	5 月 4 日	血圧測定・健康相談	117 名
額娃町	2 名	輝けヤングハート&ヘルス事業	9 月 23 日	健康機器（血管年齢計・動脈硬化測定器）	29 名
知覧町	1 名	小京都ふるさとまつり	10 月 26 日	血圧測定・動脈硬化測定器	16 名
錦江町	2 名	秋まつり	11 月 9 日	血圧測定・健康相談	80 名
さつま町	2 名	さつまフェスタ	11 月 16 日	血圧測定・健康相談	95 名

平成 26 年度は、市町村の依頼により、9 名の在宅会員の方が 5 会場に派遣されました。

血圧測定に健康相談、ベテランの会員さんたちが大活躍です！



枕崎市 おさかな祭りの様子

私の元気の源、教えます！

12 月の雨上がりの土曜日、吉野公園ディスクゴルフ場。

よつば会員の浜上さんに教えていただいて 1 カ月目です。

ディスクゴルフ会員の皆さんは 1 月 24 日、25 日に行われる全国大会に向けての新グラウンド新設準備に追われていました。全国から一流の選手が来られて、素晴らしい競技が見られるのは楽しみです。



ディスクゴルフ専用のバスケット

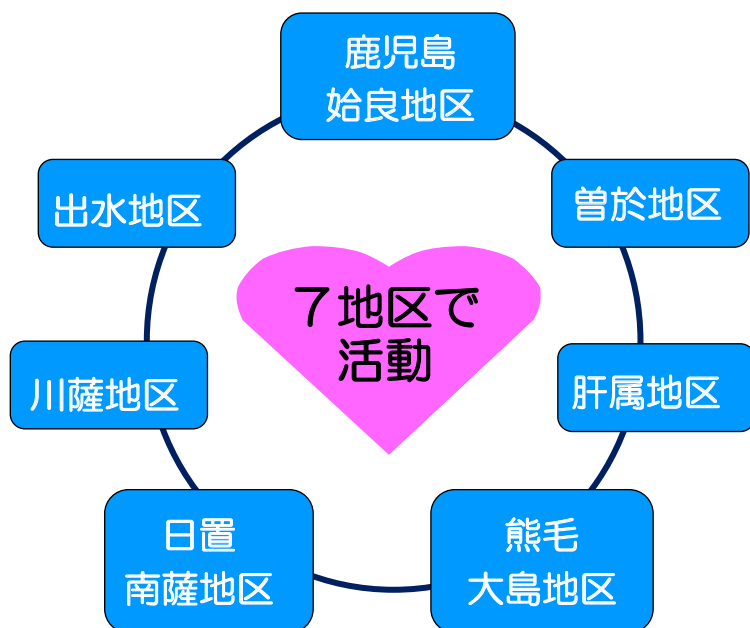
私は新しく買い求めたディスク 2 枚を持って、3 番ホールの見晴らしの良い広場で投げ方の練習をしました。握り方を確かめ、まっすぐ遠方へ、左回り、右回り、ステップを踏みながら、ゴールへ向かってこのパッティングと、一人でも十分練習ができて楽しめます。天気が良ければ、車で 20 分ほどの吉野公園で、ディスクを投げながら歩いています。

（豊 英子）

【 仲間を募集しています 】

☆よつば会会員募集（随意）

平成 27 年 2 月末現在、県下に 89 人の仲間がいます。



保健師	41 人
助産師	39 人
看護師	2 人
栄養士	4 人
歯科衛生士	3 人
合計	89 人

☆どんなメリットがあるの？

- ・新しい知識・技術や情報を習得するための研修会に参加できる。
- ・新しい仲間と出会い、会員同志の交流を深めることができる。
- ・活動を通して生涯現役の喜びと楽しみを実感できる

☆どんなことをしているの？

1. ふれあいサロン支援
2. 市町村健康まつり等イベント支援
3. 各ブロック研修会、講習会
4. 市町村健診、保健指導、健康教室、訪問指導等
5. 健康劇



豊かな経験を活かして地域の方々と一緒にボランティアとして心と体の健康づくりに取り組んでいます。

◎入会の要件・・・県内に住む在宅の保健師・看護師・助産師・栄養士・歯科衛生士（臨時・嘱託で勤務されている方も入会できます。）

◎年会費・・・・・・・・・1, 0 0 0 円

保健・医療・介護の現場から離れてしまっても活躍・研修の場があります。

・共に語らい学び合う仲間を誘いあい、地域で一緒に、楽しく、いきいきと活躍していきましょう。

【 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

【役員紹介】

任期：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
副会長	出水ブロック	鈴木	トモ子
副会長	熊毛・大島ブロック	西田	明美
幹 事	鹿児島・始良ブロック	小川	貞子
幹 事	日置・南薩ブロック	宇都	涼子
幹 事	川薩ブロック	永留	律子
幹 事	出水ブロック	上野	タケ子
幹 事	曾於ブロック	福吉	美智子
幹 事	肝属ブロック	益山	尚子
幹 事	熊毛・大島ブロック	江口	廣恵



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 中園 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）

健

康

が

一

番

鹿児島県

在宅保健師

看護師会

鹿児島県国民健康保険団体連合会

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 鹿児島市鴨池新町 6 番 6 号

電 話 099-206-1033

FAX 099-206-1069

アドレス k-jigyo308@po.kokuhoren-kagoshima.or.jp