

島根県在宅保健師等の会

「ぼたんの会」

会 報

第22号

令和7年8月発刊

事務局：島根県国民健康保険団体連合会 事業課保健事業係

〒690-0825 島根県松江市学園一丁目7番14号 TEL 0852-21-2112/FAX 0852-21-2164

E-mail: jigyoku@shimane-kokuho.or.jp ホームページ <https://www.shimane-kokuho.or.jp>



オカノトラノオ（赤名湿原）／撮影 星野由美（松江地区会員）

「地域に寄り添った活動支援を

続けていくために」

島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」

会長 永江尚美



今年は梅雨明けが早く、同時に夏本番が訪れたようですが、皆様には、お健やかにお過ごしのことと思います。

去る5月の総会では、多くの会員の皆様にご出席いただき、令和7年度の事業案・予算案について承認をいただきました。また、新区幹事・新会計監事として4名の新役員の方を迎えました。前役員の皆様には大変お世話になり有り難うございました。引き続きご支援をお願いすると共に、会員皆様の協力を得て令和7年度計画を推進していく所存です。

総会に続いての研修会では、「地域を守る支援活動ー在宅保健師に望むことー」というテーマで、独立行政法人国立病院機構本部 医療部 福島復興支援室 室長 小早川 義貴 先生にご講演をいただきました。講演の最後に、「地域に住まうものとして目の届く範囲での活動…小さな活動は意外に大事」という在宅保健師に求められるメッセージをいただきました。

「ぼたんの会」としては、地域の方々が保健・医療・福祉面において、少しでも安心して、暮らしやすい生活を送っていただくために、住民に寄り添う日常の活動支援を行いながら、いつ起こるかわからない災害に対しても地域担当制で培った総合力を活かして、私達にできる支援を行い地域の保健活動に寄与してまいりたいと考えております。

今後も、会員自らの健康維持を図りながら、培った技術と経験を活かし、要望に応じた支援活動を進めていきたいと思

令和7年度「ぼたんの会」総会

令和7年5月13日、松江市「島根県国保会館」において、総会を開催しました。

来賓の島根県健康福祉部の村下医療統括監は、「ぼたんの会」の日頃からの活動に感謝を表され、地域住民の繋がり笑顔を守るための事業の推進に向けて行政関係者として今後も共に取り組んでいきたいと述べられました。



議案

1. 令和6年度活動報告
2. 令和6年度決算報告
3. 令和7年度活動計画
4. 令和7年度予算
5. 役員体制

益田地区 長野幹事を議長に選任。議案1～5について審議し、全て承認されました。

令和7年度島根県在宅保健師等研修会

総会と同日にWeb併用で開催された国保連合会主催の在宅保健師等研修会には、県・市町村を含む約71名が参加し、研鑽を深めました。冒頭、主催者である国保連合会 星野事務局長から「被災者支援を行う県・保健所・市町村は、様々な役割が求められ、業務への影響も大きくなる中、地域住民に寄り添った在宅保健師の活動は、より一層重要となる。地域住民の健康づくり推進のため、引き続き支援をお願いしたい。」と挨拶がありました。

研修会では、災害時の在宅保健師に求める保健活動について講演がありました。

講演



◆演題 「地域を守る支援活動—在宅保健師に望むこと—」

◆講師 独立行政法人国立病院機構本部 医療部 福島復興支援室
室長 小早川 義貴 氏

小早川氏は、東日本大震災後、役場からの依頼で避難住民に対する健康相談を実施。原発事故によって、多くの住民が不安を抱える中、被爆医療等の知識だけでは、住民の精神的負担を軽減できないことがわかった、と話されました。

健康相談における保健師との活動を通して、保健師は住民の相談対応という枠に捉われず、平時から様々な活動をしていることがわかった。住民とつながりを持ち、身近な存在である保健師は、災害時において専門家と住民をつなぐ重要な人材になると強調されました。

在宅保健師にとって、現役時代の経験や培った総合力は宝であり、災害時にもその力が求められる。

いざ災害が発生したときに専門家がチームとなって住民を支えられるよう、保健師が日頃から行っている人と人をつなぐ地域活動が大事であると話されました。

在宅保健師の小さな地域活動は、いざという時にはとても大きく役に立つ大切な活動であることを実感し、今後も日頃の地域生活の中での関わりを大切にしていきたいと感じました。

令和7年度「ぼたんの会」活動紹介

1. 災害支援の取り組み

1) 島根県との協定

昨今の災害や新興感染症に対応するため平成25年に島根県と締結した「災害時における協力に関する協定」を見直し、令和6年11月25日「健康危機における協力に関する協定」を新たに締結しました。

2) 備品紹介

災害支援時に備えヘルメットとベストを10セット準備しました。

ヘルメットの購入に対して、どんな場所に支援に入るの？と不安に思われた方もいらっしゃるかもしれませんが。ぼたんの会として危険な場所での活動支援はありませんが、避難所等での相談支援において、万が一に備え会員自身の安全確保のため備品として購入しました。

また、県の防災訓練等に参加する際においてもヘルメットの着用は必要ですので準備しております。

(参考：各自治体では避難所及び家庭訪問等の巡回活動の準備物品としてヘルメットも必需品になっています)



2. IHEAT要員の登録

令和5年度、IHEATが地域保健法に位置付けられより取り組みが強化されたことに伴い、IHEAT要員の登録し直しが必要となりました。令和6年度に、IHEATについての説明を希望された地区において、島根県健康福祉総務課担当者から地区会員へ説明いただきました。現在、35名の会員が登録しています。随時登録は可能ですので、ご協力いただける方はよろしくお願いいたします。

「IHEAT」とは・・・

感染症のまん延時等健康危機発生における保健所の業務負担の増大に対応するため、外部の専門職を有効に活用することを目的とした取り組みを言います。国レベルの取り組みは、令和2年度から開始され、協力頂ける専門職自身がIHEAT名簿システムへの登録をします。

3. 入会案内チラシ (右写真)

令和6年度、広報委員会でチラシを作成しました。お誘いの際にはご利用ください。ホームページからダウンロードが可能です。

4. 松江市フレイル測定会の協力

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」に基づき、松江市では通いの場で「フレイル測定会」を実施することとなり、「ぼたんの会」へ協力依頼がありました。後期高齢者の質問票によるフレイルチェック及び個別相談を支援します。令和7年度は、松江地区会員が29地区の支援を実施します。



▲入会案内チラシ

永年会員表彰事業について

来年度から「永年会員表彰事業」の実施を計画しております。これは、今年24年目を迎える「ぼたんの会」を長年支えてくださった先輩会員に敬意と感謝を伝えることを目的としています。事業開始に向けて今年度は、3名の会員からメッセージを頂きましたのでご紹介します。



松江地区 桑谷 郁さん

現役時代は、「ぼたんの会」初代 若月会長とともに保健師養成の教育（当時の県立保健師専門学院）に携われ、「ぼたんの会」会員の多くが桑谷先生に学んだ教え子です。現在はシニアコートに入所しておりますが、10年前の副会長時代と変わらぬキリリとしたお話しを伺うと、まさに生涯現役を感じます。（紹介文：永江会長）

在宅保健師の仲間が世代間の垣根を越えて、地域保健活動の交流を深め、親睦をはかっていく場として「ぼたんの会」は誕生しています。私は年を重ね生活環境も大きく変化した今でも、日常生活で保健師としての視点や行動を取りがちで、仲間の相談役を務めています。また、最近から書道サークルが開始され、毛筆にも挑戦して楽しいひと時を過ごしています。

令和7年度研修会は災害支援研修を開催されたと聴き、今の時期にピッタリな研修だと思いました。元来、島根の保健活動の特徴は、「地域に根ざし住民と共に考え問題解決に繋げる取組」です。今まで培ってきた活動から、災害発生時にも住民に寄り添える支援ができると断言できます。現在、各地域から地震発生情報が流れてきますが、平時から災害支援について積極的に学ばれ、いざというときは島根の保健師として自信をもって活躍されることを期待しています。



隠岐地区 本井 幸枝さん

隠岐病院の助産師を退職後、平成19年の入会から令和元年まで12年間、隠岐地区幹事として、住民のために活動され、今も若い世代と共に現役の会員として活動を行っておられます。「物忘れするようになったけれど、皆さんの仲間に入れてもらい自分の生きがいのためよ。」と笑っておっしゃり今でもチャーム的な本井さんです。（紹介文：山本副会長）

思い起こせば、「ぼたんの会」誕生の年に私は病院勤務を終え定年退職しました。気ままな生活の中、資格を生かして地域の健康づくり活動のお手伝いができなかつた矢先、6年目に縁あってこの会と出会いました。個人ではできないことが、この組織ではその思いが果たせることを知り、微力ながら頑張ってきました。一番興味を持ったのはゴムバンド運動でした。折しも、身近な地区に高齢者学級が始まり、その中にこの運動を取り入れていただき、自分達の介護予防にもなりました。現在は、保健師を退職した会員たちを中心に、幅広く活動し頼もしく感じています。

私が後輩の方に伝えたいことは、楽しく活動してほしいということです。活動を住民の方に理解してもらい人を動かすことは難しいことですが、先ず、会員が集まることを楽しんで、仲間で話し合い、自分たち自身が楽しんで活動をしていただきたいと希望します。



浜田地区 黒川 芳江さん

保健師学生として保健所実習で指導を受けて以来のお付き合いの人もおり、大変お世話になっています。いつもおしゃれで凛とされ憧れでした。退職されてからは「つゆ草庵」カフェをオープンされ茶道教室、誰でも自由に参加できるお茶サロンも長年されていました。96歳になられた現在も地区会に出席されエールを頂いています。生涯現役、私たち浜田地区後輩のお手本です。（紹介文：浜田地区後輩）

この会の発足当時のことはよくわかりません。3回目くらいの集まりでやっと現在の会ができました。情報交換により、安心と気力が生まれ、お互いの生活にも触れられて楽しみな会になりました。私がひらいたサロンでは、自由におしゃべりし、お茶をして、運動をしていました。コロナ禍以降、公民館活動が少なくなり、集まりが難しくなりました。他の会員は地元になじんで健康相談等に対応し、素晴らしいと思います。私の今までの反省として、もっと積極的でも良かったかなと思いますが、また一方的に進めるのではなく、困ったときに相談できる近所のおばさんでいいのではないかと思います。長い間、仲間であって下さってありがとう。また、皆さんの心の奥にいつも健康があると総会でも熱く感じます。「敬意」と「感謝」を贈ります。

地区活動報告

仲間と共に歩む「塩谷長生き体操の会」

雲南地区 影山 早苗

「飯南町長生き体操」との出会いは、退職後、町内への普及活動を協力したのがきっかけでした。

平成27年度、町の理学療法士を中心に「介護予防をしていくための通いの場を作りたい」として、他県で取り組まれていた^{おしり}錘を使用した体操を参考に、四季の童謡を歌いながら動作を行う「飯南町長生き体操」が作られました。

私の生活基盤である塩谷地区へ呼びかけ、平成28年に「塩谷長生き体操の会」を発足しました。24世帯、高齢化率50%超えの小さな集落ですが、30年ほど前から、週1回、ダンベルを使用したストレッチを行うなど、運動習慣が身についている住民がおり、スムーズに始めることができました。70～80歳代の7名で、週2回、地区の会館に集まり、元気に体操を続けています。年に2回程度は、町内外の店で食事会や健康、福祉関係の講演会、イベントなど、積極的に誘い合わせて参加をしています。活動を始めて11年目、仲間も共に高齢となりましたが、この体操は生活の一部になっています。

体操を続けることで筋力が維持でき、それが日常の生活行動につながり、農作業等による体への負担も以前より少なくなったと参加者が話されます。何よりも体操をきっかけに、元気な顔をあわせることができ、安心できます。

ともに歳を重ねる中で、互いを気遣い、これからも体力が続く限り継続していきたいと思っています。



大田市朝山町「高齢者通いの場そらみず」のコーディネーターとして

大田地区 高田江津子

大田市朝山町に帰ってきて、もうすぐ20年。長年、市外で暮らしていたため地域のことがわからない私に、保健師だったからか市の委託事業でもある、高齢者通いの場のコーディネーターの依頼があった。引き受けたのは令和2年8月。

市の社会福祉協議会の指導、勉強会などを経て、実施主体である朝山町の地区社会福祉協議会の会議を重ね、10名のボランティアと13名のメンバーで令和3年11月24日に開所式を行った。

現在、男性6名、女性7名のメンバーが、毎週水曜日に朝山まちづくりセンターに集合。来られた方から受付の後、お茶を飲んでちょっと雑談。落ち着いたところで血圧測定や体温測定、健康チェックを町内の看護職の方によって実施。次に大田市オリジナルの介護予防体操をするのが恒例である。

そして、任意プログラム！毎週何をしようかと四苦八苦。音楽鑑賞、講話、ゲーム、調理、工作、陶芸等・・・講師を探し、他地区の通いの場の情報を得て、計画をたてる。「楽しかった、よかった、面白かった」なんて言われるととても嬉しい。

しかし、メンバー同士がお喋りをしたり、いろんな情報を得たりできるのが、皆さんの何よりの楽しみ、励みのように思う。まだまだ現役の皆さんは、本当にかっこいい憧れの先輩。料理の方法、種の播き時、花の名前、害獣の被害の免れ方、昔の話など本当に沢山のことを教えてもらえる。私にも楽しみな通いの場である。「そらみず」とは、この地の方言で「安定した良い天気」のこと。これからも「そらみず」が続きますようにと願う。



新しい仲間が増えました ……新会員から一言……

松江地区

岩貝 京子 さん

この度、新規入会させていただきました岩貝京子と申します。保健師の学校を卒業後、養護教諭として2年間、専業主婦&在宅保健師として16年間、産業保健師として20年間勤めました。定年退職後は縁あって松江市役所に所属し、現在「高齢者のフレイル予防」に関わらせていただいています。私自身が対象年齢の真っ只中…そうならないよう気を付けてはいますが…。

今回、「ばたんの会」の存在を全く知らずに過ごしていたところに先輩からお誘いいただき、躊躇なく「お世話になります」と言っていました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

出雲地区

江角多鶴子 さん

この度、先輩会員の方々から声をかけていただき、「ばたんの会」に入会させていただきました。「ばたんの会」での先輩方の活躍されている元気な姿には、いつも元気をいただいていた。これからは微力ではありますが、会の一員として参加できればと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

出雲地区

安食 直美 さん

今年度から「ばたんの会」に入会させていただきました。先輩方の活動については、地区の皆さんからお話を伺っており、現在私が担当している、介護予防や、認知症啓発の業務の中でもボランティアとして活動していただいているところです。キャリアを生かしての皆さんの前向きな活動にいつも感謝しています。

現在も、出雲市役所で勤務しており、すぐに一緒に活動はできませんが、助走期間として、先輩方から意見を伺ったり、伴走させていただき、その日に向けて準備をしていきます。今後ともよろしくお願いします。

雲南地区

石田 雅子 さん

この度、先輩保健師さんからお声かけをいただき、仲間入りさせていただくことになりました。定年退職して早いもので4年が過ぎ、今年からは会計年度職員として引き続き奥出

雲町役場で働いています。

退職後もパワフルに地域で活躍されている先輩方の姿に感動です。私もパワーをいただき、後に続けさせていただけたらと思っています。これから少しずつではありますが、活動に参加させていただきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

雲南地区

稲田やよい さん

定年退職して、4年目を迎えました。これまで、先輩保健師さんから「待っているから」と優しく声をかけてもらっており、この度入会させていただきました。

「ばたんの会」については、これまでも会報など拝読していました。現在、再任用の立場であり、家の用事などもあり、活動に制限があるのですが、今後、いきいきと活躍される大先輩の姿に近づけたらと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

雲南地区

末森利江子 さん

今年度、在職中にお世話になっていました先輩保健師さんからお声がけをいただき、入会させていただきました。

在職中は、退職されてもイキイキ活動されている先輩方の様子を拝見する度、尊敬と同時に「とても私には…」と思うこと度々でしたが、何とか近づくことができるよう頑張りたいと思っています。

現在、会計年度任用職員として奥出雲町こども家庭支援課で働いており、「ばたんの会」への活動は難しいところもありますが、ご縁を大切に、できるところから関わらせて頂けたらと考えています。ご指導よろしくお願い致します。

大田地区

松嶋由香里 さん

定年退職後2年を経過したこの度、大田地区の先輩方と一緒に楽しく活動しようとお誘い頂き、「ばたんの会」へ入会させて頂きました。

現在、私は家族とともに、自宅でいろいろな野菜作りに挑戦しているところです。これからは先輩の皆様方との交流を通して、楽しみながら、活動できたらと考えております。どうぞよろしくお願い致します。

会員数 149名 (令和7年8月現在)

役員体制

「ばたんの会」役員									
地区幹事	会 長	永 江 尚 美							
	副 会 長	山 本 久美子							
	松 江 徳 若 光 代	大 田 中 村 郁 子 (新)							
	隠 岐 山 本 久美子	浜 田 尾 原 直 子							
	出 雲 加 茂 尚 美	益 田 長 野 知恵子							
	雲 南 足 立 清 子 (新)								
	監 事	松 坂 由貴子 (新)					青 戸 有 子 (新)		

広報委員

松江地区	岩 本 美智子
出雲地区	勝 部 かつこ
浜田地区	河 野 洋 子



編集後記

今号は「ばたんの会」の会員として長年活動されている先輩の皆様からメッセージを寄せていただきました。在職中にお世話になった事や、退職後も「ばたんの会」会員として活動されている生涯現役のお姿に元気をいただきました。先輩からのメッセージを、次の若い世代へとつないでいきたいと思います。

また、2地区の長年続けておられる活動を紹介していただきましたが、島根ならではの各地区特色のある健康づくり活動、会員同士の楽しい交流が「ばたんの会」発足以来、脈々とつながっていると感じました。

年に1回の発行ですが、会員のみなさんにより身近な会報をお届けしたいと思っています。ご意見をお寄せください。

広報委員 河野 洋子