

会報 つゆくさ

題挿 字 玉 木 テ ル 子

会報「つゆくさ」第28号

令和6年7月31日発行

【発行責任者】

在宅保健師「つゆくさの会」
会長 鱒淵 清子

【発行者】

栃木県国民健康保険団体連合会
保健事業課 保健事業担当
宇都宮市本町3-9

栃木県本町合同ビル6階

TEL 028-622-7248

FAX 028-622-7281



令和5年度 総会

会長あいさつ

在宅保健師「つゆくさの会」 会長 鱒淵 清子



会員の皆さまにおかれましては、お元気で過ごされたことと存じます。日ごろより、会員の皆さま及び国保連合会の皆さまには、つゆくさの会の活動にご支援、ご協力を賜り深くお礼申し上げます。

今年3月の令和5年度総会は、昨年度に続き集合形式で開催することが出来ました。会員17名の参加を得て、事業報告と事業計画についてご審議いただき、承認いただきました。

さて、1月1日に発生した能登半島地震は、歴史ある街並みを一瞬にして破壊し、多くの方々の当たり前の日常を奪いました。経過とともに災害の甚大さと深刻さが明らかとなり、今もまだ、避難所での生活を余儀なくされている方が多くいる状況に心を痛めます。

一方、この間、全国の自治体保健師をはじめ、在宅保健師の仲間が被災地支援のために尽力されていることに、大変心強い思いをいたしました。「保健師は、退職をしても生涯保健師として地域を支える存在である」と話された先輩保健師は、身を以って被災地支援にあたっておられます。

在宅保健師に求められる役割が増大する中、平時有事を問わず各地域において、日ごろから関係者間の連携を図るとともに、地域の人々との関わりも大切にして、これまで実践してきた地域保健活動を継続していくことが重要であるとの思いを強くいたしました。

最後に、令和6年度の事業を推進するため役員一同精一杯努めてまいります。

会員の皆さま、国保連合会をはじめ、関係機関の皆さまには変わらぬご指導、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

在宅保健師「つゆくさの会」会報に寄せた

栃木県保健福祉部保健福祉課

地域保健担当 課長補佐 原田 千佳子



このたび、人事異動により、保健福祉課に着任いたしました。異動前は、国保医療課において三年間、国民健康保険の保健事業の業務を行ってまいりました。どうぞ、よろしくお願いいたします。

国保医療課在籍中も、つゆくさの会の会報を度々拝読させていただいておりました。会報に掲載されている先輩保健師の皆様が元気にご活躍されていらっしゃる姿を見るたびに、お世話になった日々を懐かしく思い出しております。

つゆくさの会の皆様には、国保連合会の事業への協力として、重複服薬者等訪問指導等支援事業の訪問指導等において市町保健師を支援していただくほか、市町で開催される健康まつりでの骨密度測定会において測定結果の説明をしていただくなど、様々な業務に御支援いただき、深く感謝申し上げます。

また、感染症や健康危機発生時等において地域の保健師等の専門職が保健所等の業務を支援する仕組みである「IH E A T」の体制整備が法定化され、つゆくさの会の皆様にも「IH E A T」にご登録いただいております。災害発生時には、豊富な経験を有する皆様方の活動が、我々の活動の助けとなり、県民の皆様健康被害を最小限にすることができると期待しております。

最後になりますが、「つゆくさの会」の益々の御発展と会員の皆様御健勝と御活躍を祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。

在宅保健師「つゆくさの会」会報に寄せた

栃木県市町保健師業務研究会

会長 橋本 美羽



令和6年度より、栃木県市町保健師業務研究会会長に就任いたしました栃木市の橋本です。甚だ未熟ではございますが、大役をお受けいたしました上は身を引き締め、精一杯職責を果たして参る所存です。よろしくお願いいたします。

最近の市町保健師の活動は、政府の少子化対策による妊娠からの切れ目ない支援の拡充、地域住民が抱える課題の複雑化・複合化に対応する属性を問わない包括的な支援、高齢化が加速する中地域の実情に応じたフレイル対策・認知症予防対策、感染症や自然災害に備えた健康危機管理体制整備、保健師の能力向上のための人材育成体制の構築等が求められており、保健師に期待される役割や活動領域は様々な分野に拡大しております。

私たちは、新たな行政施策や変化する社会ニーズ、健康課題に応じて、時代に合った活動を展開していくことの重要性を認識しつつ日々悩みながら活動しています。そのような状況においても、常に保健師活動の原点は、住民、地域に働きかけながら、健康課題解決のために、地域包括ケア並びに予防体制を構築することを念頭に置いて、保健師の専門能力の向上に努めていくことではないかと考えております。

そのため本会では、昨年度に引き続き『地域を「見る」「つなぐ」「動かす」住民力を引き出す保健師活動を展開していきましょう』のスローガンのもと、保健師活動のコアの体得を目指して参ります。また、保健師の専門性は、保健師自身がそれぞれの所属内外の保健師と縦糸横糸でつながることで発展してきた成果を継承し、『保健師同士の「つながり」を再構築し、市町保健師としての知識、技術、専門性を高め合ひましょう』を2つ目のスローガンとして活動して参ります。引き続き先輩保健師の皆様温かいご支援とご指導、ご鞭撻を賜りますようお願いいたします。

最後になりますが、「つゆくさの会」の諸先輩方が築いてこられた数々の保健師活動に深く敬意を表しますとともに、貴会の益々のご発展と、会員の皆様のご健勝とご活躍を祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。

在宅保健師「つゆくさの会」会報に寄せた

栃木県国民健康保険団体連合会 事務局長 福田 久則



在宅保健師「つゆくさの会」の会員の皆様におかれましては、日頃より、豊富な経験と専門性を活かし、本会の保健事業、また地域住民の健康の保持・増進に貢献されておりますことに、深く敬意を表します。

また、本会が保険者支援事業として実施しております、「健康まつり支援事業」及び「重複服薬者等訪問指導等支援事業」にご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、近年、少子高齢化の更なる進展や、単独世帯・独居高齢者の増加など地域保健を取り巻く環境は大きく変化するとともに、自然災害の増加や新興感染症をはじめとする危機管理に對する事案の変容等、保健活動分野の多様化が進んでおります。

また、令和6年度においては、新たな国民健康づくり運動である「健康日本21(第3次)」や、各市町で策定する「第3期データヘルス計画」及び「第4期特定健康診査等実施計画」が開始される等、保健活動の分野において新しい動きのある年となります。

このような背景のもと、日頃から地域住民の健康づくりを支援し、経験豊富な会員の皆様の果たす役割は、更に大きくなっていくものと思われまます。

本会といたしましても、専門職としての皆様の知識や技術を地域保健の活動に生かしていただき、保健活動のお役に立てるよう、取り組んで参る所存でございます。

最後になりますが、貴会の更なるご発展と、会員の皆様の益々のご健勝とご活躍を心から祈念申し上げます。

令和5年度 在宅保健師「つゆくさの会」総会

令和5年度在宅保健師「つゆくさの会」総会につきましては、令和6年3月6日

(水)に国保連合会9階会議室にて、栃木県市町保健師業務研究会の生井明美会長、栃木県国民健康保険団体連合会の福田久則事務局長を来賓に迎え、開催しました。

ZOOM(Web会議システム)も使用したハイブリッド形式で開催し、18名が出席、6名がZOOMによりオンラインで傍聴しました。総会では、鱒淵会長を議長に、議案事項として樋山副会長から令和5年度の事業報告、令和6年度事業計画の説明があり、双方とも議決されました。

また、鱒淵会長より、令和6年2月に国保中央会から動画及び資料の送付により開催された令和5年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会の復命伝達が行われました。



令和5年度事業報告(一部紹介)

《栃木県国民健康保険団体連合会 事業への協力について》

●市町健康まつりへの協力

【内容】骨密度測定後の結果説明及び健康相談等

【実施市町】

さくら市・壬生町・那珂川町

【協力会員】

計3市町

●「重複服薬者等訪問指導等支援事業」への協力

【内容】

家庭訪問等による健康相談等

【実施市町】

塩谷町・小山市・さくら市・那須烏山市

【協力会員】

計4市町

保険者(市町)支援事業として実施している各事業へご協力いただきました会員の皆様、本当にありがとうございました。今後とも変わらぬご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

令和5年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会の内容は、8ページに掲載しておりますのでご参照ください。

令和6年度の事業計画及び役員体制は10ページに掲載しておりますのでご参照ください。

活動報告 「市町健康まつり支援事業」・ 「重複服薬者等訪問指導等支援事業」

在宅保健師「つゆくさの会」では、栃木県国民健康保険団体連合会が実施する「市町健康まつり支援事業」での骨密度測定後の結果説明及び健康相談等や、「重複服薬者等訪問指導等支援事業」での訪問指導等に協力しています。令和5年度は、新型コロナウイルス感染症の感染対策を行いながら実施いたしました。ご協力いただいた会員の感想をご紹介します。

※協力実績は、3ページに掲載しています。

参加者の感想

「市町健康まつり支援事業」に参加して

熊谷 悦子



令和5年10月の日曜日、壬生町健康ふくしまつりで骨密度測定結果説明を行いました。依頼の電話をいただいてから、ずっと住民の皆さんと直にやり取りができることが楽しく、楽しみで、ワクワクしたまま当日も従事させていただきました。

後期高齢者の入院医療費では、骨折が一位となっています。骨密度を測定に来る方も、きつと結果は悪いのだろうと思いい、「どのように話をして、病院に結び付けようか・食事や運動についてはどのように話せば、実行していただけるかな。」と策を巡らせながら準備万端、臨みました。

しかし、測定する方の9割以上が心配のない結果となり、今までの心掛けや努力を認めながら、継続の後押しをすることが主とした活動となりました。このような場に参加する方は、健康でいようと努力している方や自信のある方で、確認に来る場であることが分かりました。このように関心のある方が、他の住民にも声を掛けて仲間を増やしていく事で、地域全体が健康に関心をもって過ごせるまちになる絶好の機会と捉え、自分の気持ちを切り替えて、対応させていただきました。

また、様々な参加団体の方と交流でき、町の活動の一端を感じることができました。本当に、一生、勉強だなど思いつつ、楽しんで活動させていただきました。この活動に参加させていただき、感謝・感謝です。

参加者の感想

「重複服薬者等訪問指導等支援事業」に協力して

熊倉 典子



私は令和4・5年度、在宅保健師として本事業の訪問指導に従事しました。訪問件数は計4件。最初に連絡頂いた時点では、それ以上の件数の依頼だったのですが、実際訪問できたのは年2件ずつでした。重複服薬者で訪問指導に繋がりたいが同意が得られなかったり、一旦は同意されたものの直前にキャンセルになる方もいると伺い、必要な方を事業に繋げる事自体難しいという印象があったので、訪問時の受け入れにも不安がありました。

訪問対象者の情報については事前に資料の送付があり、国保連担当者からも直接お電話で、訪問時の確認事項や指導の要点等説明がありました。対象者をイメージするのに大変役立ちました。訪問当日には、同伴する市保健師と情報共有、役割分担の確認の時間を設け対象者宅に向かいます。毎回緊張しますが、まずは丁寧な傾聴する事を基本に面談に臨みました。ある方は2ヶ所の医院から同じ薬が処方されている事に気付いていたが、医師にうまく伝えられずそのままになっていると。ある方は箱に入った残薬を見せてくれ、誰にどう相談したら良いものか。と。お薬手帳が数冊あり一元化されていない方もいました。それぞれの服薬管理の状況を踏まえ、次回受診に際して助言を行いました。訪問後振り返り記録を整理すると支援の不十分さに反省です。

適正受診・医療費適正化推進を目的とした本事業に、保健師として関わり、支援の一端が担えた事は自分にとって良い経験となりました。お世話になった担当者の皆様ありがとうございました。

第1回研修会報告

【開催日】令和5年9月28日(木)

【場所】国保連合会9階会議室

【参加者数】つゆくさの会 26名(うちWeb参加10名)

市町保健師業務研究会10市町 18名(うちWeb参加18名)

【テーマ】地域における安全な服薬管理をめぐって

【講演①】「重複服薬者等訪問指導等支援事業について」

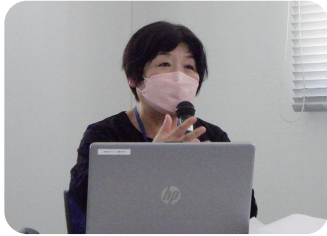
講師 栃木県国民健康保険団体連合会 保健師 平石 紀子

(在宅保健師「つゆくさの会」副会長)

【講演②】「重複・多剤服薬の問題点と薬剤師の立場から伝えたいこと」

講師 ファーコス薬局のぎ 薬剤師 財部 仁誌氏

国保連合会では、県内市町等からの委託により2年間のモデル事業を経て、令和2年度から「重複服薬者等訪問指導等支援事業」を実施している。重複服薬者(同一効能の薬剤を複数の医療機関から処方されている者)や多剤服薬者(月15種類以上の服薬をしている者)等を抽出・支援対象者選定・訪問支援等により、適正受診の促進や医療費適正化の推進を図ることが目的である。訪問指導には、市町職員はもとより、今回ご講演いただいた国保連保健師、薬剤師と共に、本会つゆくさの会会員が協力している。講演①では、事業概要・重複多剤服薬者の現状、訪問指導の流れ、保健指導のポイント、訪問事例紹介、事業効果等について、国保連事業担当



保健師の講師から詳細に説明を受けることができた。

重複服薬者は、65歳以上が内服薬で約80%、外用薬では86%を占め、処方薬剤数が6種類以上の割合が75歳以上では31・7%に及び、75歳以上の残薬総額は500億円に及ぶといわれている。訪問等支援では、「お薬手帳を一つにまとめ、医師や薬剤師に提示する、薬で気になることや残薬等についても積極的に相談することを助言する」など、「重複・多剤服薬者への保健指導の手引書」(栃木県令和4年3月改訂版)を参考としつつ指導にあたる実際について事例を含め具体的に説明いただいた。

講演②では、訪問指導に生かすことができる基本的な専門知識や最新情報に加えて、事前質問(8問)及び当日の質問(4問)に丁寧にご回答いただいた。(本講演は、オンラインで実施)

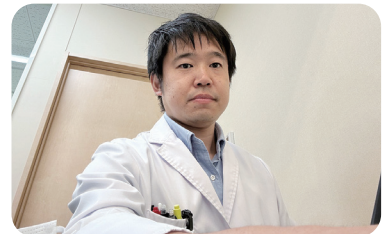
薬の効き方・湿布薬の注意点・塗り薬

や目薬の使い方と注意点・薬と飲食物との飲み合わせ・薬の保管・薬の飲み忘れへの対応と多剤服薬の問題点や解消方法、

お薬手帳を使うメリット、ジェネリック医薬品について、かかりつけ薬剤師を持つこと、電子お薬手帳の普及状況、睡眠薬の最新情報と睡眠障害対処12指針(厚生労働省 睡眠障害の対応と治療のガイドライン)など多くの知識を得ることができた。

在宅保健師として、様々な形で地域貢献されている皆様!!重複服薬者等訪問指導等支援事業についてもさらなるご協力をくださいませようお願いします。身近な地域で、市町保健師・医師・薬剤師、国保連合会等々の様々な機関・関係者と協働しつつ健康づくりをすすめる手腕を発揮することが多くの在宅療養者から待たれているようです!!

(渡邊)



参加者の感想

- 対象者の情報が整理されており、訪問時に参考になると思う。訪問対象者の生活全体を見る事で、より具体的な生活指導が実施でき、行動化につながるものと解った。経験豊富な保健師の活躍の機会になると思った。
- 薬剤について、基本的なことから学ぶことができた。飲み忘れてから次に2錠飲む方がいることやその危険性、服薬のタイミングや湿布薬、飲食物との組み合わせ等、改めて確認できた。また、電子お薬手帳のような、新しい情報も知ることができた。情報の一元化がなにより大切だと感じた。

第2回研修会報告

【開催日】令和6年3月6日(水)

【場所】国保連合会9階会議室

【参加者数】つゆくさの会 29名(うちWeb参加6名)

市町保健師業務研究会10市町 28名(うちWeb参加者24名)

【テーマ】「あなたの腎臓だいじょうぶ?」 未来を変える選択
〜生活習慣を改善して身も心も元気で長生き〜

【講演】「CKD(慢性腎臓病)対策は生活習慣から」

講師 国際医療福祉大学病院 予防医学センター

副センター長 安藤 康宏 氏

CKD(慢性腎臓病Chronic Kidney Disease)は、自覚症状のないまま徐々に腎臓の機能が低下していく病気のことです。日本人の新たな国民病とも言われます。全国の患者数は約1330万人で成人の8人に1人と推計されています。

今回の研修では腎臓の働き・腎臓疾患についての理解を深め、身に付けたい運動の実際等を学び、自身の健康管理に役立てるとともに地域保健活動に生かすことを目的に開催いたしました。

腎臓は尿を作る以外にも様々な働きをしています。沈黙の臓器です。その機能は気付かぬうちに低下し、一生のうち2人に1人がCKDになってしまふとのことでした。

CKDの早期発見には、腎機能検査(血



液、尿検査)を特定健診、人間ドックや医療機関受診により知ることがとても大切です。

腎機能検査を受けて、CKDを早期発見し、生活習慣の見直しと糖尿病、高血圧、尿蛋白等の治療を行うことで進行を抑制することができますと話されました。

また、現代のCKDは生活習慣病のひとつであるとも話され、CKDにならない、悪化させないためには、食生活、休養(睡眠)、運動の実践が大切であることを再認識しました。

講師の安藤氏は、腎臓を守る健康習慣として、「一無 二少 三多」(いちむにしよう さんた)「一無↓禁煙 二少↓小食、少酒 三多↓多動、多休、多くの人との交流」は覚えやすい指針と話され、さらに縮めて『メシは腹八分、運動は十二分』でも良いでしょうと、運動なしでは健康ではいられないと話されました。テレビの前には長時間座り、座りつくめの生活は寿命を縮めることになり身体的

不活発自体が有害であるとも話され、日頃から歯磨きの時の片足立ちや片足スクワット3秒ずつなどの運動を取り入れ、まずは身体を動かしましょうとのことでした。

時速2km〜3kmの散歩では死神が追いかけて来る程なので、時速4km〜5kmで歩けるうちはひとまず安心とのことでした。

興味のない運動は長続きしないので、ストレッチ、フィットネスジム、ヨガ、ウォーキング等々の色々な運動を体験してみ、自分に合った運動を身に付け、三日坊主のことも10回やれば一か月程経過するので、自分にとって楽しむことのできる運動を身に付けて、習慣化できることが、健康長寿につながることを強調されました。

「あなたが、生活習慣改善を始めたから始まらない!」運動習慣も楽しくなくちゃ続かない!は心にしみ入る言葉でした。研修で学んだことを肝に銘じて、運動嫌いでも自分に合った何かしらの楽しくできる運動を探して生活に取り入れ、元気で長生きにつながるよう減塩を含めたバランスの良い食事と同様、楽しみとしてのバランスのとれた運動習慣を目指しましょう。

大変有意義な研修会となりました。(樋山)

参加者の感想

- 今回の研修内容は、在宅保健師、現職保健師問わず一人でも多くの方々に聴講してほしい内容であった。「エビデンスに基づく行動科学的戦略が実社会での運動定着に有効というエビデンスは『ない!』という話が残る。「わかっちゃいるけどやれない…」など生活を振り返る動機づけ、意義ある内容であった。
- 運動なしでは健康ではいられない、運動習慣の継続が大事ということが分かりました。家でできる簡単なストレッチ、スクワット等楽しく実行できるようにしていきたい。
- CKDについて、腎機能検査をうけてCKDを早期発見し、生活習慣の見直しと、糖尿病・血圧・尿蛋白などの治療を行うことで進行を抑制することができる。今実施している保健師活動の自信につながりました。

在宅保健師「つゆくさの会」会員状況調査の報告

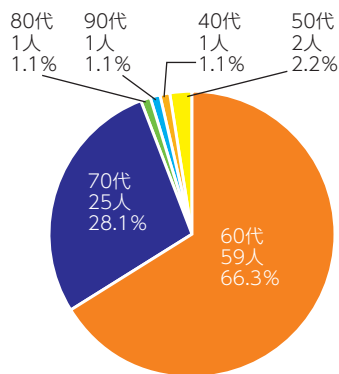
会員の皆様の現在の状況を把握し、会の今後の事業や活動等を検討することを目的に調査を行いましたので、調査結果の一部を掲載いたします。

1. 概要

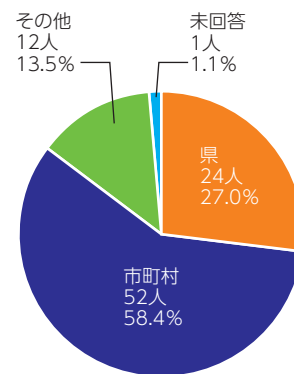
- (1) 実施期間 令和5年7月31日～8月31日にかけて実施
- (2) 対象者 令和5年7月末時点で会員名簿に登録されている131名に調査票を送付
- (3) 回答率 67.9% (回答提出者89名)

2. 回答状況

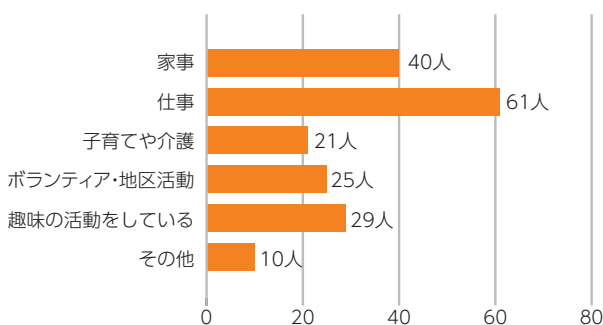
(1) 年代別構成 (令和5年8月31日現在)



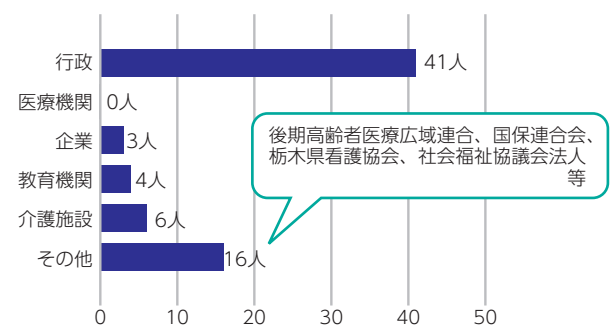
(2) 最終勤務先



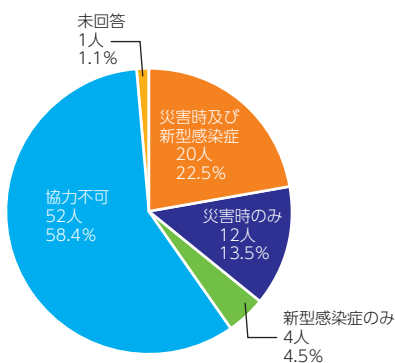
(3) 現在の過ごし方 (複数回答)



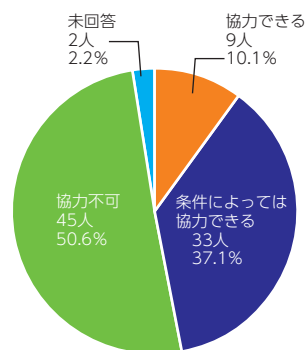
(4) 就労先 (複数回答)



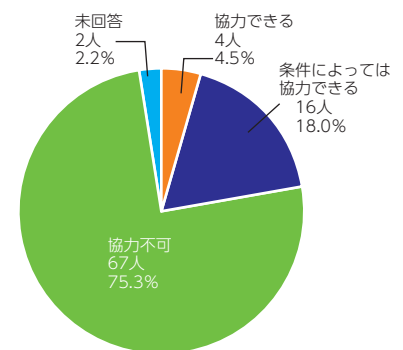
(5) 災害時及び新型コロナウイルス等支援への協力



(6) 国保連合会事業 (市町健康まつり)への協力



(7) 国保連合会事業 (重複服薬者等訪問指導等支援事業)への協力



調査結果は、今後の活動の充実を図るための参考にさせていただきます。ご協力ありがとうございました！

栃木県国民健康保険団体連合会事業

「重複服薬者等訪問指導等支援事業」に

ぜひご協力ください!

「重複服薬者等訪問指導等支援事業」は、重複服薬等の対象者に対し、保健師や薬剤師による訪問指導を実施することにより、適正な受療行動の普及・啓発を行い、医療費の適正化を目指すことを目的として、国保連合会が令和2年度から実施しております。

県内市町等からの委託により、重複服薬対象者一覧の作成や訪問候補者の選定、訪問指導への同行、研修会の開催などの支援を行っておりますが、訪問指導及び訪問指導記録の作成については、在宅保健師「つゆくさの会」会員の皆様にご協力をいただいております。

○在宅保健師の役割○

- 市町の担当者と対象者宅を訪問し、服薬状況や健康状態について助言等を行います。
- 訪問指導の主な対象者は、同じ薬効のお薬（内服薬・外用薬）を、複数の医療機関から複数月にわたり処方されている方となります。
- 訪問指導後、市役所・町役場等の庁舎内にて指導記録を記録用紙に記録し、国保連合会へ提出します。

※ご協力いただく場合には、事前に国保連担当者より必要な資料の提供及び内容についてご説明いたします。

※実施日に市役所・役場等へ集合し、市町担当者と対象者宅を訪問します。（1日で2件程度訪問／1件あたり30分〜1時間程度・庁舎等での面談の場合もあります。）

【復命伝達】

都道府県在宅保健師等会全国連絡会の報告

昨年に引き続き、資料及びDVD配布による開催となりました。その概要を報告いたします。

○講演

「地域保健施策を取り巻く国の動向について」
厚生労働省健康・生活衛生局健康課保健指導室

室長 五十嵐 久美子 氏

(1) 地方公共団体における保健師の現状

保健師の活動分野の多様化や役割の増大が進んでおり、自治体保健師の数は年々増加し、令和5年度では、常勤保健師数は3万8528人となった。

統括保健師の配置については、令和5年3月に地域保健法の省令にあたる地域保健指針において統括保健師の配置の推進について文言が追加された。

(2) 健康日本21について

令和6年度から健康日本21第3次が開始。「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンに掲げ、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進する。そのため、より実効性を持つ取り組みに重点を置き推進していく。

【健康日本21の新たな視点】①女性の健康を明記②自然に健康になれる環境づくり③他計画や施策との連携をも含む目標設定④アクションプランの提示⑤ICTを活用した取り組み

事例1 「青森県在宅保健師の会の活動の概要に

【C21】 発表者 青森県在宅保健師の会

会長の 新井山 洋子 氏
会の設立は、平成10年4月。会員数187名。会員構成は保健師のみ。年代別会員数は70歳代が40・9%、69歳が37・8%を占める。

主な活動①在宅・現職保健師保健所ブロック研修会（6ブロック）の開催。②地域の保健・福祉活動支援事業。

事例2 「青森県 南部町小波田地区『ほっこり会』

発表者 青森県在宅保健師の会
サロン活動一
会員 能登 富枝 氏・東山 恵子 氏

平成26年4月、誰でも集まれる居場所「ほっこり会」サロンを発足。在宅保健師2名が、町内会や地域の交流協力員等と連携しながら運営。

平成27年4月に青森県在宅保健師の会地域保健福祉活動支援事業助成金を受給し、活動の幅が広がりが内容の充実が図れた。生きがいづくりの場となり、閉じこもり防止にもつながっている。

事例3 「石川県在宅保健活動者連絡協議会『虹の会』の活動について」

発表者 石川県在宅保健活動者連絡協議会
会長 川坂 君江 氏

会の設立は、平成14年3月。会員数46名（保健師、看護師、准看護師、その他）。平均年齢71歳。

主な活動①高齢者いきいき推進事業・健康チェックや健康相談。②特定健診未受診者対策電話勧奨事業③令和6年度新規事業・重複多剤投与通知事業。通知発送後3か月後に電話確認を在宅保健師が行い、服薬状況を確認する。

杉江 洋子



退職してから2桁年数に突入しました。退職直後は、私自身これといった趣味もなく何もしないで第2の人生を送るのだろうかと不安に駆られていたところ市から母子保健の手伝いを依頼され6年間「赤ちゃん訪問」をさせていただき、楽しく癒された日々を過ごすことができました。

今は乳児相談だけ手伝っています。

また、地域の見守り隊の一員として高齢者の安否確認をしています。優しく言葉かけをしたり、時にはちょっとした楽々介護をアドバイスしたりして介護職員や社協への橋渡しを行っています。母子や高齢者との関わりがあるお陰で若い人との接触があり、退職直後の不安が払拭されました。

何か物を作りたいと思い、先輩から手芸を教えてもらい、人生初の「つるしびな」を作り孫にプレゼントし喜んでもらえたり、また、クラフトテープの小物作りにも挑戦しました。不器用な私にもできるんだと感激しました。

最近になって、習字を習いはじめ小中学生の中に入って楽しくやっています。筆を持つ手が震えてしまい中々うまく書けないので家で練習しています。どのくらい（年数と上達）まで書けるか目標は定まっています。せんが少し頑張ってみようと思っています。

令和6年の正月に、私達夫婦がこの先10年間をどう過ごしていくかという目標と計画を立て子供達の前で宣言しました。有言実行できるように頑張りたいと思っています。今の私は、時間の制限もなく思いついたことが出来る幸せを感じながら、無理なく、日々平凡な生活を送っています。

「アサギマダラ」という蝶を御存知ですか。

水藤 清子

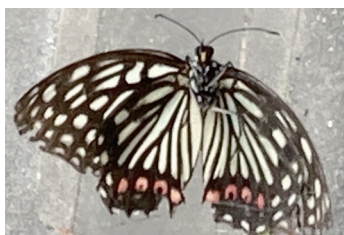
秋の七草のひとつ「藤袴」の花の蜜を求めて、夏から秋にかけて、日本列島を旅する蝶です。人は藤袴を食べる事はできませんが、その蝶は、花の蜜を吸って毒をお腹にため、天敵から身を守り、長い旅をするのだそう。

虫嫌いの私は、今まで昆虫とは無縁。見て見ぬふりをして、幼虫は字を見ただけで悲鳴を。でも数年前、たまたま藤袴を買い庭先に植えたのがきっかけです。次の年には花が咲き蝶がきていた事でしょう。でも気付き事なく去年の夏に、家の二階の窓ガラスに一本のくもの糸がぶら下がり、それに蝶がひっかかってしまいました。急いで放してやりました。そうするとものすごい勢いで空高くとび、見えなくなりました。アサギマダラでした。上昇気流に乗って高く遠く飛びます。あの様な大きな蝶を今まで見た事はありません。一瞬のでき事でしたが、感動でした。

作家の柳田邦男さんは、毎年夏に御巢鷹山の慰霊登山に参加されます。息子さんを別の理由で亡くされていて、この遺族ではないのですが、その様子を先頃テレビで放映しておりました。毎年遺族が集まる慰霊の場所。皆んなでしゃぼん玉の歌を歌って、しゃぼん玉を飛ばしていました。

なんとその場所には大きなアサギマダラが飛んでいたのです。8月12日の事です。遺族の代表の方は「この蝶は毎年飛んできてくれるのですよ」と喜んでいました。ピンク色の藤袴とアサギマダラは、柳田先生も御存知ない様子でした。

藤袴は、昔から野山に自生して沢山あったとか。でも今では年々少なくなり、絶滅危惧種のひとつらしい。興味のある方は是非庭先に藤袴を植えてみて下さい。きっと大きなアサギマダラがやってきますよ。



「つゆくさの会」研修会のお知らせ

日時

令和6年9月18日(水)
13時30分～15時30分

場所

栃木県国民健康保険団体連合会
9階会議室
(宇都宮市本町3-9 栃木県本町合同ビル)

内容

テーマ…「女性の健康を支える
からだづくり」
講演及び実技
～骨盤底筋を鍛えていつまでも動ける
身体を目指しましょう～
講師…保健師
ヨガインストラクター
前嶋 みなも 氏

多くの皆様のご参加をお待ちしております！

◆令和7年度研修会のお知らせ

令和7年2月22日に在宅保健師「つゆくさの会」設立30周年を迎えます。

来年度には30周年記念講演を予定しておりますので、楽しみにお待ちしております。

令和6年度 活動方針

- 保健師としての専門性を生かし地域における健康づくり活動等の推進に寄与する。
- 地域保健に関する新しい知識や技術を学ぶとともに、会員間の親睦を深めることを目指す。

令和6年度 事業計画

- 総会 年1回(3月)
 - 役員会 年4回
 - 研修会 年2回(9月・3月)
 - 会報「つゆくさ」発刊 年1回(7月)
 - 災害時ボランティア活動の実施
 - 地域における交流会の実施
 - 都道府県在宅保健師等会全国連絡会 年1回
 - その他
- 栃木県国民健康保険団体連合会事業への協力
・市町健康まつり
・重複服薬者等訪問指導等支援事業

令和6年度 役員

鷹箸 英子 幹事

難波 敏子 幹事

大塚 純子 幹事

樋山 光子 副会長

平石 紀子 副会長(国保連合会保健師)

渡邊 悦子 幹事
鱒淵 清子 会長

会員募集のお知らせ(入会費・年会費無料)

在宅保健師「つゆくさの会」では、新規会員を随時募集しています。

保健師の資格をお持ちの方で、在宅で活動されている方や、退職された方、非常勤嘱託等による勤務をしている方がいらっしゃいましたら、是非、在宅保健師「つゆくさの会」にお誘いください。ご連絡をお待ちしております。

※入会の手続きについては事務局までお問い合わせください。

【事務局】 栃木県国民健康保険団体連合会 保健事業課
保健事業担当 (☎028・622・7248)

【新会員のご紹介】

星 由美子 さん

会員数112名

(令和6年6月時点)

編集後記

新型コロナウイルスの感染も落ち着き、観光地には以前の賑わいを見せ始めた矢先、新年早々の能登半島地震という災害に見舞われ、まだまだ不自由な暮らしを余儀なくされている方々がおられます。本当に安心・安全に暮らせる日々の有難みを感じています。当たり前の様に保証された毎日を当たり前の様に生きていました。

この会報で、皆様のご活躍の様子を伺うと、昨年突然鬼籍に入られた先輩を思い出します。もっと、もっと、いろいろな話を聞き、教えを乞いたいと思いましたが、本当に寂しいです。今日という日は、昨年亡くなった人がどんなにか生きたいと願った今日だから、多くの人に支えられて生きている、生かされている自分は今を精一杯生きたいと思えます。

この会が、そんなお互いの力になれる、前に進んでいけるために役立てれば幸いです。

会報の発行に当たりご協力いただいた皆様に、心より御礼申し上げます。

