

陽だまり



令和 6 年(2024 年)
10 月発行

広島県の木「もみじ」

20 周年特別号



広島県在宅保健福祉活動者の会「陽だまりの会」は平成 16 年 10 月に発足し、今年度 20 周年を迎えました。今号は 20 周年特別号としてお届けします。

目次

- 会長・歴代会長あいさつ 2-3
- 事務局あいさつ・思い出アルバム 3
- 広島県在宅保健福祉活動者の会「陽だまりの会」のあゆみ 4-5
- 研修会の開催状況 6-8
- 地区活動の紹介 9-11
- 令和 5 年度第 2 回「広島県在宅保健福祉活動者の会地区活動推進専門部会研修会」報告 12
- 令和 6 年度総会の報告・令和 6 年度役員体制 13
- 広島県在宅保健福祉活動者の会発足 20 周年記念事業・会員調査結果 14
- 令和 6 年度第 1 回「広島県在宅保健福祉活動者の会研修会」報告 15
- 「陽だまりの会」ホームページについて 16



会長あいさつ



広島県在宅保健福祉活動者の会
会長 村上 美恵子

令和六年度総会・第一回研修会は会発足20周年記念事業も合わせて開催いたしました。

歴代会長を代表して二代目会長の木原千代子様
が会発足の経緯、活動の三本の柱や原動力、研修の
力等分かりやすくお話くださいました。これまでの
研修会や理事会の事が思い出され、これからの会の
活動に活かしていきたいと気持ちを新たにしまし
た。

参加者の集合写真撮影も和やかに終わり、国保連
合会の皆様の細やかなご支援に感謝申し上げます。

午後は健康長寿の要「いつまでも自分の足で歩く
ために」と題し、社会医療法人杏嶺会一宮西病院整
形外科部長兼人工関節センター長 巽一郎先生に実
技も交えてご講演いただきました。自宅で気軽に実
践できる体操は日々の生活に活かされています。

これからの会の活動をどのように進めていくか
を考えると、会則(目的)第一条「この会は、地域に
おける保健福祉活動の重要性を認識し、地域住民の
健康づくりを推進するため、豊かな経験を活かし、
地域の保健福祉活動に寄与するとともに、会員の資
質向上並びに相互の連携を図ることを目的とし
る。」に全てが示されています。また、活動の具体は
地区活動推進専門部会設置要綱(趣旨)第一条に記
載があります。

このことは、「二十年の節目に明日への思いを語
る」の木原元会長様のことばの中にある『専門職種
間の仲間づくりの喜び』にあるかと感じています。
会員、理事、専門部会員のみならずと一様に研修
会や地域で楽しく活動し温かな仲間づくりを行っ
ていきたいと思います。

歴代会長あいさつ



初代会長
(平成十六年〜十九年度)
大崎 サヲコ

広島県在宅保健福祉活動者の会「陽だまりの
会」発足20周年、おめでとございます。

会の役職から離れ10年ほど経ちましたが、
会の活動が会員と国保連合会の皆様のご尽力
により長く継続されていることを大変嬉しく思
います。

陽だまりの会は広島県在宅看護職の会を發展
的に解散し、三職種を中心とした新組織として
発足しました。以来、その時々地域の保健福
祉のニーズに対応するため、研修会等を通じて
会員のスキルアップを図って参りました。社会
情勢はこれからも変化していきますが、人々の
健康でありたいという思いは変わらなと思ひ
ます。

今後も三職種が協力し合い、地域住民の健康
保持・増進の助けとなる組織であり続けるこ
と、そして会員自身が健康に、無理なく、楽し
く活動を続けていられることを期待していま
す。



二代目会長
(平成二十年〜二十九年度)
木原 千代子

会長10年、理事4年の14年の歲月、様々な思い
が頭をかすめます。

始めに、今日まで会育成に尽力いただいた国保連
合会の職員の皆様に感謝いたします。

この会は、全国組織に登録されていますが、在宅
三職種の会は本会独自のものです、多職種連携、地域
共生活動の言葉が登場する現在、先輩の方々の先見
の明に感謝します。

この会の活動の三本柱は、①地域の人々への支援
②市町活動への協力③三職種のネットワーク活動で
す。各地でこの活動を実施するには、会員の確保が
必要です。私は、毎年の会報に活動の必要性と声か
け運動を述べています。会員高齢の現況の中で、身
近なところで自分の身についた能力を地域の仲間と
共に実施する喜びを味わっていただきたいと思ひま
す。三職種それぞれの目の付け方の違いが、地域活
動の中で効力を発揮します。都道府県在宅保健師等
会全国連絡会の中で私は、広島県の活動特性・特定
健診受診勧奨支援事業活動状況を紹介しております
が、互いに相手の特性を重視し、連携できる人間関
係が大切です。次の節目の年に向かって、①自分の
これまでの経験を社会は必要としていること②時代
の流れに取り残されない正しい情報を取得すること
③専門職種間の仲間づくりの喜びを大切に、未永い
関係を保つ。この三点を個々に体験され、より多く
の人が、この会の必要性を認識され、地域社会の中
で定着することを願います。



三代目会長

(平成三十年〜令和三年度)

阿川 眞澄

陽だまりの会に参加させて頂き、最新情報の収集・多彩な研修内容で知識の更新や再構築ができましたが、何よりの収穫は他職種の方々の専門性の理解と、多くの仲間ができた事です。

中でも特に印象に残ったのは、西日本豪雨災害地坂町での三職種連携災害ボランティア活動で、初回は 6 か所の避難所での支援、2 回目は仮設住宅への個別訪問、3 回目は被災地域内の帰宅住民への個別訪問です。ここでは行政職員やボランティア団体との交流から、防災の重要性を学びました。

コロナ感染症パンデミックにより研修会や活動が困難になりましたが、そのような中で広島市佐伯区での地域活動や、5 類移行後は地域の方々の集いの場でフレイル予防の啓発活動をする事が出来ました。

この様な活動が出来たのも、国保連合会職員の手厚いバックアップがあればこそと感謝しています。

今後も陽だまりの会の特性を活かして、県内各地で会員の活動の場が広がることを願っています。



事務局あいさつ

広島県在宅保健福祉活動者の会「陽だまりの会」発足 20 周年を迎えて



広島県国民健康保険団体連合会
常務理事 守田 利貴

広島県在宅保健福祉活動者の会「陽だまりの会」が発足されて 20 周年という節目を迎えられましたことに、心より敬意を表するとともに、お慶び申し上げます。

広島県在宅保健福祉活動者の会は地域の看護職の会の合議体にとどまらず、市町保健福祉事業に従事し、地域の保健福祉活動に関心のある専門職（保健師・助産師・看護師・准看護師、管理栄養士・栄養士、歯科衛生士等）を会員とする新組織として保険者の保健事業支援を推進する目的で、平成 16 年 10 月に発足しました。

以降、特定健診受診勧奨支援事業・広島フードフェスティバルへの協力、西日本豪雨災害の被災地支援活動等、様々な形で会員の皆様とその豊富な経験と知識を活かして地域住民の健康保持・増進に御尽力いただいたことを深く感謝申し上げます。

本会といたしましても、引き続き、皆様方と連携し、地域における健康づくりの推進に、一層の寄与を果たして参りたいと考えておりますので、今後とも御支援・御協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びになりますが、広島県在宅保健福祉活動者の会の益々の御発展と会員の皆様の更なる御活躍を祈念いたします。

思い出アルバム



平成 19 年度総会

事務局が現在の国保会館への移転前のため、総会・研修会は八丁堀シャンテ等で開催していました。



平成 19 年当時の役員

- 前列左から 2 人目 大崎会長
- 後列右から 3 人目 木原理事 (2 代目会長)
- 後列右から 2 人目 阿川理事 (3 代目会長)
- 後列左端 村上理事 (現会長)



10 周年記念事業

記念講演やシンポジウム、二胡の演奏会、かもめ笑い学級による健康劇などを催しました。

広島県在宅保健福祉活動者の会「陽だまりの会」のあゆみ

平成十六年 (2004年)													社会情勢
平成十七年 (2005年)													トピック
平成十八年 (2006年)													
平成十九年 (2007年)													地区活動
平成二十年 (2008年)													
平成二十一年 (2009年)													表彰
平成二十二年 (2010年)													
平成二十三年 (2011年)													地区活動
平成二十四年 (2012年)													
平成二十五年 (2013年)													地区活動
<p>東広島市認知症の人と家族の会（やすらぎ会）支援（平成 8 年～）</p>													地区活動
<p>ヘルスプランニング福山料理教室（平成 21 年～）</p>													
<p>広島フードフェスティバルに協力（平成 21 年～令和元年）</p>													地区活動
<p>特定健診受診勧奨支援事業（平成 21 年～平成 30 年）</p>													
<p>かもめ笑い学級（平成 24 年～）</p>													地区活動
<p>特定健診受診勧奨支援事業</p>													
<p>広島フードフェスティバルでの健康相談</p>													表彰
<p>会報「陽だまり」創刊号</p>													
<p>「緩和ケア等専門部会」発足</p>													トピック
<p>会報「陽だまり」創刊</p>													
<p>広島県在宅保健福祉活動者の会「陽だまりの会」発足</p>													トピック
<p>会発足 10 周年記念式典・講演・シンポジウム開催</p>													
<p>東日本大震災</p>													トピック
<p>特定健診・特定保健指導スタート</p>													



特定健診受診勧奨支援事業



広島フードフェスティバルでの健康相談

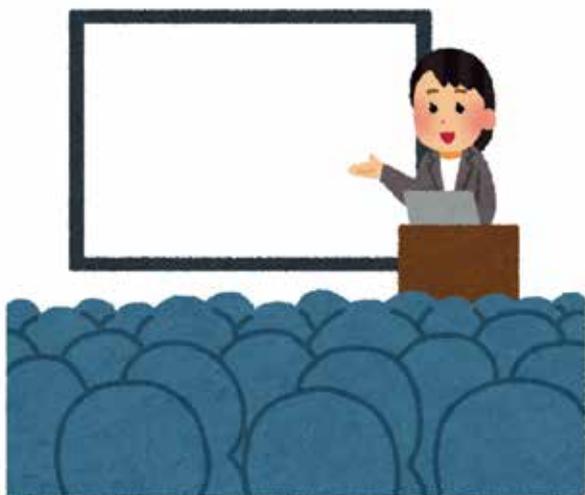
研修会の開催状況

年度		内容	講師 (敬称略)	
H16	第1回研修会	いのちの響(うた)～ホスピスの春夏秋冬～	山口赤十字病院	末永 和之
	第2回研修会	よりよい話し方、聴き方のために うつ病の理解と対応	元RCC中国放送 友和病院	井尾 義信 末田 格
H17	第1回研修会	介護保険制度改革の動向について これからの介護予防～そして専門職の役割～	広島県長寿社会総室 地域保健研究会	松野 禎水 田中 甲子
	第2回研修会	地域の皆様の健康増進・介護予防のために“かんたん健康体操” わたしたちの介護予防等地域活動 (実践活動報告) みんなで考えよう、わたしたちの役割 (意見交換会)	クアリウムシャレー 在宅保健福祉活動者の会	鎌倉 伸年 会員6名
H18	第1回研修会	国保連合会の活動と『陽だまりの会』に期待すること (説明) メタボリックシンドローム予防のための効果的支援 ～魅力的な健康教育をあなたへ～	広島県国民健康保険団体連合会 ウェルビーイング	益井 孝典 岩井 梢
	第2回研修会	メタボリックシンドロームの概念と予防意義 特定保健指導の効果的方法について ～個別健康支援プログラムの作成を通して～ (演習)	県立広島大学	笠置 恵子
H19	第1回研修会	江田島市における健診・保健指導について (事例報告) 乳幼児期の食育のあり方 ～子どもたちの豊かな人間性を育むための食育～	在宅保健福祉活動者の会 女子栄養大学	伊木 安也子 岡崎 光子
	第2回研修会	健やかな親子関係を育む食育 口腔ケアから始める生活習慣病対策 ～歯周疾患と生活習慣病の知られざる関係について～	県立広島大学 広島大学大学院	前大道 教子 西村 英紀
H20	第1回研修会	百歳万歳にみる健康長寿のコツ	NHK広島放送局	鈴木 謙二
	第2回研修会	今日からできるがん予防の食事の工夫 短命一家と長寿一家に学ぶ～早死せんほうがええで～	済生会広島病院 松村循環器・外科医院	中東 教江 松村 誠
	緩和ケア等 専門部会研修会	緩和ケア概論	県立広島病院	佐々木 涼子
H21	全体研修会	こころ豊かに生きる ～地域で最期まで口から食べられるために～	ふれあい歯科ごとう	五島 朋幸
	地区研修会	地域で防ぐ子どもの虐待～医療の立場からみた事例を通じて～ 知っておきたい介護予防の基礎知識 ～いつまでも地域で元気に生活するために～	呉共済病院 医療法人好緑会	岡崎 富男 山根 喜代治
	第1回緩和ケア等 専門部会研修会	心愛体一致 ～ガンちゃんとともに～ 緩和ケア病棟における支援について ～最新緩和ケア医療の現場より～	在宅保健福祉活動者の会 県立広島病院	山本 泰枝 佐々木 涼子
	第2回緩和ケア等 専門部会研修会	在宅における緩和ケアの現状 ～がん患者及び家族が求める支援とは～	広島県緩和ケアセンター	名越 静香
	第3回緩和ケア等 専門部会研修会	口腔ケアを通じて行う在宅がん患者の支援	県立広島病院	延原 浩
H22	第1回研修会	知れば驚くほど役に立つ! 医者以前の健康の常識	東京ミッドタウンクリニック	平石 貴久
	第2回研修会	成年後見制度について 地域住民の心に響く健康劇～笑顔でいつまでも～ (講演・寸劇)	広島文教女子大学 もぐら探偵団	小川 真史
	第1回緩和ケア等 専門部会研修会	心に響くコミュニケーション ～面接技法・受診勧奨電話のかけ方～	広島文教女子大学	藤土 圭三
	第2回緩和ケア等 専門部会研修会	緩和ケア・がん医療におけるトータルペインとは ～緩和ケア・がん医療における心支援を考える～	広島文教女子大学	藤土 圭三
	第3回緩和ケア等 専門部会研修会	緩和ケアの最新情報	県立広島病院	本家 好文
	第4回緩和ケア等 専門部会研修会	在宅での緩和ケア～現状と課題～ 在宅保健福祉活動者の会に期待すること 広島県における緩和ケアの現状について	広島YMCA訪問看護 ステーション・ピース 広島県国民健康保険団体連合会 県立広島病院	石口 房子 西河内 一之 岡崎 正典
	第1回研修会	笑い与健康 ～ユーモア療法入門～	関西大学	森下 伸也
H23	第2回研修会	人を元輝 (元気) にする極意 ～コミュニケーション技術を磨く方法～ 命の輝きを支える在宅医療～自宅でもいい時間を過ごすために～	逆手塾 まるやまホームクリニック	官崎 文隆 丸山 典良
	第1回緩和ケア等 専門部会研修会	特定健診・特定保健指導の現状と課題	九州大学大学院	馬場園 明
	第2回緩和ケア等 専門部会研修会	緩和ケアの動向と取り組み ～地域ができる緩和ケア～ (基調講演) 地域で支える看取り～オープンホスピスの紹介～ (シンポジウム)	広島パークヒル病院	城仙 泰一郎
	第3回緩和ケア等 専門部会研修会	廿日市記念病院緩和ケア病棟の取り組みについて (発表1) シムラ病院緩和ケア病棟のボランティア活動について (発表2)	廿日市記念病院 シムラ病院	手島 洋子 加太 孝子
	第3回緩和ケア等 専門部会研修会	看取りのこころ ～緩和ケア医からの提言～	安芸市民病院	松浦 将浩

年度		内容	講師（敬称略）	
H24	第1回研修会	音楽の力で元気に！～二胡の調べにのせて～（講演・演奏） 心と体を育てる食～家庭の食事が育むもの～	二胡愛好会	『子どもが作る“弁当の日”』提唱者 竹下 和男
	第2回研修会	ももたろう！（健康劇） 増大する男性介護者と家族介護リスク	在宅保健福祉活動者の会 三原かもめ笑い学級 臨床社会学者	春日 キスヨ
	第1回緩和ケア等 専門部会研修会	人を動かす話し方～心を開く聴き方と心に響く話し方～	パーティプロ	上島 榮一
	緩和ケア5周年 記念講演	変革の時を迎えた高齢者終末期の医療と介護 緩和ケアに関するシンポジウムとディスカッション	特別養護老人ホーム 「芦花ホーム」	石飛 幸三
H25	第1回研修会	広島県地域包括ケア推進センターについて 地域包括ケアにおける専門職の役割 高齢者在宅保健・福祉・介護予防活動と専門職の役割	広島県地域包括ケア推進センター 地域保健研究会	芳谷 伸二 石口 房子 田中 甲子
	第2回研修会	在宅医療に向けて：薬の上手な飲み方について これからの地域活動を一緒に考えましょう 今、私達にできること～それぞれの専門性を 地域で生かそう～（シンポジウム） ディスカッション	広島県薬剤師会 広島県国民健康保険団体連合会	佐藤 人士 溝上 利枝
	緩和ケア等 専門部会研修会	“安らかな最期”には覚悟がいる	大阪大学人間科学大学	久坂部 羊
	10周年記念事業	今なぜ地域包括ケアなのか 地域包括ケアを推進するための専門職の役割（シンポジウム） ディスカッション	公立みつぎ総合病院	山口 昇
H26	第1回研修会	サルコペニアを知って、高齢社会を乗り切りましょう！ ～これからの栄養管理の役割～	沖縄メディカル病院	吉田 貞夫
	第2回研修会	若中年期と高齢期の健康づくりの戦略は異なる ～メタボ予防と老化予防～ 地域における高齢者の健康づくり ～草津町における10年間の介護予防の取り組み～	東京都健康長寿 医療センター研究所	新開 省二
	第1回緩和ケア等 専門部会研修会	広島県がん検診推進員養成講座～あなたも今日から推進員～ 大腸がんの早期発見・早期治療について 一歩前進（報告）	広島県地域保健医療推進機構 県立広島病院 在宅保健福祉活動者の会	藤井 紀子 池田 聡 木原 千代子
	第2回緩和ケア等 専門部会研修会	生活習慣予防について「健康長寿」を伸ばそう！ 乳癌について～診断から治療まで～ 乳房の自己触診 『今注目の緩和ケアと「特定健診・がん検診へ 行こうよ」呼びかけ運動』（報告）	ひろしま健康づくり 県民運動推進会議 県立広島病院 在宅保健福祉活動者の会	藤井 紀子 松浦 一生 賀出 朱美 河手 ミチエ
H27	第1回研修会	食支援による京の町づくり～病院から地域へ～	山科病院	荒金 英樹
	第2回研修会	伸ばそう！健康寿命 見なおそう！生活習慣 受けよう！検診 食べること 生きること ～最期まで食べられる街づくり～	ひろしま健康づくり 県民運動推進会議 ふれあい歯科ごとう	藤井 紀子 五島 朋幸
	第1回緩和ケア等 専門部会研修会	人生の最期の迎え方 特定健診及びがん検診の必要性について	中国新聞社 ひろしま健康づくり 県民運動推進会議	平井 敦子 藤井 紀子
	第2回緩和ケア等 専門部会研修会	地域包括ケアと終末期ケアの実際 健康寿命を伸ばすために～生活習慣をみなおそう！～ 肺がんを知って、肺がんを予防しよう！（肺がん最新情報）	広島県地域包括ケア推進センター ひろしま健康づくり 県民運動推進会議 県立広島病院	石口 房子 藤井 紀子 石川 暢久
H28	第1回研修会	高齢期のフレイルとその予防について	国立長寿医療研究センター	佐竹 昭介
	第2回研修会	在宅がん患者における困難事例の対応について	クリニック川越	川越 厚
	第1回緩和ケア等 専門部会研修会	終末期ケアの取組みと自分たちの可能な活動について 放射線治療及び広島がん高精度放射線治療センターの 機能について	広島県地域包括ケア推進センター 広島がん高精度放射線 治療センター	石口 房子 権丈 雅浩
	第2回緩和ケア等 専門部会研修会	口腔ケアと多職種連携 ～訪問及び介護予防～ 在宅医療における臨床倫理	在宅保健福祉活動者の会 青山学院大学	阿川 真澄 竹下 啓
H29	第1回研修会	がん患者に対する病診連携	クリニック川越	川越 厚
	第2回研修会	もっと知ろう！糖尿病性腎症の病態について 守ろう腎臓！糖尿病性腎症重症化予防のための 食事のポイント	県立広島病院 神奈川県立保健 福祉大学大学院	上野 敏憲 佐野 喜子
	第1回緩和ケア等 専門部会研修会	地域で活動する多職種との連携の輪 その人らしい生き方を最期まで支えるには	広島県歯科衛生士会呉・竹原支部 やまと診療所	三好 早苗 柳沢 博
	第2回緩和ケア等 専門部会研修会	胃がん治療と予防の最前線 動作法とメンタルヘルス	広島記念病院 あまのクリニック	二宮 基樹 上手 幸治
H30	第1回研修会	認知症とともに：これからの生き方・支え合い方 こんな事やっています 在宅看取り 看護師、ケアマネの立場から一事例を通して一 終末期をどのように迎えるか	認知症介護研究・研修東京センター 福山市医師会訪問看護ステーション 福山市医師会居宅介護支援事業所 読売新聞東京本社	永田 久美子 石原 喜和子 池田 ひとみ 岡部 匡志
	第1回緩和ケア等 専門部会研修会	地域活動報告～みつた循環器内科クリニック サロン（介護予防教室）の連携から～ 口腔がんについて	在宅保健福祉活動者の会 県立広島病院	廣本 美知子 桐山 健
	第2回緩和ケア等 専門部会研修会	がん患者の栄養と食事のヒント あなたの老い支度は大丈夫？～成年後見人と公正証書遺言～	県立広島病院 塚司法事務所	田中 美樹 塚 永行

年度		内容	講師 (敬称略)	
R01	第1回研修会	介護予防ヨガ～椅子ヨガで『健幸』寿命を延ばす～	ピージャ	山田 いずみ
	第2回研修会	広島県の母子保健・子育て支援の状況	広島県子育て支援・少子対策課	渡邊 かおり
		福山ネウボラ～妊娠・出産・子育てに関する切れ目のない支援～	福山市ネウボラ推進課	佐藤 美鈴
	第1回緩和ケア等専門部会研修会	新しい2019年改定の授乳・離乳の支援ガイドについて	相模女子大学	堤 ちはる
		くすり・薬局と上手につきあおう	県立広島病院	池田 恵美子
	第2回緩和ケア等専門部会研修会	広島市の救急	広島市消防局	中田 徹
救急のかかり方		広島県医師会	西野 繁樹	
R02	第1回研修会	災害時における被災者を中心とした支援活動～被災者生活サポート (災害) ボランティア活動について～	広島県社会福祉協議会	松井 寛泰
		福祉専門職とともに進める『誰一人取り残さない防災』をめざして	同志社大学	立木 茂雄
R03	第2回研修会	いつまでも食べる喜びを！ 摂食嚥下障害と食事ケア	日本赤十字広島看護大学	迫田 綾子
	第1回地区活動推進専門部会研修会	広島市の地域包括支援センターについて	広島市健康福祉局	福田 りか
		生と死を支える	HITO病院	大坂 巖
	第2回研修会	いつまでも食べる喜びを！ 摂食嚥下障害と食事ケアの技	日本赤十字広島看護大学	迫田 綾子
R04	第1回研修会	全身からみる口腔・嚥下機能の評価とアプローチ	吉備国際大学	森下 元賀
	第1回地区活動推進専門部会研修会	健康増進行動に向けた支援のコツ	鳥取大学	竹田 伸也
R05	第1回研修会	コロナ禍におけるフレイル予防対策を進めよう！ ～後期高齢者の質問票活用による地域支援～	神奈川県立保健福祉大学	田中 和美
	第2回研修会	認知機能低下予防のための運動 ～脳活性化メソッドシナプソロジー®～	株式会社ルネサンス 株式会社広島元氣いっぱいプロジェクト	岩崎 浩美
		日々の生活からの認知症予防:老化に関する長期縦断: :老化に関する長期縦断疫学研究	国立長寿医療研究センター	大塚 礼
第1回地区活動推進専門部会研修会	フレイルの知識を深めよう！ ～地区活動における健康教育のポイント～	広島国際大学	徳森 公彦	
R06	第1回研修会	認知機能低下予防のための運動 ～脳活性化メソッドシナプソロジー®～	株式会社ルネサンス 株式会社広島元氣いっぱいプロジェクト	岩崎 浩美
	第2回研修会	高齢者の楽しい脳トレとフレイル予防	福山ライフサービス株式会社	丸山 隆
		苦情相談窓口から見た介護保険制度の現状について	県立広島大学	金子 努
	第1回地区活動推進専門部会研修会	活動報告	在宅保健福祉活動者の会	会員4名
睡眠改善から始める認知症、フレイル予防		広島国際大学	田中 秀樹	
R07	第2回地区活動推進専門部会研修会	地域包括ケアシステムの構築を目指して	広島市牛田・早稲田 地域包括支援センター	黒瀬 将司
	活動報告 情報交換	在宅保健福祉活動者の会	会員2名	
R08	第1回研修会	いつまでも自分の足で歩くために	一宮西病院	巽 一郎
	第1回地区活動推進専門部会研修会	紙芝居 (フレイル予防)、DVD等を活用した三職種による健康教育 (事例紹介) グループワーク	在宅保健福祉活動者の会	会員3名

今後も皆さんの健康に役立つ研修会を企画していきますので是非ご参加ください！





地区活動の紹介



健康サロン開設について

広島市 廣本 美知子(管理栄養士)

2000 年に WHO が健康寿命延伸を提唱し、平均寿命延伸もさる事ながら、健康寿命延伸に努めることが我々に課せられた課題となりました。平均寿命と健康寿命の格差が拡大すれば、健康上の問題だけでなく医療費や介護費の増大につながり、深刻な問題となっています。特に広島県の女性は平均寿命は全国で 7 位であるが、健康寿命では最下位となっていました(平成 28 年)。それらの不名誉な結果の改善に寄与することを目標にまさに今、多職種連携で手を携えて地域に還元すべく、健康サロンを開催することにしました。

陽だまりの会では年に 2 回~3 回様々な内容による研修会を受講させていただいています。学んだことをどう活かすかを試行錯誤し、それを地域に還元し、伝えることを試みました。まず、開催場所や内容の検討をし、日頃からお世話になっている、みつだ循環器科内科の健康教室の場所を借りて 2016 年から開設し現在に至りました。その間にはコロナ禍で中断を余儀なくされ、場所も発熱外来となり使えなくなった為、会場を色々な所を使用させていただき実施しています。現在は毎月 1 回定期的に開催し、趣旨は肩を張らないで気軽に誰でも参加でき、知識の共有をしながら楽しんで頂き集う事。時には癒しを求めてオカリナ演奏や、ハーモニカ演奏、料理講習会等々多方面からの内容を企画しています。メディカルチェックを行い、まず体操から始め、1 時間程度を目安に様々な内容をお話していただく。その後コーヒーやお茶と共に手作りデザートを提供し雑談をしながらいただく。

今後も色々な情報を得ながら健康サロンを継続していきたい。



減塩食の料理講習会



二胡演奏会

広島市佐伯区での地域活動について

地区活動推進専門部会 部長 広島市 椎木 照子(保健師)

令和 2 年度健康を取り巻く社会の変化に伴い『緩和ケア等専門部会』は『地区活動推進専門部会』へ再編しました。

この部会は、広島県在宅保健福祉活動者の会が提言する地域課題に対して、三職種による先駆的な地区活動を具体化し実施することにより、地域住民の健康の保持増進を図ることを目的としています。

部会では、平成 31 年度から 2 か年計画で地区活動活性化モデル事業を佐伯区で実施しました。会長、副会長、地区活動推進専門部会及び佐伯地区会員が協力し、地域の健康課題や自分達ができることについて検討し三職種が専門性を生かして、地域住民の健康寿命の延伸を目指すためにフレイル予防に取り組みました。

最初に会の活動を知ってもらうためリーフレットを作成し関係機関に配布しました。

次に、活動する会員の負担軽減等のため三職種が使える紙芝居・DVD・研修資料を作成しました。

具体的には公民館や女性会等依頼があった団体で作成した媒体等を使用して健康教室を実施しています。毎回初めのあいさつは、会の紹介のあとに『私たちは個々自身の健康問題、孫育て、介護等かかえながら活動している熟女の会です』と・・・。

受講者も高齢世代の方が多く、お互いの悩み等共有しわかりあえることが私たちの活動の強みと感じています。



紙芝居などを使った健康教室の様子

かもめ笑い学級

三原市 佐藤 百合子(看護師)

「笑い」は健康に良いと言われ、おかしくなくても笑うと若返りホルモンが出ると聞く。コロナ禍以降、マスクをすることで、口角をあげても表情が分かりにくい。化粧を省けたり、感染予防の効果は大きい。三原地区では在宅看護職の会がなくなり、何かできないかと模索中、研修会で「もぐら探偵団」の劇に感化され、最初は三人が集まり、誰でも知っている「ももたろう」を月一回集まり練習を始めました。それぞれの個性を生かして、地域の人が「笑い」で、より元気になってもらえるよう「かもめ笑い学級」を立ち上げました。

市の依頼を受け、自殺対策後援会の前座として、ゲートキーパーの役割を入れた「うつになったももたろう」を演じました。また、デイサービス・障がい者支援施設・高齢者サロンなどでは「花咲かじいさん」「水戸黄門」、病院の職員研修にもお邪魔しました。

平成 30 年には大雨災害に見舞われ、被災者支援センターの所長さんから劇の依頼を受けましたが、コロナ感染症により活動ができない三年を過ぎ、少しずつ活動し、依頼いただいた劇を披露することができました。子供さんも成人の方も高齢者も地域で元気になってもらえるよう頑張りたいと思います。

この会が 100 年続きますよう祈念しております。



しま太とライオン



女の子にヘビをつかまれちゃった

木登りの苦手なサル君

「かもめ笑い学級」メンバーの声

- ・「楽しんでいきましょう」と声をかけられ、ドキドキからワクワクに変わった瞬間が久しぶりに蘇った。(天野 はるみ)
- ・「常に会場の皆様と共に」をめざした参加型演劇。子ども達に問いかけたり、一緒に踊ったり、一体感を味わえました。(外川 陽子)
- ・今年度初めての放課後子供教室での上演でした。「みんなならどうする？」の問いかけに、どんどん手が上がり嬉しい悲鳴でした。また、最後の踊りもすぐに立ち上がり踊ってもらえ、一緒に楽しむ事が出来ました。(三吉 礼子)

ヘルスプランニング福山料理教室

福山市 伊達 隆子(管理栄養士)

グループの活動目的は、福山市民を対象とした健康づくりのための料理教室です。生活習慣病予防と健康寿命を延ばすために必要な食生活のミニ講義と、塩分控えめの調理実習を行い 16 年目を迎えることが出来ました。その間には様々なプランニングもあり反省しつつ現在に至っております。

2018 年には「塩分を控えたおせち料理」と「健康寿命をのばそう」のレシピ集を出版することが出来ました。現代は食に関する情報が氾濫し多様化しており、家庭での食生活も色々だと思われれます。料理教室では日常の食事に、身近な材料を使用した減塩を基本にして、1 食の塩分量を 3g 以内とし、主食・主菜・副菜の揃った家庭の食卓を目標としています。

参加者の年代も 50 代後半～80 代までおられ、教室での料理を家庭で作ると家族の反応は「いつもの味とは違い喜ばれた」「味付けが薄い」等の感想がありました。その声も私たちにはとても嬉しく次回の励みになります。

参加動機も健康への関心が強く食生活を大事に考えておられます。これからも、健康寿命を少しでも延ばす時代に沿ったテーマで実用的な料理教室を続けていきたいと思ひます。



調理の様子



熱中症予防の食事メニュー

令和 6 年度カリキュラム

実施月	内容
4 月	春のお花見弁当
5 月	バランスの良い食事
6 月	糖尿病予防の食事
7 月	熱中症予防の食事
8 月	脂質異常症予防の食事
9 月	災害時の食事
10 月	高血圧予防の食事
11 月	慢性腎臓病予防の食事
12 月	塩分控えめのおせち料理 上手な減塩のコツ
1 月	フレイル予防の食事
2 月	免疫力アップの食事
3 月	お楽しみメニュー

東広島市認知症の人と家族の会(やすらぎ会)支援

東広島市(東広島在宅看護職の会) 梅谷 知恵子(看護師)

私たちの会は、平成 8 年頃より会活動の中にやすらぎ会支援が組み入れられ、月 1 回、当会の開催日にやすらぎ会も参加可能とするために、毎月第 3 金曜日をやすらぎ会、第 4 金曜日に当会として現在に至っております。また、在宅栄養士も日々の食事支援に加わり、今年度より歯科衛生士が参加される予定で、在宅保健福祉活動者の会の三職種での支援が実現します。

午前中は介護家族の悩み、介護の仕方などの相談に専門分野(看護師、保健師、ケアマネージャー、介護の経験者)がそれぞれの立場からのアドバイスをします。

午後は「歌と健康」と題し音楽の先生の指揮の下、参加者全員でピアノに合わせて歌い、曲に振り付けて歌いながら体を動かし、日頃忘れがちな介護者自身の「心と体」のリフレッシュの時間になります。

10 時から 14 時 30 分までの介護者にとって大切な時間を有意義に使う努力をしていますが、様々な時間帯の中で、介護者の悩みを受け止め、接し方の工夫を心がけています。

参加者全員で楽しむ時間は、介護家族の皆さんと一緒に料理を作り、食べる「楽しい食事会」で、栄養士さんの出番です。

そして、もう一つは「癒しの音楽会」。歌の先生 3 人の協力を得て実施します。先生方の目を見張るようなステキなドレス姿でのピアノ演奏と歌。日頃の疲れも癒やされ、お互いに食・歌の世界で共に心を通わせるひと時です。この時も私たちは心の支援を忘れず、支援者のための場作りに努める一員として参加しております。



「楽しい食事会」の様子



「癒しの音楽会」の様子

江田島青少年交流の家主催事業

広島市 荒巻 明美(保健師・助産師)

瀬戸内海の大自然の中で、江田島青少年交流の家では、青少年に対して教育的観点から様々な体験活動の機会を提供する社会教育施設として事業が展開されています。

私は平成 30 年から小・中学生を対象とした活動に“救護担当”で参加しています。

子どもたちは、海岸でのゴミ拾い(拾ったゴミは創作に使用)や水遊び、山登り、カッター訓練、スポーツ、ゲーム、野外炊飯、オリエンテーリング、チームで研究に取り組んで発表、創作活動・・・豊富なメニューの中で、目を輝かせ夢中になっています。

活動は 7~8 人のグループ編成で、主にボランティアの大学生が支援・相談役として存在し、さらに、施設の指導専門職(多くが小・中の教諭経験者)が指導に当たっていらっしゃいます。また、各分野の専門講師を招いての講義は素晴らしく、興味深いものばかりです。

初めて家を離れて不安な子や仲間に入れない子でも、寝食を共にして親交を深める中で、信頼・協力を学び、メンバーの一員としての役割を果たすようになります。

子どもたちが、生き活きと活動している姿は言葉では言い尽くせない感動です。一言で申せば“どの子も素晴らしい!”に尽きます。

体験学習が如何に重要か、改めて子どもたちの成長の姿から学んでいます。



海のふしぎ発見隊で、これからカッター研修場から船に乗って海洋調査に出かけます。



海のふしぎ発見隊で、さとうみ科学館にて海の生き物について顕微鏡で調べています。

令和 5 年度第 2 回「広島県在宅保健福祉活動者の会地区活動推進専門部会研修会」報告

令和 6 年 3 月 13 日 (木) に国保会館において、「令和 5 年度第 2 回広島県在宅保健福祉活動者の会地区活動推進専門部会研修会」を開催し、21 名の参加がありました。



開会あいさつ
 広島県在宅保健福祉活動者の会
 地区活動推進専門部会
 部会長 榎木 照子

本日の研修会は、私達が出来る範疇で、どのような活動が出来るか考えたいと思いい、広島市周辺の方にご案内しました。

病院や介護施設での働き手不足と後期高齢者が増加する 2025 年問題があり、どのように高齢者を支えるかが大きな課題となります。若い人が高齢者のお世話をし、高齢者はお世話をしてもらうというこれまでの考え方から、地域で自分ができることを少しずつして、歳を重ねても自分らしく生きる「地域共生社会」をつくるという流れがあります。

私達も、介護や孫のお世話、体調など、それぞれの事情がありながら、空いた時間で身近な地域で活動してきました。私達自身も高齢者というグループになりますが、世話をしてもらう立場だけではない、今できることをそれぞれの専門性を活かしながら活動しているのが現状です。今している活動で、まだ何かできるかもしれない、地域の方がどのようなことを望んでおられるか、いろいろなことを皆さんで共有し、考えていけたらと思います。



講演「地域包括ケアシステムの構築を目指して」

講師 社会福祉法人うすい会 広島光明学園
 広島市牛田・早稲田地域包括支援センター
 センター長 黒瀬 将司 氏

黒瀬氏はまず、日本の高齢者の現状として、今後高齢者の増加と現役世代の減少、また、介護職の不足が課題としてあることを説明され、その解決策の一つとして地域包括ケアシステムを挙げられました。

地域包括ケアシステムは、重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供する体制であり、大きなポイントとして、専門職だけでなく、地域の専門職以外の人も巻き込んで高齢者を支えていくことが大切であると説明されました。

終わりに、在宅保健福祉活動者の会の会員に求めることとして「これまでの専門性を生かし、地域の特徵に即した活動に取り組んでいただき、活動を続けることで、ご自身の健康も維持してほしい」と述べられました。



黒瀬氏

地区活動活性化モデル事業(広島市佐伯区)の報告
 榎木部会長より、広島市佐伯区での活動についての報告がありました。

牛田・早稲田地区(広島市東区)の取組の報告

村上会長より、牛田・早稲田地区で地区活動を行うため、牛田・早稲田地域包括支援センターとの協議や、活動の下見を行っていることの報告がありました。(研修会後の動きとして、5月に広島光明学園、9月に特別養護老人ホーム第二光明にて口腔に関する講座を実施しています。)

情報交換

グループでの話し合いや発表を通じて、活動に関する情報交換や、課題について意見交換を行いました。

参加者の声

広島市会員 谷口 つや子

「地域包括ケアシステムの構築を目指して」の演題で広島市牛田・早稲田地区包括支援センター長 黒瀬将司氏より令和 7 年より後期高齢者が増える時代に入り、地域住民や多様な主体が参画し住民の暮らしと生きがいと共に創っていく社会を目指す必要があり、陽だまりの会員の専門性を生かして地域の特徵に即した活動に自身の健康も維持しながら取り組んで欲しいとの事でした。

次に、広島市佐伯区で行った地域活動活性化モデル事業の報告があり会員の 3 職種(看護職・栄養士職・歯科衛生士職)が連携して情報共有し活動できる体制の模索として、令和元年度〜4 年度まで実施され社協を通して地域に健康教育をして、お互いの専門性を連携できたと報告がありました。

続いて、今後の活動の場として牛田・早稲田地区の広島市光明学園の百歳体操を 2 月に見学し、会員が連携して活動する体制を整えるとの事でした。

最後に、グループワークをして参加者の状況や本日の研修会の感想を話し合い 3 職種と他機関との繋がる事が大切などの意見が出ていました。



令和 6 年度総会の報告

令和 6 年 6 月 17 日（月）に国保会館において、「令和 6 年度広島県在宅保健福祉活動者の会総会」を開催し、24 名の出席がありました。

村上会長のあいさつの後、広島県国民健康保険団体連合会の守田利貴常務理事からあいさつがありました。

議決事項では、令和 5 年度事業報告、令和 6 年度事業計画、役員を選任についての説明を行い、すべて原案通りに可決されました。



・議決事項

- 第 1 号議案 令和 5 年度事業報告の認定について
- 第 2 号議案 令和 6 年度事業計画の認定について
- 第 3 号議案 役員を選任について

主な事業	開催時期	内 容
第 1 回研修会	令和 6 年 6 月 17 日(月)	講演「いつまでも自分の足で歩くために」 講師 社会医療法人杏嶺会一宮西病院 整形外科部長兼人工関節センター長 巽 一郎 氏
第 1 回地区活動推進 専門部会研修会	令和 6 年 9 月 12 日(木)	・事例紹介 紙芝居(フレイル予防)、DVD 等を活用した 三職種による健康教育 ・グループワーク 三職種で共働していくための体制づく りについて(現状の課題、解決方法)
第 2 回地区活動推進 専門部会研修会	令和 6 年 11 月 29 日(金)	講演「高齢者の幸せな生き方について」 講師 NPO 法人「老いの工学研究所」 理事長 川口 雅裕 氏
第 2 回研修会(福山市)	令和 7 年 2 月 日()	「調整中」

令和 6 年度役員体制 ～地域の保健福祉活動の充実を目指して～



【理事】

会長	村上 美恵子	管理栄養士	広島西
副会長	阿川 眞澄	歯科衛生士	広島
副会長	古江 一子	看護師	広島
理事	荒巻 明美	保健師・助産師	広島
理事	栗原 里美	歯科衛生士	広島中央
理事	山口 保子	保健師	呉
理事	佐藤 百合子	看護師	尾三
理事	篠原 幸子	管理栄養士	尾三
理事	大久保 邦子	歯科衛生士	福山・府中
理事	伊達 隆子	管理栄養士	福山・府中
理事	半間 由実子	保健師	福山・府中
理事	川上 良美	保健師	備北

【地区活動推進専門部会員】

部会長	椎木 照子	保健師	広島
副部会長	宮下 政子	歯科衛生士	広島
部会員	吉光 成美	保健師	広島
部会員	高杉 まり子	管理栄養士	広島西
部会員	藏永 千栄	看護師	広島中央
部会員	光永 美恵子	保健師	広島北

【退任理事】

村上 和恵	歯科衛生士	広島中央
西本 千恵美	保健師	福山・府中

お世話になりました



広島県在宅保健福祉活動者の会会発足 20 周年記念事業

令和 6 年 6 月 17 日 (月) の総会に引き続き、二代目会長、また理事として永きにわたり会の発展にご尽力いただいた木原千代子さんより、会の設立の経緯や今後、会及び会員に期待することについてお話をいただきました。



20 年の節目に明日への思いを語る

木原 千代子

木原さんはまず設立の経緯を説明された後、会の活動の三本の柱として、①地域の人々への支援 (声掛け・相談・講演)、②市町活動への協力 (健康増進・予防活動・疾患看護介護)、③三職種ネットワーク活動を挙げられ、特に「各地区で三職種がチームとなり、地域活動をしていくことを今後も取り組んでいきたい」と述べられました。

会員の活動の原動力として「長年専門職として働き身に付けた経験・能力が社会から必要とされていることを理解すること、専門職種間の仲間づくりにより、自分が経験していないことを相手から得ることが出来る喜びが活動の原動力となる」と述べられました。

また、専門職として世の中の動きにあった新しい情報を身に付けるため、研修の重要性を説かれました。

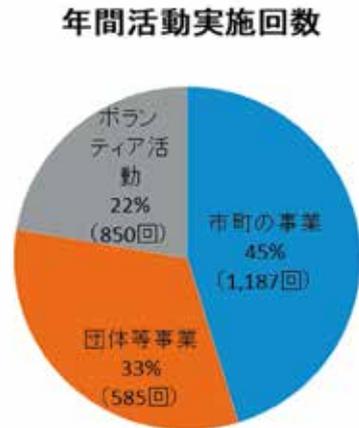
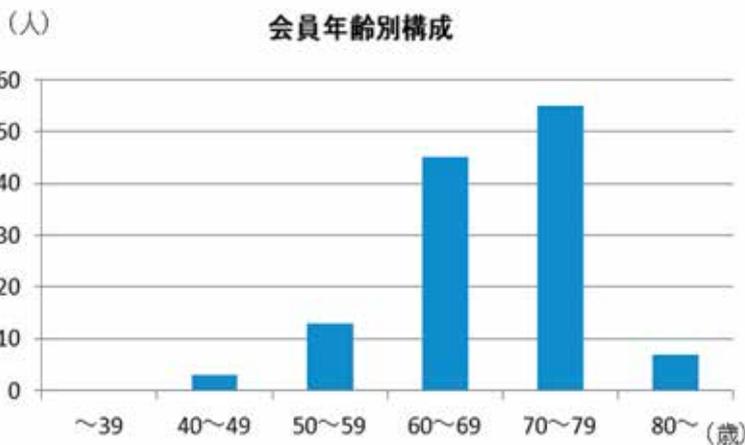
最後に、四季の心「人に接する時は春のような温かい心で。仕事に取り組む時は夏のような燃える心で。物を考えるときは秋のような澄んだ心で。己を攻める時は冬のような厳しい心で。」という言葉を紹介され、「日々の生活で落ち込むときにはこの言葉を思い出してください。人生百年時代に自分も地域の人々も悠々と生活できるように、地域づくりに努力していただきたい」と締めくくられました。

広島県在宅保健福祉活動者の会会員調査結果

調査期間 令和 6 年 3 月 25 日～令和 6 年 4 月 30 日 調査方法 アンケート用紙配布
 調査人数 125 名 回答者数 123 名 回答率 98.4%

会員調査の結果、123 名から回答がありました。

- ・会員は 70 歳代が最も多く、次いで 60 歳代、50 歳代となっています。平均年齢は 69.0 歳です。
- ・年間の活動状況は、123 人中 95 人と、77.2%の会員が地域の保健活動に携わっています。
- ・活動の内訳は、市町の事業が 45%と最も多く、次に団体等事業が 33%となっています。
- ・市町の事業では「訪問事業」、団体等事業では「サロン」が多くなっています。
- ・ボランティア活動では「高齢者対象」が最も多くなっています。



令和 6 年度第 1 回「広島県在宅保健福祉活動者の会研修会」報告

令和 6 年 6 月 17 日 (月) に国保会館において、「令和 6 年度第 1 回広島県在宅保健福祉活動者の会研修会」を開催し、46 名の参加がありました。

講演「いつまでも自分の足で歩くために」

講師 社会医療法人杏嶺会一宮西病院

整形外科部長兼人工関節センター長

巽 一郎 氏

巽氏はまず、身体には自然治癒力があるため、症状を抑える「対症療法」ではなく、症状の原因にアプローチする「根本療法」を行うことの重要性を述べられました。このことを、多くの患者の膝や腰の診察・手術をしてきた経験と、手術をしないで回復した患者の症例を踏まえて説明をされました。

また、自分で実践できるトレーニングとして、足を振って軟骨を再生する体操、X脚・O脚を直す歩き方、寝た状態で膝を立て、お尻を上げ、肩・お尻・膝を一直線にして筋肉を鍛える「一石五鳥体操」などを紹介いただきました。

その他、整形分野にとどまらず、医療に関する様々なお話をしていただき、自身の医療に対する考え方について見つめ直す時間となりました。



巽氏



研修会の様子



足振り体操の様子

参加者の声

講演「いつまでも自分の足で歩くために」

に参加して

広島市会員 宮下 政子

膝関節の分野において、数多くの手術を経験されているにも関わらず「すぐには手術をしない医者」「膝の保存療法の第一人者」の先生に手術をしないで膝を直す方法を学びました。

年を重ねる毎に膝関節の悩みを抱えている人は多く、私もその一人です。先生のお話に興味津々でした。痛い時は痛み止めに頼っていましたが、痛み止めはあくまで対症療法である。痛みの原因を根本的に解消する効果はないそうです。足をぶらぶらさせるだけで膝軟骨が復活「足振り体操」が絶大な効果を得られるそうです。

学んだ「保存療法」を実践して、足腰の痛みが解消し、いつまでも自分の足で歩きたいと思います。



「陽だまりの会」ホームページについて

国保連合会のホームページに「陽だまりの会」の紹介ページがあることはご存知でしょうか？
「陽だまりの会」の活動内容や、会員数、会報のバックナンバー（令和 3 年度発行分以降）などを掲載していますので、ぜひご覧ください。

また、入会申込書がダウンロードできますので、入会希望の方がいらっしゃいましたらお使いください。

【アクセス方法①】

広島県国民健康保険団体連合会ホームページ (<http://www.hiroshima-kokuhoren.or.jp>) → 「広島県在宅保健福祉活動者の会（陽だまりの会）」のバナーをリックする。

ココをクリック

地区	地区名	地区長	地区副長	地区事務長	地区事務副長	地区事務員	地区事務員
広島	広島市、府中町、海田町、東広島市、宮島町	8	2	11	2	4	2
広島南	広島市、江田町、宮島町、安芸太田町、安芸高田市	1	1	0	0	3	1
広島北	広島市、宮島町、安芸太田町、安芸高田市	1	0	0	0	0	0
広島中央	広島市、宮島町、安芸太田町、安芸高田市	2	0	4	0	5	3
呉	呉市、江田町	2	0	2	0	1	2
尾道	尾道市、宮島町、安芸太田町、安芸高田市	2	0	0	0	2	0
福山・福地	福山市、宮島町、安芸太田町、安芸高田市	13	0	3	0	5	5
福山	福山市、宮島町、安芸太田町、安芸高田市	10	0	3	0	0	0
計		27	2	20	2	19	13

【アクセス方法②】

ページ下部の QR コードをスマートフォンなどで読み取る。

編集後記

会報を発行するにあたり、会員の皆様、関係者の方々に多大なご協力をいただきありがとうございました。会報を編集する過程で陽だまりの会の歴史に触れ、会員の皆様の地域保健福祉に対する強い思いを感じました。今後も皆様の活動を精一杯サポートしていきたいと思っております。（事務局 W）

会員募集

広島県在宅保健福祉活動者の会「陽だまりの会」では、随時、会員を募集しています。

広島県内にお住いの常勤で勤務されていない在宅専門職（看護職・栄養士職・歯科衛生士）の方で、研修会で知識などを身に付けたい方、地域活動をしたいとお考えの方は、事務局まで御連絡ください。

お知らせ

これまでに退会を申し出られましたにも関わらず本誌が届いた方は、御面倒をおかけしますが、事務局まで御連絡ください。

【事務局】

広島県国民健康保険団体連合会

総務部 保健事業課

〒730-8503

広島市中区東白島町 19-49 国保会館

TEL: 082-554-0772

FAX: 082-511-9121

Eメール: jigyuu@hiroshima-kokuho.jp

HP: <http://www.hiroshima-kokuhoren.or.jp>



広島県国民健康保険
イメージキャラクター
「コピー」