

momo

第23号



会長あいさつ



2023年度は新型コロナウイルス感染症が5月に5類に移行となり、大きな混乱もなく、ももの会の事業も順調に実施することができました。国保連合会の事務局の方のおかげでハイブリッド形式の研修会を毎回実施することができて、在宅での参加も可能となり、研修会の参加がしやすくなったのではと思います。事務局の方には大変お世話になりました。また会員の皆さま方も積極的に多くの方が参加してくださり、実り多い研修会ができました。本当にありがとうございました。

2024年の1月1日に能登半島地震が起こり、この1年どうなるのか不安な気持ちになりました。皆様方も再度災害の準備を見直されたことでしょうか。2024年度も災害の研修を取り入れたいと計画しております。

来年度も会員の皆様方の力をお借りしながら地域の方、会員の方々の役に立つももの会でありたいと願っております。

したいことはあきらめず、すべきことはあせらずに、できることはくらすずに3歩進んで2歩下がっても前を向いて皆様方と共に歩んで行きたいと思います。

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」
会長 皿海 二子



令和5年度「ももの会」活動状況

I 研修会・交流会 自主研修会

令和5年6月15日(木)

第1回研修会・交流会

講演：「いつまでも住み慣れた場所で過ごすために」～在宅医療について～

講師：つばさクリニック 理事長 中村 幸伸 氏

交流会：テーマ「今、感じていること、想い」について



中村 幸伸 先生

●「令和5年度第1回研修会に参加して」

平松 美恵

今回の研修は、60歳代の私にとって、自分の死も自分の生きていく過程のひとつで、自分の生き方だと感じられた、とても考え深い内容でした。

私は、自分の最期の時を考えた時、まだまだ生きたいと思っているのか、それとも穏やかな気持ちで死を受け入れられているのか、「死の恐怖は?」「痛みは?」そんなことが頭をよぎるだけで、誰とどこで過ごしたいかを考えるまでに至っておらず、漠然と病院で家族に見守られながら亡くなるだろうと、それが当たり前の

ことと捉えていました。

在宅医療を学び、終末期をどう生きるかを支援する人たちがたくさんいることを心強く感じました。終末期なんてまだまだと思っていなくても、新型コロナウイルスで突然に急変ということもある時代です。訪問診療や訪問看護等の在宅医療サービスが充実し、いろいろな選択肢があることを踏まえ、私なりに私の生き方としての終末期の過ごし方を少しずつ考えていきたいと思います。

●「令和5年度第1回研修会・交流会に参加して」

広畑 元美

高齢者(2人)を介護している私にとっては、大変参考になるお話でした。また、健康に気をつけ、どのように生きていくのか(自分がどうしたいのか)考えて行かないといけない年齢にもなっているのだな、とも感じました。

同じ職種の人と会うのも、研修会も久しぶりで、楽しい時間が過ごせ、元気が出ました。ありがとうございました。



令和6年1月30日(火)

第2回研修会・交流会

講演：「人生を豊かにする3つの資産」

～健康的資産・経済的資産・社会的資産～

講師：ファイナンシャルプランナー 佐藤 香名 氏

交流会：テーマ「私の人生を豊かにするためにしていることは？」



佐藤 香名 先生

●「研修会に参加して」 今井 洋子

1月30日の研修は「心を豊かにする3つの資産」をテーマに、ファイナンシャルプランナーによる講演でした。3つの資産とは「健康的・経済的・社会的」資産です。

「ももの会」の研修は2年間欠席していましたが、「お金」の話に興味を持ちました。理由は、仕事を辞めて年金生活になり、老後の人生設計にお金のことが気になったからです。

しかし、研修を終えて感じることは、時すでに遅し（笑）。もう少し早く税金・生命保険・医療保険・投資・証券・銀行などの仕組みを知っていたら、もう少し賢く豊かに生きていたかもしれないと思いました。

現在は小学生のころからパーソナルファイナンス教育が実施されているとのこと。もちろんお金ばかりが「幸せ」になる資産ではないですし、過去が変えられることもありません。今ここから、ライフデザインシートや資産管理シートを利用して、心身共に健康で暮らしたいと思います。



●交流会「私の人生を豊かにするためにしていることは？」 岡 郁子

ファイナンシャルプランナーによる講演の後、参加者が1人ずつ自分の生き方を振り返って発表しました。最初に口火を切った会長が、一人1分以内にまとめるように言われ、お陰で予定時間（1時間）以内に終了することができました。

自分を含めて、人生の終わりに差し掛かっている年頃の参加者が多く、家族の介護や看取り、家の管理、自分や家族の病気等々を経験して、今日の研修をもっと早く聞いておけば良かった、という感想が多数ありました。

また、皆さん健康意識がさすがに高く、中には大病を経験された方もおられましたが、健康維持のために日常生活の中に運動を取り入れたり、野菜作りから食生活に気をつけたり、同窓会の世話や様々な趣味や特技、ボランティア等を通して人と関わり、生き生きと生活しておられる様子が印象的でした。





令和5年11月21日(火)

自主研修会

真備町の被災跡地を巡り、災害時に活動された専門職の方から、役割や連携などについてお話を伺いました

●「自主研修会に参加して」 吉田 寿枝

5年前、テレビや新聞で報道された光景は、信じられないものでした。真備地区全体の約3割が浸水したとのこと。住民の生活はどうなるのだろうと、心が痛かったことを思い出します。

今回の研修で真備に行かせていただき、復興のすばらしさに感動しました。被災地を案内してくださった方は、大変パワフルな方で、住み慣れた地元の復興に向け中心的に頑張ってくれたことが伝わってきました。もっともっと伝えたいことがあったのだと思います。私ももっとお話が聞きたかったです。

ヘルシーで美味しい昼食をいただいてからの講話では、町内居住者のみならず、きめ細かな支援をされていることを知り、感激しました。

被災した場合、自分に何ができるのか、防災の必要性も含め、様々なことを考えるきっかけとなった研修でした。



みんなで楽しくお弁当をいただきました。

平成28年より設置を開始したオレンジラインは、ハザードマップによる、小田川が決壊した場合の想定浸水線(5m)を目で見て分かるように示したものです。

ブルーラインは平成30年西日本豪雨災害時の浸水線です。ほぼ、ハザードマップ通りに浸水したことがわかります。



吉備真備駅高架部分のオレンジライン&ブルーライン

●「災害からの復興支援に学ぶ」 土谷 千代子

晴天の暖かい日差しの中、22人の会員が集い、真備町の災害復興の状況について、現地視察と、市保健師・社協真備支え合いセンターの方々のお話を聞くことができました。

平成30年7月豪雨災害は、真備地区の3割以上が浸水し、60名以上の尊い命が失われ、5700棟以上の住家が全半壊するという未曾有の災害に見舞われました。5年を経過した今もまだその爪痕は残されています。その中で、前

向きに復興に取り組んで来られた地域の皆さんの力に深く感銘を覚えました。お話の中で「被災者の気持ちに寄り添った支援を」との声に、独りよがりの活動ではないかと常に自分自身に問いかけながら活動することの大切さや「つながり」の重要性を再確認しました。

最後に「昨日と同じ今日を過ごせる事の奇跡に感謝」しつつ、この災害を教訓に今後の防災活動に活かしたいと思いました。



倉敷市保健所
原田 恵 主幹

倉敷市社会福祉協議会
佐賀 雅宏 センター長



災害時の取り組みや活動について
お話しいただきました。



Ⅱ 令和5年度取組事業

1 在宅保健師等会における視察交流会

和歌山県在宅保健師会「てまりの会」来会 令和5年8月10日(木)

「ももの会」会報誌に掲載した『災害時協定』や『ももの会LINE』の記事を目にした和歌山県在宅保健師会の担当者から「是非視察させてください!」との熱い要望をいただき、今回の視察交流会が実現しました。

西日本豪雨災害の際、「ももの会」が参加した子どもの安心安全な居場所事業での取組は「被災者への直接的な支援だけではなく、子どもへの寄り添い支援は、とても勉強になりました。」と熱心に聞いてくださいました。

「ももの会」の活動が他県の参考としていただけたことを嬉しく思うとともに、他県の取組や新しいことへのチャレンジをこれからも試みていこうと改めて感じられた交流会でした。



2 在宅保健師等会におけるWEB交流会

鳥取県在宅保健師の会「梨花の会」WEB交流会 令和5年12月4日(月)

鳥取県在宅保健師の会「梨花の会」から、昨今の災害状況から「自分たちに何かできる事はないか」と、「ももの会」の会員さんの被災経験から、在宅保健師として復興に向けた支援などについて考えたい、との連絡をいただきました。

真備町で被災経験をされた会員の岡野さんと松田さんから当時の状況や避難から復旧の歩みと、そこから学ばれたことを伺いました。

5年経った今も地域の方々と防災活動をブラッシュアップされているお話は、専門職としてだけではなく、一住民として、防災、災害対応や支援について改めて考える機会となりました。



3 令和5年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告

今年度の都道府県在宅保健師等会 全国連絡会はDVDでの視聴となりました

●講演

①「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

●事例発表

①「『青森県在宅保健師の会』の活動の概要について」

青森県在宅保健師の会 会長 新井山 洋子 氏

②「南部町小波田地区『ほっこり会』サロン活動」

青森県在宅保健師の会 会員 能登 富枝 氏

会員 東山 恵子 氏

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」

～専門職能を活かして住民の健康づくりを支援する～

石川県在宅保健活動者連絡協議会 会長 川坂 君江 氏

DVDを視聴したい方は、
事務局までお問い合わせ
ください。



4 令和5年度 その他取組事業一覧

●特定健診等未受診者対策支援事業（11 保険者）

保険者名	派遣会員数	派遣日数	保険者名	派遣会員数	派遣日数
岡山市	2人	14日	総社市	2人	14日
倉敷市	3人	16日	高梁市	2人	12日
津山市	2人	14日	和気町	2人	9日
玉野市	2人	17日	早島町	2人	14日
井原市	3人	15日	久米南町	1人	3日
備前市	2人	14日	合計	23人	142日

●特定保健指導支援事業（3 保険者）

保険者名	派遣会員数	派遣日数
笠岡市	2人	13日
高梁市	2人	9日
浅口市	2人	14日
合計	6人	36日

●一体的実施支援事業（2 保険者）

保険者名	派遣会員数	派遣日数
津山市	1人	3日
矢掛町	1人	6日
合計	2人	9日

●地域支援事業

保険者名	事業名	内容	派遣会員数
玉野市	特定健診等受診 勧奨事業	玉野市被保険者のうち特定健診未受診者に対する電話勧奨及び結果入力等	2人

「ももの会」のメタボ予防体操及び フレイル予防体操が 国保連合会のHPにアップされています!!

ももの会 岡山

検索

<https://www.okayama-kokuhoren.com/momonokai/>



動画にて、メタボ予防体操及びフレイル予防体操公開中!



【令和5年度役員紹介】

会 長：皿海 二子	幹 事：岡部 日奈恵
副会長：岩橋 良子	幹 事：松田 美津枝
副会長：平野 智子	監 事：井戸 忍
書 記：太田 久恵	監 事：横田 敦子
会 計：絹見 佳子	

編集後記

「ももの会」会員の皆様におかれましては、本会保健事業にご尽力を賜り厚く御礼申し上げます。

今年度、約4年ぶりに開催した自主研修会では、西日本豪雨災害から5年経った真備の被災地を訪れ、改めて防災について学びました。西日本豪雨災害の際「ももの会」が支援させていただいた「被災地域の子どもの安心安全な居場所の提供事業」は他県からの問い合わせもあり、情報共有しながら在宅保健師等の会ができることを一緒に考えさせていただきました。

令和6年元日には能登半島地震がありました。被災地はまだ大変な状況です。「ももの会」で出来ることを会員の皆様と考え、「ももの会」の活動が更に充実したものとなるよう取り組んでいきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」第23号会報

発 行◆令和6年3月31日

発行所◆岡山県国民健康保険団体連合会

事務局◆〒700-8568 岡山市北区桑田町17番5号

岡山県国民健康保険団体連合会

保健事業課 保健推進班

TEL 086-223-9103 FAX 086-223-9105