

後期研修会に参加して

(豊原) 村田 昭子

講 師
千葉 敦子 先生

令和六年二月二十八日町民交流センターに於いて「学び合い保健協力員」という内容で青森県立保健大学健康科学部看護学科准教授千葉敦子先生にご講演をいただきました。

保健協力員の活動と役割について、具体的な事例をご提示いただきながら、正しい知識を身に付け、まずは家庭から、そして地域に伝え広めていく事が大事なこと、学んだ事を自ら実践し伝え合う、人と人との繋がりすなわちネットワークを広げることだとお話されていました。

千葉先生の響きの良いお声、講話の内容、話の進め方、どれもこれもすばらしく、アツという間の研修でした。

今日のお話を聞いて、終わってよかった保健協力員でなく、「やってよかった保健協力員」になりたいと思いました。

司 会 者
村田 副 会 長

【一川目 100 歳体操 始まりました】

(一川目) 吉田 れい子

令和5年9月、地区会長さんが地区の声を汲み上げ、町広報誌と一緒にチラシを配布した事から始まりました。

場所は一川目コミュニティセンターです。初日は、体力テストが行われました。11月迄の3ヶ月間は、役場から保健師、指導員の方々からの指導を受けDVDを見ながら行います。頭の体操・準備体操・本体操に進みます。「真っ直ぐ伸ばして」「肩より上には上げないように」「足先は上げて」スクワットでは「顔は正面に、腰はもっと落として」等と要所で声がかかります。皆、真剣、真面目に聞き入れます。更に2回が効果的と言われ金曜日に加え、月曜日が増えました。

11月24日最後の体力テストが行われ、結果各項目で好成績となっており、今後も継続する事になりました。参加者は、現在20名程ですがもっと増えればと思っております。人生100年時代、元気に年を重ねていきたいと思って参加しているに違いありません。ただ、頭の体操では悲観的な声も聞かれますが、そんな時は「笑ってごまかししょう」を合言葉に脱落者を出さないようにお互いに励まし合っております。

地区の特徴として、

- 1 責任者がいない。これは一人一人が自己責任で、準備から後始末、掃除まで行う。
- 2 100歳体操に加えラジオ体操・おいらせ音頭等も取り入れ強化しております。
- 3 月末には、会長さんの計らいによりお茶会の時間を設けております。
始めた当初より皆さんが活発に見え、益々体操が楽しくなっております。



武田 会 長



小澤 副 会 長



会 場 の 様 子

シリーズ人間模様 その二十

大切な命のために

(豊原) 畑 紀子



元旦から能登半島地震や羽田での航空機の衝突事故など辛いニュースが相次ぎ流れて来ましたが、平凡な毎日が、どれ程大切でありがたい事かと思ひ知らされました。更に、自分の地域にもまた、大きな災害が起こるのではないかと不安にもなり、非常持ち出しバッグの中身を改めて確認し補充もしました。

現在、私の住む豊栄地区は、五十一世帯で二人の保健協力員が担当しています。数年すれば限界集落になる可能性があります。

す。そうなる前に少しでも地域の方に接して、こうと町内行事などに協力し、健診の啓発活動も行っています。また、保健協力員活動を通して、色々な人との関わりを持つことが出来ました。活動を始めた頃は、先輩方の活動、意見や助言を沢山聞くことが出来て、とても心強く思ったものです。

地道な活動の積み重ねで、災害などの困難な事が起った時に人とのつながりや協力で前に進める地域になるよう協力していきます。そして、離れた地域にいてもできる支援で大切な命が守られてほしいと願っています。

最後に、地域を支えている多くのボランティア団体には、沢山の高齢者と言われる方々がいます。皆明るく希望を持ち前向きです。その方々を目標に地域に貢献して行きたいと思っています。

編集後記

やった20号だ!!

お陰様で記念すべき第二十号が完成しました。

記事依頼をこころよく引き受けてくれました会員の方々、打ち込みを一手に頑張ってくれた鈴木さん、何度も何度も打ち合せに足を運んでくれた編集委員のメンバーに感謝です。また、役場職員の佐々木さん、高松さん、大変お世話になりました。自分の中ではすこやかな気持ちはまだまだ続きます。

編集委員長 村田



橘 陽
櫻庭 幸子
鈴木 チエ
小澤 信子
武田 裕子
馬場 康子
村田 昭子