

須坂市保健補導員会だより

発行 第27期須坂市保健補導員会

25期 相森町 中尾照美

12月7日、保健補導員を終えた後の地域活動を視察ということで、食彩工房「よつと蔵い」において頂きました。「よつと蔵い」を



ジョイセフ視察団の皆さんと一緒に

「ぼけつと」の人達との出会いを手短かに説明した後、おやきづくりを体験していただきました。皮を延ばし、さつま芋の上にアンコを乗せた具を包んでももらいました。結構男の方も手際良く「楽しい」と喜んで頂きました。蒸し器で蒸すことにより殺菌もでき、おやき自体簡単に出来るので、国でもやりたいとレシピを持ち帰られました。蒸している間、二階の「ぼけつと」(子育て広場)と交流です。はじめびつくりして泣いていた子供達と皆さん一緒に炬燵にあたり、「暖かい、グッド、グッド」と、とても和やかな雰囲気でした。母と

25期 相森町 中尾照美

家族計画国際協力財団(ジョイセフ)より視察 アフリカ地域の 母子保健の向上のため、 保健補導員活動を紹介

アフリカ5カ国より政府関係者10名が訪れ、保健補導員経験者、27期理事と交流しました。保健補導員の地道な活動が、市民の健康を守るための基盤となっており、感動したと感想をいただきました。

子が集うこんな場所づくりも参考にしたいとのことでした。

午後は保健センターで、現役・OBの補導員を交えて研修会が行われました。

自己紹介の中で皆さんの国がまだ問題多い途上国であり、なかでも「HIV」は喫緊の問題でした。ほぼ平均寿命は、男三十七才、女三十五才。日本の半分以下です。

予防活動として戦後取組まれた「スイセン(避妊具)」の普及活動が現在でも参考になるなんて意外でした。現在地域のボランティアによる活動が始まっているとのこと。HIVが根絶されることを心から祈っています。

野沢菜と芋、アンコの味はいかがだったでしょうか。

禁煙ポスターを作りました。



会員よりの応募標語作品108点の中から1点を選びました。町の公会堂等に貼ってあるのでご覧ください。

講演者本多京子さんは、食の話題を広く深く話されました。

坂を誇りに思います。

長野県保健補導員等研究大会

27期 大谷町 佐藤きよ子

須坂勢は貸切バス二台での参加でしたが、会場には村や町所有のマイクロバスが何台も来ていました。その1つ栄村の保健推進員の皆さんは、村歌にのって園児からお年寄まで楽しむという村民体操を披露。佐久穂町が男性組織と連携して活動するとの報告も印象に残りました。当日の配布資料から、大多数の市町村で保健補導員は再任されると知り、再任を認めない須坂を誇りに思います。

27期 明德町 酒井美恵

小春日和の11月24日にメ
セナホールで多数のOBの
方々、会員の参加のもとに
保健補導員のつどいが開催
されました。

ご来賓の方々のご挨拶と
温かい励ましのお言葉のあ
と、お二人の先生から講演
をしていただきました。

初めに慶應大学院政策・

初代〜27期

保健補導員のつどい開催される

11月24日、メセナホールにて232名の参加のもと、
盛会に行われました。

26期 仁礼町 関野マサル

「初代〜27期保健補導員
のつどい」が催されるとい
う連絡を頂き、11月24日、
OB一年生として誘い合っ



メディア研究科の今村先生
が、保健補導員の活動が地
域に大きな役割を果たして
いることをわかりやすくお
話して下さいました。「お
互いさま」の気持ちがあや
やや

て大きな成果に繋がること
を知り、これからの活動を
充実させていこうという思
いを新たにいたしました。

休憩のあと、健康大使
中尾和子先生が『美しい姿

て出席しました。駐車場で
又、受付で27期の方々が案
内して下さい、とてもさわ
やかに感じました。

27期会長松井あき子様
が挨拶の中で、私達26期十
ブロックの「子育て広場」
の立ち上げから現在の活
動に至るまでを取り上げて
下さり、出席していた私達
は大変有難く、恐縮致しま
した。講演は今村晴彦先生

勢の作り方と呼吸運動』と
いうテーマでお話をして下
さいました。健康美溢れる
先生のユーモアを交えたお
話は一つ一つ腑に落ち、お
話に引き込まれていました。
教えていただいたことは意
識して普段の生活にとり入
れて、健康増進に役立てた
いという声は補導員仲間か
らも多く、とても実りある
秋の一日でした。

寄稿

保健補導員活動がつなぐもの

慶應義塾大学大学院 政策・
メディア研究科 研究員
今村 晴彦

今村 晴彦

つなぐ。これほど保健補
導員の活動を良く表してい
る言葉はないと思います。
保健補導員の役割は、もち
ろん、
学習活
動や実
践活動
を通じ



ろん、
学習活
動や実
践活動
を通じ



初代〜27期須崎市保健補導員のつどい

の方もおられ、会の歴史を
感じました。

これからも補導員OBと
してボランティア活動を続
けて、地域に恩返しをして
いこうと思いつつ帰路につ
きました。

て、自分自身や、家族、地
域住民の健康に気を配り、
その「元気」をつなぐもの
ですが、それだけではあり
ません。その過程で、補導
員同士の、さらに家族や地
域の「絆」もつないでいる
のです。補導員に選ばれた
ときや、家族に健康の話を
するとき、そして健診など
の配り物や子育て広場など
の行事で地域の人と交流す
るときなど、「絆」の大切
さに改めて気づいたという
方は多いのではないでしょ
うか。保健補導員活動は、
まさに「つながり」に支えら
れ、「つながり」を作り出す
活動だと私は思います。
実はこうした「つながり」
の持つちからは、近年、地
域の健康状態にも影響する
ことがわかってきています。
「無縁社会」が大きな問題
となっている現在ですが、
須崎市では、半世紀以上に
渡り、六千人以上もの市民
がバトンタッチをしながら、
保健補導員としてさまざま
な「つながり」を紡いできた
のです。

地域で育む子育て広場

育児に悩んでいる母親が多いことや、友達を作りたいという母親の要望から、地区や町で若い母親同士の交流の場を設けようと子育て広場が始まりました。現在では49町で子育て広場が開催され、地域でのお母さんと子どもたちの仲間づくりが広がっています。

平成21年度は88回開催し、870組の親子が参加しています。

子育て広場を立ち上げて

26期 亀倉町

樋口千代

任期2年目の昨年「須坂市内の子育て支援センターは遠くて行きづらい」「知っている人もいないところに出ていく勇気がない」という声を聞いたことから、子育て広場を立ち上げました。仲間と相談し「私たち26期全員が一生末生やっっていくんだ」という

力強い言葉から開催が実現しました。

現在、仁礼地区6町を対象に、仁礼コミュニティセンターで第2水曜日午前10時から、遊具での自由遊び、体重測定、子育て支援センターの先生による手遊び、紙芝居などを行っています。

小学生の兄弟が参加して一緒に遊んだり、地域のオカリナグループが演奏してくれることもあり、それぞれの枠を超えてのつながりがこれからの地域づくりに大切ではないかと思えます。また、自分たちの心のリフレッシュにもなっています。「こんな集まりをまつていました」などの嬉しい声がありました。みんな必要性を感じて待つていてくれたんだと痛感しました。
今若いお母さんたちは、核家族で子育ての悩みなどを話す機会が少なく、そんなお母さんたちのために集まりの場を提供し、少しでも仲間づくりのお手伝いになればと思います。

手あそびしたり、大きな遊具で遊んだり、おしゃべりしたり...。とっても楽しいよ♪



広場に参加したお母さんたちの感想

- ・支援センターは遠いので、近くにこういった遊びの場があるのはありがたい。同じ町で知り合いが増えればうれしいことだと思う。
- ・久しぶりに外の世界の人と話せたような気がする。
- ・子どもにとってもたくさんの友達の中いることで、いい刺激を受けると思う。
- ・同じくらいの子と友達になれてよかった。子育てのことも話せてストレスに感じていたこともそんなに大変ではないと思った。



♪地域公民館や子育て支援センター、保健師などと協力し、地区の状況にあわせて開催しています。近くに子育て中のお母さんがいらしたらご紹介下さい♪

開催町	開催日	会場	開催町	開催日	会場
豊丘地区	年1回 9月	豊丘地域公民館	豊洲地区	第4木曜日午前	豊洲地域公民館
旭ヶ丘地区	年1回 11月	旭ヶ丘ふれあいプラザ	日野地区	年1回 11月	農村環境改善センター
境沢町	年1回 7月	境沢町公会堂	井上地区	第2・第4火曜日午前	井上地域公民館
相森町	第3金曜日午前	相森町公会堂	高甫地区	第3金曜日午前	高甫地域公民館
高橋町	第2木曜日午前	高橋町公会堂	仁礼地区	第2水曜日午前	仁礼コミュニティセンター
本郷町	第2・第4金曜日午前	本郷町公会堂	♪詳細は地区の保健補導員までご確認ください		

※平成22年度の状況です。

第22回 竜の里須坂健康マラソン 全国大会

27期 本上町 岩田好子

秋晴れに恵まれた10月17日、第22回竜の里マラソンが盛会に行われた。保健補導員からは37名が5.5キロウォーキングに参加する事ができた。又20名は豚汁係・給水係のお手伝いに参加。受付を済ますとゼッケンと水・りんご等頂き、準備運動をしてから、いよいよ出発！ 荻原健司さんも出発地点の興国寺まで来てエールを送って頂いた。紅葉した山道、蔵の町並みを歩き、声援を受けながら快調に歩く事ができた。休憩所ではおいしいりんごをほおぼり地方新聞に撮られ



ていたのも気がつかない程度だった。日頃携帯電話で歩数をチェックしていると、一万歩近く歩いていても

きいき歩数は本当に少ない。久しぶりにしつかりと歩け気持ち良かった。ゴールしてから豚汁の所には長い列ができていた。豚汁係の配る手に豆ができた後に聞いた。又給水係では、コップを置くにも取りやすい置き方がある事がわかったと話していた。いろいろな方の支えがあつて、私達は秋の自然の中気持ち良く歩き心と体に栄養をつける事ができた。これを機に日常にウォーキングを取り入れていけたらと思う。

猛暑から一転寒さが身にしまった冬の季節も過ぎ春の気配が感じられる様になりました。今日近頃、本年度二度目の保健補導員だよりをお届けする運びとなりました。十月以降に補導員が携わりました活動等をお届けさせて頂きました。お忙しい中、原稿をお寄せ頂いた皆様、ありがとうございます。次号に向けて何かご意見がありましたらお寄せ頂きたく今後共宜しくご協力をお願い致します。

編集後記

第17回 健康まつり

27期 健康づくり委員会 吉田正枝

まつり日和の好天に恵まれた中、私達保健補導員理事が参加して、「ドレミDE体操」を発表する事となりました。当日も早めに集合して、何度も確認の練習を重ね、会場入りしました。初めて皆様に見ていただくので、ドキドキでしたが、



周りの方々の笑顔あり、飛び入りで体操に加わって下さった方など、皆さんに支

えられ楽しく体操ができた。嬉しきでいっぱいになりました。会場の病院内においては、いくつものコーナーに分かれていて、パネルを見ての説明を聞いたり、実際に体験できたりと、盛り沢山の催し物で時間のたつのも忘れるくらいでした。私自身初めて健康まつりに参加させていただき、「楽しく健康を学ぶ」よい機会になりました。

「守ろう 大切ないのち」

～自殺を予防するためにできること～

年間3万人以上の方が自殺で亡くなっています。長野県の自殺者数は、平成10年に500人を超えて以来、高い水準で推移しています。自殺の原因は失業・多重債務等の経済的な問題や健康問題が複雑に重なっています。

周りの人ができること

「自殺したい」と打ち明けられたら、批判したり、叱ったり、話をそらしたりせず、まず相手の訴えを傾聴しましょう。



「TALK(トーク)」の原則
Tell ; 誠実な態度で話かける
Ask ; 自殺についてははっきりと尋ねる
Listen ; 相手の訴えを傾聴する
Keep safe ; 安全を確保する