

# すこやか

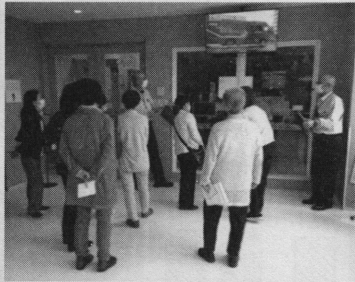
発行・編集 盛岡市保健推進員協議会

〒020-0884 盛岡市神明町 3-29 盛岡市保健所内 ☎019-603-8306

## 防災のかなめ、中央消防署を見学！！

年々自然災害が増えてきており、今すぐ備えておくことの大切さを考えて、編集委員 10 名で盛岡中央消防署の見学に行ってきました。

シアタールームでビデオを見ながら、盛岡は岩手山噴火や大雨による河川氾濫、土砂災害等が想定されるので、それらに対し命を守るために、今私たちができることは何かを防災指導係の方から教えてもらいました。



### 非常用持ち出し品 (例)

必要な物	あると便利な物
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> リュックサック</li> <li><input type="checkbox"/> 衣料品</li> <li><input type="checkbox"/> 多機能携帯ラジオ</li> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯</li> <li><input type="checkbox"/> 応急医薬品</li> <li><input type="checkbox"/> 食料品・水</li> <li><input type="checkbox"/> 貴重品(現金・通帳・印鑑など)</li> <li><input type="checkbox"/> 健康保険証</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ヘルメット</li> <li><input type="checkbox"/> マッチ・ライター</li> <li><input type="checkbox"/> ローソク</li> <li><input type="checkbox"/> 十徳ナイフ・缶切り</li> <li><input type="checkbox"/> プラスチック製のコップ</li> <li><input type="checkbox"/> 大小のビニール袋</li> <li><input type="checkbox"/> マスク</li> <li><input type="checkbox"/> ゴーグル</li> <li><input type="checkbox"/> ロープ</li> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> ホイッスル</li> </ul>

- ・防災グッズの備えをする。
- ・ハザードマップで危険を確認し早めに準備をする。
- ・避難指示に従い行動をする。

他にも、模擬通報装置の体験、消火器の使い方、通報指令室の見学などがあり時間が足りないと感じるほどでした。

地区での防災の取組みはまだ足りていないので、いざとなると対応できるか不安です。保健推進員の役割も各地区で話し合いをして決めていきたいと思います。

(加賀野/小林)

## 献血ルームメルシーに行ってきました！！

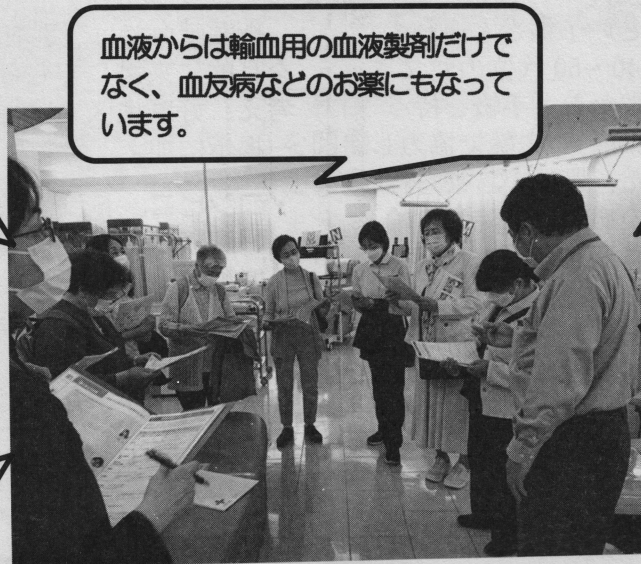
献血ルームって行ったことないから入りにくいよね…。でもどんな所か見てみたいいな！そんな訳で、私たち編集委員で取材に行ってきました。

大通りの飲食店が入る「CT33ビル」4階に「献血ルームメルシー」がありました。明るくて居心地のよさそうな待合室には、若者が飲み物を片手に読書をしていました。広い採血室には、壁際にブラットと採血ベッドが並び、カーテンで仕切れるようになっていました。担当の方から献血についての詳細をお聞きしました。

(みたけ/菊池)



岩手県献血マスコットキャラクター



医療技術が進歩しても血液は人工的に作ることも長期保存することもできません。だから献血が大切なんです！！

血液からは輸血用の血液製剤だけでなく、血友病などのお薬にもなっています。

献血は 16 歳～69 歳の方ができます。若い人にたくさん来てほしいですね。

(感想) 採血室のベッド数の多さに驚いたが、スムーズにリラックスして献血できそうな雰囲気でした。

(感想) 街頭献血に比べ安定した献血協力があると知りました。

## 輸血でつないだ我が子の命

娘が生まれた時、腹部に水がたまっていて、生後1ヶ月で手術をすることになりました。手術前の検査で、娘の血液型が親族で唯一のRHマイナスだと判明、可愛い娘に身内の誰一人として手術のための血液をあげられないのかとショックを受けました。「大丈夫ですよ！お子さんに適合した血液はちゃんと準備できますから、安心してください。」と看護師さんから励まされ、1か月後、手術は無事成功、腎臓を片方摘出したが、輸血による拒絶反応もなく、順調に回復して病院を退院することができました。(みたけ/菊池)

## 献血…ちょっといい話

アネックス川徳前で献血の呼掛けを行っていた時のこと…「初めてなのですが。」と女子高生。16歳の誕生日を迎えたばかりで、献血に協力できるこの日を心待ちにしていたと嬉しそうだった。しばらくして「数値が低くてできませんでした。」と私の前に肩を落とした彼女が戻ってきた。基準値よりほんの少し低かったらしい。

「栄養をしっかり採って次回リベンジします。」ペコンとお辞儀をして去っていった健気な彼女の後姿が、献血呼掛けに立つたびに思い出される。

(緑ヶ丘/佐々木)

### (全国の献血事情)

■献血の需給バランスは、年間を通じ安定供給ができていますが、年代別献血者数は40～50代のリピーターの人が多く、10～30代の新たな協力者を増やすことが課題になっています。



### 岩手県赤十字血液センター事業部 献血推進課 推進係長 川上 氏

◎冬季における血液の安定確保を目的にクリスマス献血キャンペーンを展開します。

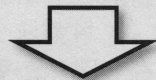
(12/1～12/25 ※献血バスは土日のみ)

◎献血 Web 会員サービス「ラブラッド」の推進。

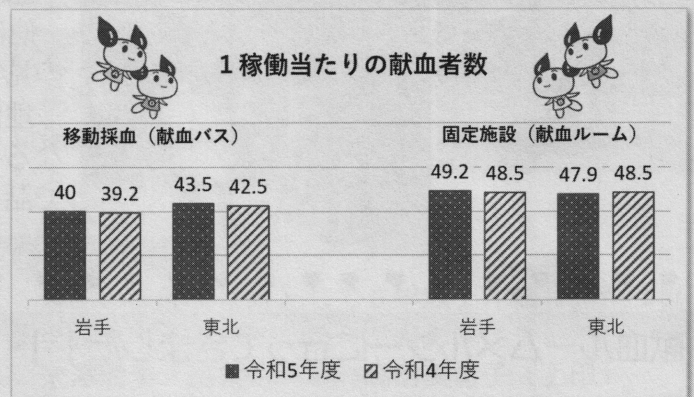
### (岩手県/盛岡市の献血事情)

■岩手県のR5献血者数は44,069人で、県内で必要とする血液は不足なく供給できています。

■盛岡市の街頭献血は他市町村に比べ協力者が少ない傾向にあります。



◎子供や孫の世代へ献血のバトンをつないでいきましょう。街頭献血への誘いをお願いします。



保健推進員の皆さんには、日頃の街頭献血や学域献血において、呼掛けに従事していただきとても感謝しています。

## 盛岡南イオンの献血ひとコマ

休日の盛岡南イオンは小さい子供さん連れの家族客がいっぱい。今回は40～50代位のお父さん方の協力が多く、自分の方から「手帳を持っています。」と話かけてくれたり、ご夫婦で協力してくれる人もいました。また、県外から来られた買い物客で、子供が盛岡の病院に入院して輸血しているの、献血して恩返しができるかと協力してくれる人もいて、とてもうれしい気持ちになりました。毎回献血してくれている保健推進員もおり大変心強いです。



(築川/藤澤)

## 街頭献血のPR作戦

街頭献血では「事前のPRを増やし、少しでも献血を目的に来場してもらうを増やすこと」が重要と考え、好摩地区では従来の地区内掲示板へのポスター掲示に加え、新たなPRを行いました。

- ・コンビニ、ドラッグストア、好摩駅へのポスター掲示を増加
- ・好摩東地区230世帯へのチラシ回覧

このPR効果により6月30日街頭献血は昨年比5本増加となりました。(好摩/山本)

**献血にご協力を!**

次のとおり献血バスが来ますので、400ml献血にご協力をお願いします。当日、献血バスで発行できます。

**献血日** 6月30日(日)  
**会場** イオンスーパーセンター-洗民店  
**時間** (午前) 10:00～12:00  
 (午後) 13:30～16:30

リピーター献血にご協力ください。必ず車で献血できます。

献血施設	2024年6月30日	2024年7月1日	献血時間	献血量
全山献血	450ml	400ml	10:00～12:00	400ml以上
岩手県立中央病院	400ml	400ml	10:00～12:00	400ml以上
岩手県立総合医療センター	400ml	400ml	10:00～12:00	400ml以上

若い方のご来場をお待ちしています。

## ～身体の調子を整えるコンディショニング体操～

玉山藪川地区 小橋 弓子

各種公民館事業等の講師もしている「一ノ瀬紗弥先生」をお招きし、「さすって、ゆらして身体の調子を整えよう」のコンディショニング体操を実施しました。

この体操は、呼吸を整えながらストレッチする事で身体本来のしなやかさを引き出します。

頑張りすぎなくても自然に身体の深層部にあるインナーマッスルを強化でき、本来の姿勢に戻す事で身体を整えるピラティスの基本動作の指導をしていただきました。

参加者からは心身ともにコリをほぐしていただき大変良かったと好評でした。



青山地区 亀田 静江

年齢とともに身体が固くなっていくのを、ストレッチやコンディショニングでほぐし、体調を整えていくことを目的に、青山地区ではコンディショニング体操を実施しました。

実施後、参加者アンケートを行いました。

■教室は満足できる内容でしたか？

・とても満足／まあまあ満足：92%

■感想や要望など。

- ・体がとても軽くなった。少しの時間でもできそうなので家で毎日やっていきたい。
- ・リラックスでき、身体が温かく眠くなった。
- ・「自分の体を知る」貴重な経験ができた。
- ・簡単な動きなので毎日続けられそう。

## ～栄養教室から地区懇談の場へ～

米内地区 赤坂 千賀子

広範囲にわたる地域のため、栄養教室を老人福祉センター（福祉推進会共催）のほか、各地区でも毎年実施しています。健康の話を通して懇親を深める場として喜ばれております。

また、地域の方が集まる機会を借りて、検診や活動をより広めることができるよう周知して参りたいと考えております。

## ～シルバーリハビリ体操～

上田地区 齋藤 朱美

私たち高松第一町内会では、毎週1回1時間シルバーリハビリ体操を行っています。高齢者を対象に、歳を重ねるごとに動かしづらくなる関節の動きの維持、筋力の向上を目的とした体操です。つまづかないための上肢・下肢の体操、誤嚥を防ぐための口腔体操などをゆっくりな動きで行います。上は96歳の方から、また男性の参加もあり充実した講座です。

でも一番の楽しみは、始まる前のおしゃべりかもしれません。

みんなでコミュニケーションを取って楽しく活動しております。



## ～パンダ広場～

緑ヶ丘地区 佐々木 和子

毎月第1・3木曜日10時より高松地区保健センターで未就園児対象の見守り活動を開催。普段は子供と二人っきりだけど、ここに来て何気ない話で笑ったり、和んだり。最近では1歳前後のご家族の利用が多く、陽ざしの入ったホールで玩具のウォーカーを押してヨチヨチ歩く姿や、気になる玩具に向かってハイハイしたりと可愛らしい光景が見られます。多くは寄贈された玩具や手作り遊具でしたが、地区福祉協議会からの補助もあり、年齢にあった玩具や成長を後押しできる玩具を購入することができ感謝しております。



## ～はつらつシニア塾～

杜陵地区 金沢 美智子

杜陵老人福祉センターでは、毎月「はつらつシニア塾」を開催しています。太極拳、茶道体験、フレイル予防のためのゲーム、認知症と介護についての講座などがあります。

中でも「大人の遠足」は、県内の様々な地を訪れて、その土地の歴史や文化に触れる絶好の機会となっております。毎年好評です！帰り際には、参加者の「またね！」という元気な声が響き、私たちも元気をいただいております。

この活動をもっと盛り上げて、地域の皆さんに広げたいと思っています。ぜひ、お気軽にご参加ください！



## 保健推進員研修

### ◎盛岡市保健推進員協議会総会及び研修会

令和6年5月16日、盛岡市保健推進員302名が参加し研修会が開催されました。

- ・第2次もりおか健康21プランの実績と課題。H27年～R6年の10年間にわたる活動成果と今後の取組み課題が報告されました。
- ・保健推進員活動の概要とこれからの「誰もが自然に健康になれるまちづくり」へ。
- ・地域で活用できる音楽に合わせた軽体操。

### ◎岩手県保健推進員等代表者総会及び研修会

令和6年6月12日、県内406市町村からWeb参加も含め保健推進員等431名が参加し研修会が開催されました。

#### （心と体を癒す笑いの効果）

毎日より多く笑う人は、笑わない人に比べ、健康寿命が長く、ストレスも少なく、糖尿病にもなりにくいという「心と身体を癒す笑いの効果」と題する福島県立医科大学大平哲也先生による講話が行われました。まさに「笑う門には福来る」です。皆さん、毎日20回以上「ハッハッハ！」と声を出して笑っていますか？

大平哲也先生は動画配信もされています。

#### （活動交流 事例発表）

今年は「検診に行こう」と保健推進員が声掛けし受診回収率90%以上を達成している葛巻町と、保健推進員相互の親睦を図りながら「その時、できることを続けていこう！」と自然体で取り組む軽米町の2つが紹介され、高齢過疎化が進む地区の活動として参考となるものでした。



### ◎理事意見交換会・保健推進員意見交換会

令和6年6月27日、7月26日、7月30日の3回にわたり保健推進員の意見交換会が開催されました。

今回は「ワールドカフェ方式」でお茶とお菓子を食べながらリラックスした雰囲気の中で、2つのテーマについて話し合いが行われ、今後の保健推進員活動において有意義なアイデアや提案が多

数出されました。

- ・健康になれる地域づくりの企画とは？
  - ・保健推進員活動を知ってもらうには？
- 一つのアイデアに便乗して更に膨らませたアイデアや提案は、今後の保健推進員活動の中で実現されていくものと期待できそうです。

研修の最後には、「地域で活用できる音楽に合わせた軽体操」の実技解説が行われ、今後各地区において広まっていくものと思われます。



## 令和6年度保健事業推進功労者表彰

### ◎岩手県保健推進委員等代表者協議会長表彰者

現職の保健推進員として19年以上在職し、市町村保健事業推進に献身的に協力し、その功績が顕著な方1名が表彰されました。

小橋弓子（玉山薮川）

### ◎盛岡市長表彰者

現職の保健推進員として6年以上在職し、かつ協議会長表彰を受賞した7名が表彰されました。

米澤清美（桜城） 高田美智子（上田）  
 佐藤啓子（上田） 田代真理子（青山）  
 門間初子（東厨川） 佐々木朋子（山岸）  
 竹田良子（渋民）

### ◎盛岡市保健推進員協議会長表彰者

6年在職した6名が表彰されました。

（退任者含む）

谷藤百合子（西厨川） 高橋優子（山岸）  
 吉田キヨ子（杜陵） 村山玲子（仙北）  
 金田裕子（本宮） 中島徹哉（飯岡）

## 編集後記

会報「すこやか30号」発行にあたり、寄稿・取材・編集にご協力頂いた中央消防署様、血液センター様に感謝申し上げます。今回の紙面は「つながる」をテーマに、この会報をきっかけに少しでも今後の皆さんの活動・生活に新たな芽吹きとならんことを願います。

（編集委員）佐々木和子・齋藤朱美・亀田静江  
 小橋弓子・金沢美智子・小林秀子・菊池 磯  
 山本邦夫・藤澤マキ子・赤坂千賀子