



白雲谷温泉ゆぴか

小野市の「白雲谷温泉ゆぴか」は、人気のハイキングコースが連なる山里にある公共の日帰り温泉施設であり、小野市民だけでなく神戸市・加古川市・明石市・丹波市などからも多く利用者があります。開催日時は第1・3土曜日の月2回、1回5名のボランティア看護職が活動しています。活動内容は、健康相談・子育て支援・介護相談などです。利用者からは、「血管年齢や血圧を測る良い機会となった」と活動を楽しみにして来られるリピーターも多く、ボランティアのやりがいにも繋がっています。

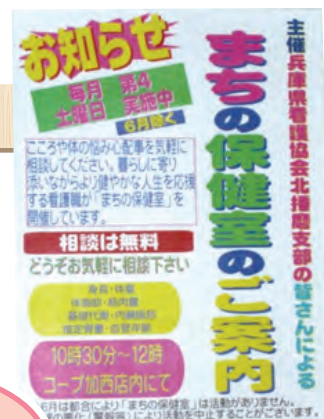
平成16年からの活動の功績を評価され、平成30年度「兵庫県民ボランティア活動賞」を受賞しました。今後も心や身体について気軽に相談できる場が提供できるよう、一層のボランティア活動を促進していきたいと思っています。



アステシア加西(コープ加西店敷地内)

アステシア加西では平成19年から、血圧測定・体組成や骨密度・血管年齢の測定・健康相談等の活動をはじめ、昨年からは1階コープ加西店前に場所を移しました。コープの全面的な協力も得られ、利便性も図られ、買い物のついでに立ち寄る利用者も増え、「何かの時には相談すればよろしくね」「ここに来るのが楽しみ」「血圧を家でも測るようにするわ」など笑顔で話され、ボランティア看護職も地域住民のサポーターとしてやりがいを感じています。毎月1回、職場の違う4名のボランティア看護職で、和気あいあいと活動できています。

これからも気楽に相談ができる「まちの保健室」を提供したいと思います。



コープ加西の方が作成してくださいました





北播磨地区の出前隊活動

西脇市社会福祉協議会「いきいきふれ愛まつり」

西脇市社会福祉協議会を中心とする様々なボランティアグループが集まり、手話通訳体験や要約筆記体験、各福祉団体による模擬店やバザーが行われるイベントです。

西脇市立西脇病院も健康相談コーナー・減災コーナーを「まちの保健室」活動の一環として行いました。

他にも、小野食育フェア、はりちゅうの日、多可町ふれあいまつりなど、地域の社会福祉協議会や市区町村保健師と連携し活動中です。



北播磨総合医療センター：ミニ医療講座 市立加西病院：チョイ耳待合広場（医療講座）

看護職だけでなく、病院に勤める他職種（医師、薬剤師、臨床工学技士、介護福祉士等々）の協力も得て、定期的を開催しています。病気のことだけでなく、管理栄養士による市販のお惣菜活用術など日常生活で活かせる内容になっています。



兵庫あおの病院、服部病院、小野市役所、 多可町役場、西脇市立西脇病院 他

病院フェスタ、病院主催の健康まつり、検診結果相談会等、健康への意識づくりを考えた取り組みを行っています。



関西国際大学：学園祭

初めての試みでしたが、学生も血管年齢や体脂肪に興味を持って参加していました。地域住民からも「血管年齢を測ってもらって、若い人ともお話をできてよかったわ」と好評でした。



研修会

健康運動指導士の仲宗根涼子氏による「健康寿命を延ばす第一歩～手軽にできるチェアエクササイズ～」をテーマに開催しました。

実際に体を動かすことで、楽しく学ぶことができ、指導の仕方まで講義いただき、現場に取り入れやすい内容でした。アンケート結果では、参加された 98.7%が満足と回答いただきました。

