

## 但馬支部

但馬支部には、北但と南但に9か所の拠点がありますが、昨年と同様に新型コロナウイルス感染症の影響により、拠点での活動を行うことができませんでした。そのような中でも、休止中である拠点の事務所から電話で、「まちの保健室」に相談者が来られていると連絡がありました。授乳中ですが、痛みと腫れがあり困っているという相談内容でした。すぐに、助産師のボランティアに連絡し対応したことで、とても喜んで頂くことができました。休止している拠点活動ですが、「まちの保健室」の存在を知って頂けていたことに、とても喜びを感じることができました。この経験を活かし、今後の拠点活動に繋げていけたらと考えています。

今年度但馬支部では、ボランティアの皆様のご協力のおかげで、感染対策を行いながら5か所で出前隊を開催することができましたので、ご報告させていただきます。

### 老人会の方に向けてのミニ講座

小田井公民館にて老人会の方13名に向けて、血圧測定や体組成計測を行い、嚥下機能低下予防のためのミニ講座「健康長寿は飲み込み力から」を実施しました。参加者の中には、以前誤嚥性肺炎で入院経験のある方もおられ、ミニ講座の必要性を身近に感じて頂くことができました。

### グランドゴルフ大会

但馬老人クラブ主催のグランドゴルフ大会にて、血圧測定や体組成計測、身体測定や健康相談を実施しました。24名が参加され、健康意識の高い方が多く参加されていました。

### 精神障害者施設「のぎく」での健康相談

地域活動支援センターから女性の健康についての話を聞きたいと、出前隊の依頼があり、助産師と看護師がペアとなり「まちの保健室」を開設しました。障害のある方を対象としている事で不安もありましたが、自己紹介やゲームで交流し、楽しい時間を過ごしました。初回でもあり、相談は少なかったですが障害のある方の健康指導ができる事は、「まちの保健室」の新たなエリアを広げることになると思われれます。

### コミュニティセンター文化祭

小坂コミュニティセンター文化祭にて26名の参加がありました。文化祭に参加された方を対象に、血圧測定や体組成計測、健康相談を実施しました。



## まるごと感動市

3年ぶりに、まるごと感動市が和田山イオンモールにて開催され、86名の参加がありました。血圧測定や体組成計測、健康相談、健康財団の運動指導士による運動講座を実施しました。健康運動指導士の方には、計測介助と個別指導をして頂きました。高齢者向けの筋力トレーニングや姿勢の矯正を実施。高齢者は激しい運動ではなく、自分の体力に合った負荷をかけて、無理なく継続して行くと良いと説明しておられ、とても参考になりました。



## 但馬支部のコロナ禍での委員の活動について

去年に引き続き、但馬支部の委員が3グループに分かれて、新型コロナウイルス感染予防をテーマに「マスク・換気・消毒」について3つの紙芝居教材を作成しました。「まちの保健室」委員会の中で、紙芝居教材を披露しました。今年度は、使用できる機会がありませんでしたが、今後の「まちの保健室」活動で使用していけたらと考えています。

