



今年5月から、コロナが5類感染症の位置付けとなり、但馬支部でも徐々にコロナ禍以前の「まちの保健室」の活動が、再開できるようになってきています。今まで活動できていなかった拠点活動を、今年度は5か所で再開することができました。また、出前隊での活動も、依頼があってもコロナ禍で断っていましたが、地域からの要請に応じることができました。但馬支部で開催した出前隊の活動の10件のうちの一部を紹介します。

### 豊岡・円山川ウォーキング



10月29日、豊岡スポーツ協会主催の円山川ウォーキングに、出前隊として参加しました。豊岡・円山川ウォーキングは、2004年の台風23号の記憶を風化させることのないよう、防災・減災と市民の健康意識

を高めることを目的に開催されるようになりました。円山川決壊箇所を含む堤防を、約5.5km歩くイベントです。当日は、悪天候の中での開催でしたが、地域住民22名が参加され、血圧測定や健康相談を実施しました。

参加者は、全体的に健康意識が高く、日頃から運動をされている方が多く、今回健康管理の大切さを一層自覚する機会にして頂きました。



### 小坂校区民文化祭

11月12日に、小坂地区コミュニティセンター主催の文化祭が開催され、出前隊として参加しました。血圧測定、体組成計測、健康相談を実施し、29名の地域住民の方に、参加して頂くことができました。久しぶ



りの「まちの保健室」の参加で、開催時間前から並んで待って下さる住民の方もおられました。また、リピーターの方の中には、「今日相談しようと思って、ここに来たんよ。うれしい」と心待ちにして下さった方もおられ、にこやかな雰囲気の中で活動することができました。



## ボランティアの声

「まちの保健室」の再開を待ち望んでおられる地域の方、また場所を提供して頂いている施設の方からの温かい歓迎の言葉に、胸が詰まりました。現職の看護職によるボランティア活動にも、感謝の言葉を沢山頂きました。

コロナ禍でボランティアに参加できていませんでしたが、実際に参加し地域住民の方の生の声を聞くことができ、楽しくボランティアをすることができました。また、短時間に相手の相談したい内容をつかんで、的確なアドバイスをすることが必要であり、もっと様々な相談内容に対応できる知識を深める勉強をしなければと感じました。ボランティアの楽しさや難しさを知ることができ、とても貴重な時間となりました。

## 今後の活動について

今後も地域住民の方の健康を支えるために感染予防対策を取りながら、拠点活動や出前隊を積極的に行っていきたいと考えています。

少子高齢化が進む中、妊娠期からの子育て支援は、市町の重要課題として充実してきていることから、長年活動してきた「まちの子育て広場」などにおける拠点活動の見直しを行い、地域のニーズに応じた新たな分野での拠点活動について検討を行っていく予定です。写真は、出前隊で開催した認知症カフェまちの保健室です。但馬地域では、進展する高齢化や認知症ケアの一層な支援の意義が高まってきており、今後の拠点への移行を検討しています。

