



### はじめに

コロナ禍以降、昨年度より徐々に活動を再開することができ、今年度神戸西部支部では、「神戸常磐大学」「神戸市看護大学」「井吹台セリオホール」「狩口台住宅」「まいご会館」の9拠点の活動と出前隊活動を行いました。

2大学での拠点活動の継続や、従来の拠点活動の再開に加え、新たな出前隊の依頼も増えました。開催を心待ちにされていたといったお声を聞いていると、地域の皆さんの健康意識の向上や、相談機会の必要性を感じております。コロナ禍以前の活動環境を取り戻した今、ご依頼いただいた場所での開催はもちろん、新しい場所での活動も可能な限り実現できるようにしていきたいと取り組んでおります。



### まいご会館

今年度より「まいご会館」では、「まちの保健室」の運営に関わっていただいている住民の皆さまと連携しながら、活動を再開いたしました。長らくお休みしていたため、開催にあたっては、地域での担当の方々の大幅な変更もありました。そのため、「まちの保健室」開催をスムーズに行うため、会場の設営や機材の設定、機器の操作方法などをお伝えしながら、今後の活動継続に向けて細かく相談させていただきました。

地域の方の声掛けがあり、おひとり暮らしの方が参加されていたり、認知症の旦那様と共に来られている方もありました。おひとり暮らしでも孤立しないように、老々介護でもお疲れがでないようになど、地域の方々とのお話を通じて、「まちの保健室」の必要性も感じました。空き時間にはインストラクターによる運動の指導も行われるなど、運動に興味を持たれている方も多くありました。今後も、地域の方々と協力しながら活動を継続していきたいと思っております。



## ボランティア研修会の様子

「まちの保健室」活動を知り、ボランティアスタッフの活動の魅力を知っていただくことを目的に、兵庫県看護協会会館にて開催いたしました。

今回の研修では、出前隊として活動する方から、実際に行っている活動の様子を語って頂き、参加される方々の生の声や反応、活動されている方々のやりがいや心がけなどをお伝え頂きました。地域住民の方からは、話を聴いてもらえる、健康に対する対処法を教えてもらってよかったなどの声があり、自身の健康や症状に興味をもってもらえてよかったと感じるとの話がありました。

また、新しい取り組みとして理学療法士による講義を取り入れました。高齢者に必要な運動量などの話を交えて、実際に簡単にできる運動を体験することができました。参加型の講義となり、大変わかりやすく実際にアドバイスとして活かせる内容を楽しく学ぶことができたという声が多かったです。

機器計測では、実際に触れて体験し、計測の項目と、項目や数値に対するアドバイスを皆で共有できたことは、今後活かせるとの意見を多数いただきました。



## ボランティア募集

神戸西部支部では、さらなる活動の充実を目指して、ボランティアを募集しています。

あなたが日頃何気なく行っている活動も「まちの保健室」の活動ではありませんか？

空いた時間に、おうちの近くの拠点や出前隊での活動、参加できる日のみでも構いません。

ぜひ一緒に「まちの保健室」を盛り上げて、地域の方々の健康支援をおこなっていきましょう。

お待ちしております。

