



阪神北支部では、丹波・丹波篠山・三田・宝塚・川西・猪名川町・伊丹の地区に活動拠点があります。コロナ以降、拠点活動が縮小した地域もありますが、委員会として調整をしながら活動を行いました。



宝塚地区

宝塚地域では、ボランティアの人数減少もあり、13名で2拠点を2ヶ月に1回の割合で活動しました。コロナ禍で一旦休止していた拠点が11月に再開され、合計3拠点となりました。以前利用された方の元気な姿もありましたが、初めての参加者が目立ちました。参加者の多くは高齢者であり、計測時に介助が必要な方が増えてきているため、時間の延長もあつたりします。ボランティアの人数は少ないですが、できる限り継続できるよう引き継いでいきます。

川西地区

川西地域では、2拠点を7回「まちの保健室」を開催する事が出来ました。コロナ禍では、外出する事がなく、運動不足になっていたこと、コロナに罹患し味覚障害など合併症に難渋したこと、その時に「相談する所がなく困った」ことや「こうやってみんなに会えること、相談できる場があることがうれしい」と参加者から聞かれ、「まちの保健室」の再開を喜んでもらえました。



活動としては、理学療法士の協力を得て、フレイル予防の講話や体操、個別相談などを行い、生き活きている参加者を見て私たちも改めて「まちの保健室」の必要性を確信しました。まだまだ、以前の様な参加人数には至っていません。どんどん地域の方々と連携して、活発な相談場所になれるよう頑張っていきます。



伊丹地区

伊丹地域では、2拠点11回、出前隊6回の合計17回開催しました。総来所者数は237名、参加ボランティア数は64名でした。来所者の方々は、健康に気をつけて生活されている方が多く、来所者同士で会話も弾み交流の場にもなっています。「ありがとう」「また来ます」の言葉や笑顔がボランティアの励みになっています。私たちも学びを深め「健康寿命の延伸に繋がる活動」を実践していきたいと思えます。



三田・丹波篠山地区

三田・丹波篠山地域では、三田・丹波篠山を合わせて、8回開催しています。相談に来られた方の中には、「自分なりに健康に気を遣っているけど、これってどうなん？」と疑問に思われていることを質問されたりします。また、実際にされている健康法を聞いて、こちらも勉強になります。参加された方も助言や指導を受けることで「ホッとした」「聞いてもらってよかった」「これからも続けます」という声もいただけます。皆さん健康意識が高く、グランドゴルフや、ウォーキング、100歳体操などされている方が多いです。終始笑顔で、相談というよりは、対話を楽しんでおられ、笑顔が絶えない集いの場として健康にも良い影響を与えられている印象です。

来年度は地域のニーズに合わせて、開催場所を変更して実施する予定です。

丹波地区

丹波地域では、2拠点で計10回実施しました。健康に関する質問や不安を気軽に相談できるよう心がけてきました。日々健康管理に留意しているお話を伺う中で、これからも健康を守ることを考える機会として、高齢者の多い地域においてフレイル予防の重要性を伝えていきたいと思えます。



ボランティア募集！

阪神北支部では、ボランティアの募集をしています。

看護職の皆様の知識や技術を「まちの保健室」で活かしてみませんか？

地域の健康問題を考える機会にもなり、施設内での看護の実践に活かせます。

ぜひ一緒に、地域の方々の健康支援を一緒に行っていきましょう。

