



現在、西播支部では「まちの保健室」活動拠点が12か所あります。今年度より拠点場所を新宮図書館から変更した「はつらつの湯」や、オープンキャンパスや学園祭と合わせて開催されている「姫路大学」、地域の方にアンケートを取りながらミニ講座やレクリエーションを工夫されている「姫路獨協大学」では多数の来所者がみられます。

一方、スーパーや図書館では施設への来所者自体が少なく、足を止めて立ち寄っていただける方も減少傾向にあります。地域の方のニーズを再確認し、様々な工夫をされている拠点の活動を共有し、活動内容の工夫や拠点場所の検討に取り組んでいきたいと考えています。

看護の日のイベント

イオンモール姫路リバーシティにて令和7年5月10日、看護フェスとして、歌う看護師 若菜健介氏や各種団体の皆様と活動しました。

体脂肪測定と血管年齢測定、健康相談、ナースに変身、災害ブース 日本看護協会「かんどちゃん」との写真撮影、健康に関するクイズ大会など、多くの方に楽しんでいただきました。



〈出前隊〉マリアフェア

姫路聖マリア病院イベント「マリアフェア」を令和7年10月26日に活動を行いました。リピーターの多いイベントですが、今年度はフレイル予防に重点をおきました。

測定ブースでは、握力測定・下肢筋力年齢測定・骨密度測定を実施しました。展示相談ブースでは管理栄養士によるフレイル予防に効果的な食事の案内、看護師により健康相談を実施し、433名の方に参加していただきました。



姫路獨協大学

大学の地域貢献活動として、年4回の「まちの保健室」を大学で行っています。今年度は3回の開催を終えて、現在50名の方に参加していただきました。

活動の内容は、フレイル予防として食事・栄養、運動、社会活動の3つの柱から日頃の生活を振り返るミニ講話を行いました。身体測定は握力測定、下腿周囲長、椅子からの立ち上がり、歩行速度などボランティアの学生が付き添い記録や計測のサポートを行っています。学生のボランティアは毎回7、8人で、地域の方達との交流を楽しみに参加をしています。健康相談は、毎回3ブースに配置し、ゆっくりと対話ができるようにしています。



今回、大学の倫理審査で承認を得て、住民の皆様にご協力をお願いしています。

コミュニティでの活動を継続するためには「楽しい」ことや「自分の得意なこと」を選択されている方が多く、身体に負担の少ない、エビデンスのある内容で、楽しく過ごしていただくことを大事に企画していく必要があると考えました。そこで簡単なタオル体操やリズム体操、口腔機能体操の「パタカラ」体操は、実際に口の動きや発声を一緒に行いエビデンスを伝えました。「普段こんなに大きな声を出すことがないわ」や「最近むせることがある」と話しながら参加をされていました。文化的な活動として絵手紙は、夏野菜を実際に目の前で見ながら「真っ赤なトマト」や「茄子」、「トウモロコシ」と好きな野菜を選んでおいしい作品を持ち帰っていただくことができました。

今後も私たちが地域の人たちと共に健康生活について考え、楽しい活動を行っていきたいと考えています。

(報告者: 姫路獨協大学 阿児馨)