



〈出前隊〉 老人クラブふれあいサロン

豊岡の駅前通りにある老舗の喫茶店「ヒグラシ珈琲店」において、地域の老人クラブがふれあいサロンを開催してします。令和7年度は、このふれあいサロンで「まちの保健室出前隊」を2回開設することができました。

このサロンで、「まちの保健室」を開設することになったいきさつは、拠点「サンスト館」の利用者の方々が立ち上げられた「ふれあいサロン」だったからです。

サンスト館は、駅前通り商店街の中にあり、地域交流や子育て支援の拠点に位置づけられています。お買い物帰りやお散歩途中の方、お子様づれの方、商店街の方々などが、サンスト館に立ち寄り、「まちの保健室」を利用してくださっていました。ところがコロナ禍以降は、サンスト館の利用者が年々少なくなり、「まちの保健室」の利用者が全くない日もありました。拠点の継続を検討している中で、サンスト館の事務局の方から、老人クラブのメンバーの方が、定期的に「ふれあいサロン」として集まっておられるという情報を提供いただき、役員の方との話し合いから、「まちの保健室」の開設の運びとなりました。

1回目は、「笑い与健康」「むせ予防～ゴックン筋を鍛えましょう」をテーマに健康講話をしました。和やかな雰囲気です。「楽しかった」「笑いが健康に関係していることを知ったが、日常で笑うことが無くなっている中、集まりで笑いの機会を得る大事さが分かった」「普段むせることがあるが、話を聞きゴックン筋を意識できた。鍛えるコツをきいたので、毎日意識してとりくみたい」とうれしい感想をたくさんいただきました。



2回目は、血圧測定と健康相談をしました。健康相談では、「普段気になっている身体のことを丁寧に聞いてもらえた」「血圧測定してもらえ、ゆったりした気分で一人一人にあったアドバイスがとてもよかった」「これからも定期的に来てほしい」と、ありがたいことに1回目に続き好評のお声をいただくことができました。



まち保委員会では、このふれあいサロンにおける令和8年度の実施方法について、内容や実施回数を老人クラブの方と協議していくこととしています。

但馬支部 まちの保健室研修会

令和7年度のまちの保健室研修会は、「もしバナゲーム～人生の最後、ACPを考える」をテーマに講師にNPO法人 アンビシャスコーポレーションの岡田英之先生をお迎えし、第2回但馬支部会員会の親睦研修会として開催しました。

「もしバナゲーム」は、自分の価値観を自然に引き出してくれるツールです。看護職である私たち支援者が、まず自身の価値観に気づくことで、「まちの保健室」において進めている、機器を使用しない健康相談において、対象者との対話のきっかけづくりや価値観の共感に役立つと考えたからです。研修会当日は77名もの参加があり、会場が一杯になるほどの盛況で、ACPへの関心の高さを実感しました。

ゲームは、4人1グループとなり、人生で大切な「モノ・コト・ヒト」が書かれた36枚のカードを各メンバーに5枚ずつ配ります。「あと半年の命」を前提に、手持ちの5枚から自分にとって特に大切だと思うカードを3枚選び、なぜその3枚を選んだのか、また残りの2枚を選ばなかった理由について、グループ内で共有するものです。会場は、初対面の参加者同士でも自然と会話がはずみ、ワイワイと和やかな雰囲気で大いに盛り上がりました。

参加者からは、「ACPを難しく考えていましたが、もしバナゲームをワイワイ楽しみながら進めるうちに、自分の大切にしている価値観がはっきりして驚きました」「自分ごととして素直に



心に潜む気持ちを見つめることができました」「人の思いや考えを聞き、共感できるとてもよい時間でした」など、多くの方から好評を得ることができました。

また、「看護職の皆さんが対象者の心に寄り添えるように、私自身が日頃感じていることをお伝えしました」と、自身の体験を共有してくださった参加者もいました。

今回の研修は、機器を使わずに“対話のきっかけをつくる”だけでなく、自分自身の価値観を見つめ直す深い学びと交流につながり、大変有意義なものとなりました。

