

竜崎温泉温水プール指導日
(7月21日～8月20日)

実施日	
7月	21日(木)、22日(金)、26日(火)、27日(水)、 28日(木)、29日(金)
8月	2日(火)、3日(水)、4日(木)、5日(金) 9日(火)、17日(水)、18日(木)、19日(金)

※65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。
実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(73)5530

ラジオde健康
おひさしぶりね 体操大会

夏休みはやっぱりラジオ体操！ゲームや参加賞もあります。ぜひみんなで来てください。

- 7月31日(日) 安下庄小学校
- 8月13日(土) 大島グラウンド
- 8月14日(日) 三蒲小学校
- 8月15日(月) 沖浦小学校

時間 午前6時20分～7時00分

- ・雨天の場合中止
- ・だれでも参加できます
- ・ラジオ体操カードを持ってきてね
- ・後援 周防大島町教育委員会
- ・主催 NPO法人 ココロとカラダ健究会
☎080(1919)1857



保健師になりたいと思ったきっかけ

夏空がまぶしく感じられる頃となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

私は4月から新規採用により、周防大島の健康増進課で母子保健を担当しています。育児相談や子育て教室、訪問を通して、お子さんの成長を保護者の方と一緒に喜び合えることを嬉しく思います。

保健師になる前は重症、心身障害児(者)病棟で看護師をしていました。私が保健師になりたいと思ったのは、看護師として働いていたときにショート入院(一時的な短期間の入院)の患者さんを迎えに来た母親の「久しぶりによく眠ることができました。ありがとうございます」という一言がきっかけでした。重症心身障害児(者)を在宅で介護するには、人工呼吸や痰吸引、経管栄養など24時間管理が必要な医療を整えておく必要があるため、介護者は付きつきりになります。この患者さんも1、2時間ごとの体位変換や夜間の経管栄養の注

周防大島町保健師

杉野 祐香
(健康増進課 健康づくり班)

が必要であったため、在宅では母親がその都度起きて介護をしているようでした。そのとき、在宅介護の大変さを改めて考えさせられました。学生時代、QOL(生活の質)とは、たとえ病気を抱えていてもその人らしく生きることができると教わりましたが、病気や障害を抱えていても、住み慣れた地域でその人らしく生活できるように、また、家族が安心して介護できるような地域づくりがしたいと思うようになりました。

現在は橘・東和地区の母子保健を担当しています。妊娠期から出産、子育て期にわたり、保護者の方が安心して子育てができるような地域づくりをしていきたいと思っています。この人に相談したいと思ってもらえる保健師になれるように頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いたします。