2025年 地域おこし協力隊活動報告

黒木琴音 （くろきことの）

【自己紹介】

出身地：神奈川県相模原市
誕生月：5月
血液型：o型
趣　味：岩盤浴・身体を動かすこと
ひと言：着任して1年経ちました！！
村民の皆さま温かい声掛けに沢山救われ、毎日楽しく過ごしています！！
皆さまが玉川村でいつまでも元気に過ごせるようにできることをしていきたいです！

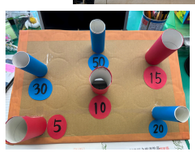
【活動概要】

玉川村保健センターにて「地域コミュニティナース」として勤務しています!!
地域の健康サロンや保健センターで実施している事業に参加しています。他にも、子どもの居場所づくりや発達障害、きょうだい児について活動している方と関わり、年代関係なく玉川村で笑顔に元気で過ごせるような環境作りをしていきたいと思いながら日々業務に励んでいます。

01 今年の活動詳細①

【玉川村保健センターでの活動】

昨年度に引き続き、保健センターで行われている事業に参加し、地域の特性を学ぶとともに、住民の皆さまと顔なじみになる機会を持ちました。
「すくすくクラブ」では、参加される保護者の方々と積極的にコミュニケーションを図り、アドバイスや保健師さんとの情報共有を通して、子育て支援に取り組んでいます。
また、乳幼児健診では、健診が円滑に進むようサポートや問診を担当しています。
全地区の健康サロンを巡回し、一緒に体操を行ったり、日常会話の中から健康に関する話題を共有したりしながら、時にはアドバイスをさせていただいています。
サロンによっては、保健師さんと連携しながらレクリエーションの企画・実施にも携わっています。



02 今年の活動詳細②

【健康サロンでの音楽体操作成】

昨年度に引き続き、各地区の健康サロンを巡回する中で、参加者の方々から「座ってできるような簡単な体操があればうれしい」との声をいただきました。
そこで、馴染みのある歌を使った音楽体操を作成することにしました。
体操の作成にあたっては、保健師さんにもご協力いただき、音楽の選定や撮影も一緒に行いました。完成した体操はDVDに収録し、各地区の健康サロンに配布。振り付けのポイントや注意点なども丁寧にお伝えしました。
現在では、2～3か所のサロンでこの体操を取り入れていただいており、参加者の皆さんにも楽しく取り組んでいただいています。

03 今年の活動詳細③

【その他の活動】

各種資格の取得について
今年度は、アロマハンドセラピストおよびリフレクソロジーセラピストの資格を取得しました。これらは、癒しやリラクゼーションの場面で地域の方々に活用できると感じています。
また、乳幼児救急救命支援員の資格も取得し、日々の生活の中で起こる小さなけがや体調不良などに対して、適切なアドバイスができるようになれればと考えています。
全国のコミュニティナースとの交流（Facebook）
昨年度に引き続き、Facebookを通じて全国で活動しているコミュニティナースの方々と交流を深めました。その中で、白河市で看護師をされていて、今後コミュニティナースを目指している方と直接お会いし、お話する機会もありました。
地域内外での交流と活動
村内外のイベントにも積極的に参加し、周辺市町村の地域おこし協力隊の方々とも交流を行いました。
それぞれのミッションは異なっていても、「地域のためにできることを考えて行動する」という思いは共通しており、情報交換の中で多くの刺激を受けました。
今後もこのようなつながりを大切にしながら、地域内外での交流や学びの機会を広げていきたいと考えています。

04 今後の活動予定

【地域での学びを活かし自分の働き方を見つける】

これまで様々な活動に取り組む中で、玉川村においてはどのような形のコミュニティナース活動がふさわしいのかを改めて考える機会となりました。
その中で、ひとつの形として「まちの保健室」のような、年代や利用者のニーズに合わせた多様なスタイルの支援ができればと考えています。
また、今後は育休・産休を経て、自身も子育てを経験する立場となることで、これまでとは違った視点から玉川村の子育て環境を見つめることができると思います。
その経験を通して、「自分だからこそ地域にできること」を少しずつ見つけていきたいと考えています。

05 玉川村をこうしたい！

【いつまでの元気で自分らしく生きていたいと思える村】

「健康」とは、単に身体の状態だけでなく、心も含めて元気でいられることを意味します。
身体を動かして運動することはもちろん大切ですが、人と会い、話すことで生まれる「笑顔」もまた、長生きの秘訣だと思っています。
玉川村で、一人でも多くの方が笑顔で、元気に長生きできるように
これからもそのサポートができるよう、心を込めて取り組んでいきたいと思います。