

果たさせていただく所存です。 る昨今ですが、微力ながら精一杯責務を 度認知障害のMC-レベルと認識してい 認を受け会長を引き受けさせていただき ました。偉大な諸先輩方の後を受け、軽 この5月15日の「湖都の会」総会で承

役員体制の元に30年を目指し、成長して 年度を迎え、新規一転新たな気持ちで新 成から改元という、新たな節目の令和元 行きたいと思います。 大人の仲間入りをし、折しも今年度は平 さて、本会は昨年設立20周年を迎え、

研修会の内容・講師・場所・時間等々の ご意見を、支部役員や事務局へお気軽に まずは会員拡大と研修会等への参加者が ご協力・ご支援をよろしくお願いします。 人でも多くなることを願うばかりです。 関係各位、会員の皆様方のより一層の 湖都の会」の課題は色々ありますが、

お寄せください

また、これまでどおり、健康相談事業 ター等々でのご活躍を期待しています。 症キャラバンメイトやオレンジサポー で、見守り支え合い支援・ふれあいサ や重複・頻回受診者等訪問指導事業等 ポーター・子育てサロンの支援・認知 ロンの手伝い・いきいき百歳体操サ 、の協力もお願いします。 居住地活動として生涯現役の想い

滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」 会長

甲 斐

ぜひお願いしたいと思います。期待し て新任期保健師の人材育成への関与を 町から「トレーナー保健師」としての ほしいと願っています。滋賀県また市 依頼がありましたら、先輩保健師とし 応え、共に歩む活動を展開していって 声を聞きますが、保健師活動の魅力を 〒分に感じ、住民の方々からの期待に 今、現役保健師は「元気がない」の

子ども達の 高島支部 身近な大人とし 恵美子

が望ましいと聞いてびっくり。その時 き受けました。あとで年齢は55歳まで そして子育て応援団になれるならと引 子ども達の身近な大人になれるなら、 役割なのかも充分に把握しないまま、 と声をかけていただきました。どんな 三年前、主任児童委員をやらないか

> い身近な大人になれているのを感じて ことで、子どもたちに顔を覚えてもら ことや小学生の登下校の見守りをする 又、こども園や児童館の行事を手伝う をかけて子育ての応援ができています。 を作ることができ、その後も気軽に声 予定していましたが話が弾み一時間近 問の受け入れは良好で、十五分程度を 育児についての相談に応じ、地域の子 市では生後三カ月の乳児を全戸訪問し の事業は子育て世代包括支援の一環と は赤ちゃん訪問事業」があります。こ の中で主なものとしては、「こんにち うとしています。主任児童委員の活動 が、ようやく三年の任期期間が終わろ 全戸訪問することでお母さんとの関係 くに及ぶこともあります。このように 育てに関する情報を届けています。訪 して全国的に実施されています。高島 点で大幅に年齢オーバーだったのです

り今しばらく二人でこのサロンを続け 始めた赤ちゃんサロンがあります。プ ていきたいと思っています。 るかもしれませんが、参加者がある限 れば、この赤ちゃんサロンも不要にな 〇歳児からの保育料無料化が実施され 成長に気づく場面も多く見られます。 どもの発想に驚き、初めて自分の子の 目的としています。お母さんたちは子 もと向き合える場所を提供することを ログラムもおもちゃもない状態で子ど もの発達に詳しい臨床心理士の先生と もう一つ楽しんでいることに、子ど

令和元年度 滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」

令和元年5月15日(水) 11:00~15:30 8

場 滋賀県国民健康保険団体連合会大会議室

員出席人数 21人





吉村前会長





国保連合会 井口事務局長

ご祝辞を賜りました。 団体連合会 井口嘉孝事務局長 井参事代読)、滋賀県国民健康保険 健康寿命推進課 冨田芳男課長 いさつの後、滋賀県健康医療福祉部 今回の研修会は、 総会では、吉村三津子前会長のあ 有限会社 より

お招きし、「高齢化率34%でも安心

薬局 代表取締役

大石和美先生を

だきました。 て聴いていました。」と感想をいた をいただきました。 立つ内容だった。とても引き込まれ た内容だった。これからの活動に役 して暮らせるまち」と題し、ご講演 参加された方からは

会食【お弁当】 しました。

を入れての総会と致

会を開催いたしました。今年度も、 滋賀国保会館にて通常総会・研修

きる からいん オーサール・エー

総会後の研修を受けて

草津支部 清水 美由希

も安心して暮らせるまち」でした。 名でした。 の資格をお持ちで、 講師はプライマリ・ケア認定薬剤師 講演のテーマは「高齢化率3%で 初めて聞く資格

り組まれている「地域包括ケアシス てきました。しかし、東近江市で取 ジャー、家庭医、デイケアサービス に活動されています。 できるようになっていたりと積極的 成され、どのスタッフが見ても理解 進員への出前講座をされたり、在字 の職員の皆様との連携の中で過ごし 験してきましたが、主にケアマネー テム」の中では認定薬剤師が健康推 局齢者の個人にあったお薬手帳を作 これまで、義父・義母の介護を経

「期待してい 関係」の中でケアされています。 を行政と共に発足され「顔の見える 地域によし」と『三方よし研究会』 「患者によし、医療機関によし、

てほしい」と締めくくられました。 巻き込み地域をまとめる中心で動い 痛感しました。 との密な連携を必要とする大切さを らねばならないか、日夜、現場で公 衆衛生活動をされている現役保健師 毎年、有意義な研修会に参加させ 講演の最後に「保健師には行政を さて、私たち在宅保健師はどうあ

の会員の出席を期待します。 ていただいています。一人でも多く



出席者全員集合記念写真

講演

「高齢化率34%でも 安心して暮らせるまち」

講師 有限会社 丸山薬局 代表取締役 大石 和美 氏 (プライマリ・ケア認定薬剤師)

(プライマリ・ケア認定薬剤師…全国で約200人、滋賀県内2人)



(講演要旨)

- 健康推進員への出前講座…地域の中にパトロールのできる人を育てる。
- ・幼小中の子どもたちに対する授業 子どもたちを対象に教育を行い、その内容を家に持ち帰ってもらう。→家には高齢者がいる。
- ・お薬手帳(A5サイズ)による連携 多くの人が情報交換できるツールとなる。

外来者:お薬の内容による連携

在字 : 内容が介護・生活の視点に変わってくる。

看護師…看護情報

医 師…治療情報

介護者…介護情報

連携の為の重要な情報となる。

・サービス担当者会議

住み慣れた地域での生活を可能にするために、地域薬局・調剤薬局にできることをしていく。

→ 仲間づくり 職が見える関係づくり

・三方よし研究会

毎月おなじ条件で行っている。200人以上の参加者があり、自己紹介は初参加の人だけがし ている。

互助と共助を埋める→めざす地域包括ケア

Q: 地域の支援者に望まれることは?

A: 地域住民の「私」が薬剤師なだけ。自分自身も野菜の種をまきながら介護の仕方を学んだ。 地域みんなができることをまとめてもらえるのは保健師しかいない。若い保健師は外へ出て いない。しかし、地域診断の力があるプロフェッショナルである。

ベテラン保健師には、行政を巻きこみ地域をまとめる中心で動いてほしい。





診療所の保健師として 加代 吉岡

娘の新生児訪問に来て下さった、気さくな中井保健師様にお誘いいただいて湖 都の会に入会し、早8年が経ちました。あの時、「お母さん、すごく上手に育て

ているわね。」とストレートに褒めて下さったのがとても嬉しかったことを今でもよく覚えています。 NICU、重症心身障害児の看護、発達フォロー外来等での経験から長く遠ざかり、保健師としては経験のない私で したが、社会となにか繋がっていたくて入会を即決しました。4年前に夫と小児科クリニックを開業したので、今 ではすっかりワーキングママですが、かわいい子ども達や一生懸命な親御さん達、スタッフにも刺激をもらいな がらの日々は学びも多く、この環境や家族にとても感謝しています。

生後2ヵ月からのワクチンデビューで小児科を初めて訪れる方が多いのですが、初回から赤ちゃんの育児方法 や授乳のご相談、発達や病気の心配、母親自身の体調等、実にたくさんのご相談があります。不安でいっぱい悩 みを吐露されるお母さんもしばしばです。毎月のワクチン接種後、計測と健康相談を毎回ほとんどの方が希望さ れますので、高いニーズを感じる私としても身が引き締まる思いです。親御さんが正しい情報選択や判断ができ、 我が子の成長を理解する手助けとなり、聞いてみてよかったと安心してもらえるよう心がけています。最近は頼 もしい助産師も加わり、母乳相談も充実しました。離乳食は、乳幼児期の鉄欠乏症予防のため補完食の必要性や、 アレルギー予防の観点からも、厚労省の「離乳・授乳のガイドライン」が10年以上ぶりに改定されましたので、 その他最新情報を交えながら、具体的な離乳食のすすめ方や調理法等の提案や助言も行っています。

自信が無いとき、迷うとき、疲れているとき、孤独を感じるときのつらさ、誰もが経験する事と思います。頑 張っているパパママをさりげなく認めてくれる身近な誰かがいることが、虐待予防の観点からもとても大切ですね。 あの時、私をさらっと褒めてくれた素敵な保健師さんのようになれたらな、と思います。

支部で企画して下さる貴重な研修会等に、最近はほとんど参加出来ておらず心苦しいのですが、何とか籍を置 かせていただきありがとうございます。また近々皆さんにお会いできればと思っておりますので、今後もどうぞ よろしくお願いします。



地域支援活動を通して最近思うこと 鈴木 美智枝

昨年からの異常な猛暑、地域環境の異常を感じるのは、高齢期を迎えた私だけが感じることなのでしょうか。月 日の経過は早いはずなのに1日、1日暑さを味わっているような思いに駆られています。そんな中、地域支援活動を「ま ちづくり協議会」が受け活動しています。自治会と共催も含め全世代対象のイベントは3回、世代ごとの支援、特に 私が関わっているのは高齢者向けの介護予防として月1回の「ふれあいサロン」、月2回の「つどいカフェ」、週1回3 か所で行う「いきいき百歳体操」です。今年は4月から試行事業として「送迎サービス」を実施しています。2年位 前から、生活の困りごとについてのアンケート調査をしたところ、ゴミ出し、話し相手などのほか多かったのは、病 院・買い物の車による送迎でした。高齢化と共に自動車免許返上者も今後増加することが予想されます。加えてい ろいろな障害で、バスに乗りがたい状況もあり、バス停留所までの歩行が段々困難になっている方が増えつつあり、

とから 国から

タクシーばかりも使えないという声を聴き、市と交渉しやっと今年の4月から施行できる運びとなりました。いろ いろな方と出会い、喜びの声を聴いて、まだ、課題はありますが多くの方との出会いがボランティアへの活力になっ ています。特別資格は持たないボランティア集団ですが、長い人生を生きてきた人間性で対応するのも楽しい、誰か の役に立っている事への喜びに通じているのかと思います。3,000人くらいの団地の人口ですが、孤立していらっしゃ る方もあるのでは?と気づいたり、他人の心の痛みに共感できる力を持つこと、そうすることで心の通う人間関係を 新たに作っていけるといいなと思うこの頃です。

近況について 中川 敦美

「どうしてる?」と尋ねられると、「サンデー毎日」と返答し、日々ゆったり、気の向く ままに過ごしています。

三年前に実父を、今冬実母を共に96歳で見送りました。長い介護生活が終わり、ホッとした半面、忙しくて、時 間に余裕がなくても充実していたのかなと思っています。長期の在宅介護ができたのは、レイカディア(県社協)で、 平成5年から「寝かせっきりを作らない介護」を目指した諸事業にかかわり、最新の福祉用具の活用法や、医療・福 祉関係の専門職の諸先生方から学ばせて頂いたことにあると感謝しています。今楽しみの一番は、花と野菜づくりで す。花壇、植木鉢、畑に季節毎に、それなりに花や実をつけ、通る人に褒めてもらうと、素直に嬉しく、来季はもっ とと欲が出てきます。二番目は、体重増加により最近始めた「筋トレ」です。日常生活でも、腹筋を意識することと、 食事では、必要量のたんぱく質を摂ることを心がけています。他覚的効果はいまいちですが、自覚的効果はボツボツ

若い頃に振返るって元気になりますね

西村 ひとみ

誕生日に介護保険証が送ってきて、いつの間にかそんな歳かと・・・。気持ちは学生時

代と一緒なのに頭と体の老化は認めざるを得ない日々です。そんな中、6月の看護学校のクラス会は素敵な時間でした。 すべてを忘れ、顔を合わすなり学生時代に戻れました。

5年前に一人の友が亡くなり、クラス会直前に急死した友があり、31名で卒業したのに29名になっていました。 東京・島根から日帰りで、九州・和歌山・富山からも毎回出席の友、担任の先生共に23名の参加。近況報告もこん なにも素直になれるのかと思うほどオープン。其々にいろんな日々を過ごしてきて、来られなかった友を思い、時が 経つのも忘れての楽しい時間、卒業して44年の時間が嘘のように消えていました。

二次会は宿泊の部屋で、そのまま9名が学生時代のように雑魚寝。私たちの時代、大津日赤は全寮制で全く仕切り のない部屋で先輩後輩同級生の2~4人の部屋。今では考えられない寮生活です。食事は・・・、初日の夕食に「涙 が出た・・・」と言う友も。しかし食べ盛り、夕食の残りのご飯を取りに行きインスタントラーメンに入れ「ラーメ ン粥」と称して夜食。みんな"プリプリ"ではち切れそうでした。「ラーメン粥の、あの3年間は特別」というのが皆の

前回のクラス会で「人生の終末はいつか分からない、2年毎に」となり、今回近くの同級生で幹事。幹事会を名目 共通の思いでした。 に何回も集まり、話して聞いて頷いて笑って、心が軽くなる幹事会でした。

振返るとやっぱり若いっていいですね。



東近江 支部

最近思うこと 山田 惠子

昨年湖都の会に入会し、早一年が経過しました。近況と言っても入会時の状況とあまり変化はなく、毎日健康の為にとスポーツジム通いを続けています。毎日継続してヨガや筋トレをやり過ぎたせいなのか整形外科の受診が必要となる身体の不調が生じまし

た。やはり、身体によい事だとはいえ、やりすぎはかえって新たな問題を引き起こす元になるのだと改めて痛感しました。何事も万事ほどほどが第一だと学んだ気がします。

ところで、私の趣味は以前にも紹介しましたが、油絵を描いたり料理を創作したりすることです。自分の脳の活性 化のためにはもちろん、描いた作品を展示会等で広くみなさんに観ていただき、誰かの心を和ませる事ができている ならとてもうれしいです。又、料理は、大切な家族や私を取り巻く様々な人たちに美味しく食べてもらい、より健康 に生き生き生活するようにと思いを込めて一生懸命作っています。私の趣味が少しでも誰かの役に立つ事ができてい ればこの上ない喜びです。

料理づくりは、同時にいくつもの手順を考えながらやらなければならず、認知症予防にも繋がるとても大切な日常 活動でもあります。

趣味と実益を兼ねたこの趣味活動に、私はますます磨きをかけていきたいと思っている昨今です。

新入会員からの メッセージ

すこしだけでも他人のために生きよう

Nの地に住んで39年になりますが、いざ家に居ると地域のことがまるで分らず困惑しています。これまで地域で何かとお世話になった分、地域に恩返しができればと思って、先ずは、いろんなコミュニティ活動に参加しているところです。

また、筋トレや畑、園芸に日々周囲の刺激を受けながら、新たな発見を楽しんで、生活スタイルを構築しています。

そんな現在の生活で心がけていることがあります。それは、鎌田 實先生(諏訪中央病院名誉院長)の印象的な言葉で、「そよ風のようにいきる」というものです。自分のことだけを考えた生き方はどうしてもガツガツしがちで、周囲に要らざる緊張感をもたら



長浜支部 千種 惠美子

す。少しは他人のために生きてみよう、それは1パーセントでいいと思うと無理なく自然に続けることができ、そこには、ガツガツしない空気が生まれ、周りの人にとってそよ風のような存在になれるという。相手も心地よくなり、自然と心を開いてくれるといいます。私はこれまでを振り返りそよ風のように生きることを進み始めました。

さて、この度「湖都の会」にお誘いいただき、自分にできることを考えてみました。その一つは災害の多い昨今、 災害時での被災者の健康管理支援です。災害ボランティアの指針を学び微力ながら活動したいと思っています。

後になりましたが、先輩保健師の活動の充実を図られている姿に敬意と感謝を申し上げます。これからどうぞよろしくお願い申し上げます。

大学を卒業して思うこと

私は2015年3月に定年退職し4月から京都の私立大学へ入学した。以前から大学へ行きたいと思っていたが、家族の理解や協力があり実現できた。学部は人文学部で歴史を専攻した。孫のような仲間ととても楽しい4年間だった。サークル、アルバイト、留学生との交流、ホームスティの受入なども経験した。卒論を書き今年3月に卒業した。在学中は保健師の経験を活かし、何人かの女性に個別に身体に関する相談にのった。大学生活を経験して人生が楽しくなった、物事を前向きに考えられるようになった、友人が増えたその他もろもろである。現在は大学の社会人向けの講座に週2回通っている。学生と一緒に授業を受け学期末にはレポート等も作成する。これが呆け予防になっていると思う。社会人の仲間とも交流している。スイミングや畑仕事、地域で子育て支援のボランティアをしている。今後も自分の好きなことや特技を活かして社会に役立つことをしていきたい。



甲賀支部 寺元 としよ



• 在宅看護職講習会 • • •

テーマ

「より早い時期からのフレイル予防」

~超高齢社会に向かう中で、高齢者の健康寿命を延ばし、 経済活動・地域活動への参加を促していくために~

第1回目

とき■ 令和元年10月29日(火) 10:20~

ところ■ 滋賀国保会館 4階 大会議室 (滋賀県国民健康保険団体連合会)

内容■ (運動編)

~たっぷり歩こう、

ちょっと頑張って筋トレをしよう~

講師■ ワンモア訪問看護リハビリセンター 小池 隆二氏(理学療法士)

第2回目

とき■ 令和元年11月13日(水) 10:00~

ところ■ 滋賀国保会館 4階 大会議室 (滋賀県国民健康保険団体連合会)

内容■ (栄養編)

~食べることの意義と

栄養から見たフレイル化~

講師■ 滋賀県立大学 生活栄養学科 准教授 奥村 万寿美氏



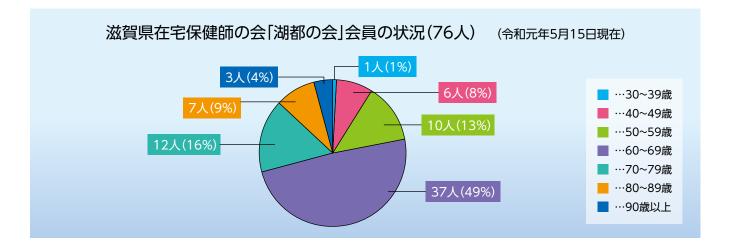
皆さま、 是非ご参加ください

せていただきます。

よろしくお願いいたします

今年度から中川さんに代わり、

鳴海が事務局を担当



令和元年度滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」 ■ 役員名簿 ■

令和元年5月15日改選

◆任期2年

役 職 名	氏 名	住 所
会 長	甲斐恵子	近江八幡市
副会長	中 川 富美江	高島市
大津支部理事	中井美容	大 津 市
草津支部理事	奥 野 八重子	草津市
甲賀支部理事	木 村 温 美	甲賀市
東近江支部理事	荻 野 里 子	東近江市
彦根支部理事	高 橋 清 子	米 原 市
長浜支部理事	中村壽江	米 原 市
高島支部理事	高 島 さち子	高島市
監事	田中法子	東近江市
監 事	寺 村 敏 恵	彦 根 市





当会では、滋賀県内に在住する在宅保健師 の方(勤務されていても滋賀県市町保健師協議 会には入会できない方を含みます)を対象に会 員を募集しています。

会員募集のお知らせ

現在は、会員のニーズに応じた研修会の開 催や、市町の保健事業の支援等を行っており、 今後も更に地域住民の健康づくり活動を充実 していきたいと考えています。

未加入のお知り合いの保健師さんに、「さら なる資質向上と会員相互の連携・交流を図り、 地域住民の健康づくり支援を目指して、共に 活動しませんか!」と声かけをお願いします。 入会ご希望の方は、事務局(☎077-522-2960 企画・保健課 一岡・鳴海) へ連絡を お願いいたします。お待ちしております。

理していただき、お元気にお過ごしください。 風の多い季節に入っていきます。大きな災害が起こらない の被害を受けられているところがあります。これから台引きました。国内各地では、秋雨前線や台風による豪雨 すでしょうか? の皆様は新しい時代をどのような気持ちで過ごされてい ことを祈ります。 今年の梅雨入りは例年になく遅く、また梅雨明けも長 まだまだ暑い毎日がつづいています。皆様十分に体調管 令和の時代がスタートし早5カ月が過ぎました。 会報第40号へご投稿いただきありがとうございました。 会員