

# 燈々会だより



No. 34

平成 29 年 9 月 発行

編集発行 新潟県在宅保健師の会「燈々会」  
事務局 新潟市南区和泉 361-2 ☎(025) 373-3967



## ごあいさつ

会長 安達 ミチ

会員の皆様にはご健勝にてご活躍のこととお慶び申し上げます。4月25日「燈々会」総会において29年度事業の承認をいただき活動がスタートいたしました。私は前会長から引継いだ本会の足跡が綴られた「燈々」を繙いています。

本会は昭和51年6月、今から40年以上も前に全国に先駆け組織されました。その時点で既に全世界が未だ経験したことのない我国の少子高齢社会の到来と、老人福祉等に必要な看護・介護の人的資源不足を予測し、退職後も社会のニーズに応じて支援の手を差し延べる事こそ、自分達の義務と感じこの会を立ち上げたと明記してありました。先輩の先を見通す力と高い志とそれを実績として残されたことに對し、尊敬と感謝の念で一杯になりました。そしてその先輩の志を現在も立派に引きついでいることは、毎年の総会資料で報告している通りです。六ブロック別研修事業や、会員のほとんどが協力・従事している地域保健福祉等支援事業では、母子・成人・老人保健事業・介護保険・障害福祉関係・地域ボランティア・高齢者ふれあい事業・健康劇・学生指導・研修会講師等多岐にわたり社会のニーズに応えている事が実績として積み上げられています。本会が発展・継続するには新しい会員が増えることが急務です。149名をピークに減少傾向にありますので、県からの退職保健師数の情報活用や、現職保健師との交流を通し、1人でも多くの仲間が入会できるよう頑張りましょう。

新潟県国保連合会からは、毎年ご支援を頂いておりますが、さらに燈々会事業に対し補助の方法を考えたいとの申し出がありました。「高齢者ふれあい事業」と「健康劇」について検討し、平成30年度事業申請できるよう作業を進める予定です。この燈々会だよりが皆様のお手元に届く頃に佐渡への研修旅行が実施されていると思います。佐渡支部のご苦勞に感謝申し上げます。

最後に、本会が皆様の更なる親交により魅力ある会に発展することを願って就任のあいさつとします。



平成29年度 新潟県在宅保健師の会「燈々会」総会

平成29年4月25日 於：新潟県看護研修センター

会員数 113名  
(平成29年8月31日現在)



# 平成29年度 総会 報告

副会長 遠 藤 今朝枝

4月25日新潟県看護研修センターで39名の出席のもと開催。物故会員3名及び東日本大震災、熊本地震で亡くなられた方の冥福を祈り黙祷。米寿会員新発田支部須貝文子姉への祝意と記念品贈呈。会長挨拶では、災害など諸問題に会員の協力が必要との話がありました。来賓の新潟県国民健康保険団体連合会保健事業課長梨本様、新潟県看護協会会長佐藤たづ子様、新潟県看護連盟会長阿部時子様より総会祝辞と当会への励ましのお言葉をいただきました。

議長に佐渡支部土屋貴子さんを選出し、平成28

年度事業並びに決算報告、会計監査報告、委員会報告の承認。平成29年度事業計画及び予算案が提出され承認。役員改選は、新会長に安達ミチ（新発田支部）、新副会長に永戸恵子（長岡支部）・遠藤今朝枝（新潟第一支部）、新常任幹事青木智子（新潟第二支部）、会計は中嶋静代（長岡支部）2期目を選出。

協議事項では、研修旅行が8年ぶりに佐渡支部が担当し、前回研修地とは変わりますので楽しみに！午後の記念講演会は太極拳に挑戦しました。

## 来 賓 挨 拶

新潟県国民健康保険団体連合会  
保健事業課 課長 梨 本 貴 男 氏

在宅保健師の会「燈々会」の皆様におかれましては、本会の保健事業、地域住民の健康の保持・増進に格別のご支援、ご協力をいただいております。改めて敬意を表しますとともに、深く感謝申し上げます。

さて、日本では世界に例を見ない速さで高齢化が進行しており、現在、世界最高の26%の高齢化率は、2050年には36%に達する見込みの中、国民皆保険を核とする保険医療制度などの持続性を維持しながら、健康寿命をどう延ばすかという問題解決に、多角的な医療情報等を用いて対策を実行することが不可欠とされております。

また、厚労省は平成30年度から保険者機能の役割を発揮することにより、国保の財政基盤を強化する観点から、適正かつ客観的な評価指標に基づき、保険者としての努力を行っているとは評価される都道府県や市町村に対して交付金を交付する「保険者努力支援制度」が実施されます。

この制度は、平成28年度から前倒しで反映されたことから、昨年の4月に評価指標が示され、より一層、国保保険者の保健事業が強化されることとなります。

平成26年度の特定健診・特定保健指導実績（法定報告）で、新潟県全体の特定健診受診率は52.8

%（全国10位）、特定保健指導利用率は18.2%（全国32位）という結果となり、微増ではありますが伸びております。

本会では、これまで以上に国保保険者が保健事業を効果的に実施できるよう、特定健診データや医療データの提供や各種研修会の開催、先駆的・モデル的な保健事業を評価する基準の作成、さらに、KDBシステムの利活用の推進に寄与して参ります。皆様方と力を合わせてより一層、保健事業に取り組んでいきたいと考えています。

いずれにしても、皆様方がこれまで培ってこられた豊富な経験と知識を活かせる場の整備に努めて参りたいと考えておりますし、何よりも健康の大切さを伝えたいという「思い」を持ってすれば、個人の力も全体の総力となり少しでも地域保健、医療・福祉に貢献できると思います。

今年度も更なるスキルアップの機会として、「在宅保健師等研修会」、「栄養士等研修会」及び「住民とともにつくるまちづくりシンポジウム」を予定しておりますのでご参加をお願いします。

最後に、「燈々会」のご活躍を心からご祈念申し上げます。挨拶とします。







## あなたも太極拳に挑戦

報告 新発田支部 石川 吉子

講師 日本太極拳協会 楊名時太極拳  
師範 関 文恵 氏

講師に関先生をお迎えし「あなたも太極拳に挑戦」と題し太極拳の体験会が開催されました。太極拳とはどんなもの？と興味や期待を持っての参加だったと思います。挨拶の「你好」<sup>ニイハオ</sup> こんにちはから始まり・立禅<sup>リツゼン</sup>・スワイショウ<sup>スワイショウ</sup>・気功・太極拳①～③迄の動作を経験することができました。聞き慣れない単語が出てきたり、実技は手足の動きが左右別々で複雑でゆっくり動いているのに大変でした。それでいて疲労感もあり、それが身体に優しく響き心地良さに感じられたと云う声も聞かれました。

太極拳の動作の一つ一つには武道としての意味があり、それが健康効果に繋がっています。「姿勢」と「ゆったりした呼吸」が特に大事であると何度も強調されていました。息は生きること、長生きに繋がる。呼吸筋は不随意筋にもかかわらず、息を止めたり、ゆっくり呼吸したりと心でコントロールできます。息は自分の心と書きます。心で呼吸をコントロールできるのとは逆に、呼吸で心

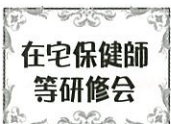
をコントロールすることができます。ゆっくりとした腹式呼吸は副交感神経を刺激して、イライラを失くし穏やかな心を保つことができ、認知症やがん予防にも効果的とのことです。今回は太極拳のほんの入口に触れた程度でしたが、機会があったら是非「あなたも太極拳に挑戦」してみてください。先生の明るくて優しく、気軽に大らかな人柄とそうした中にピシッとしたメリハリのある内容で指導力の豊かさに魅了されたひと時でした。何よりも太極拳を通して多くの会員が一同に会し健康で心地よい楽しい時間を共有できたことに感謝したいと思います。謝謝。<sup>シェンシェ</sup>

※太極拳の前後に行う動作

リツゼン<sup>リツゼン</sup> 立禅：立って行う禅で姿勢を整えゆったりとした

腹式呼吸を行う

スワイショウ<sup>スワイショウ</sup> 電手：左右の手を大きく振り全体をリラックスさせて無心で回転させる。太極拳の前後に行う。



## 地域で元気にいつまでも

報告 上越支部 小林 恵子

講師 医療法人恒仁会 新潟病院  
総括常勤顧問医師 和泉 徹 氏

“左太ももが細くなった！”63歳の頃に自転車で転び、道路に思いっきり尻もちをつき、骨盤骨折で2ヵ月程ほぼ寝たきりの生活をした後の事でした。何とか両足で歩行ができるようになりましたが、長い距離は歩けませんでした。日常生活は何かと不活発になり、悲しかったです。半年ぐらいて足に力がついてきて歩行も気にならなくなり、両太ももが同じくらいの太さになりました。筋力がなくなるという事を自分の体で実感しました。私は、先日“古希”を迎えました。昔は古来稀な年令だったそうですがまだ元気です。

今回の研修会でフレイルの評価方法の基準項目として、①体重減少②筋力低下③疲労感④歩行速度⑤身体活動があり、私は該当項目が今は無いので、まだ大丈夫だと安心しました。ただ、体重増加の身体変化があり悩みの種です。下手なダイエットをしてフレイル該当も困るなーと考えたりして

います。

先生から、フレイルをよく理解しよう。そしてフレイルは予防できるとして、県のフレイル克服プロジェクトの事をお聞きして、力強く感じました。これが広く展開されていく事を願い協力できれば良いと思います。団塊世代の私達が超高齢者対策の対象となる前、少しでも若い今のうちから、筋力アップ・気力アップをしよう意識しました。

先日、中学1年の孫と歩いていて、孫が「階段二段上がり競争！」と言って走り出したので、私も「孫には負けられん！」と気張って競争して、負けました。翌日は体が痛いような伸びた様なさわやかな気分でした。今度は一人でも階段一段上がりを継続して地域でいつまでも元気でいたいと思っています。





## 私が保健婦(師)として歩み始めたとき

新潟第一支部 徳橋 梶

最近、朝外に出ると、ディサービスや施設の車が走っているのがあたり前になりました。かつて私は脳卒中発症調査で訪問に行った時、奥さんから「保健婦さん来ないで下さい。主人はこのまま寝たきりで良いから」と玄関払いされた事があり、それが病院保健師になるきっかけでした。

はじめは手さぐりの状態でしたが、訪問看護の実践を目標に院内の職員、特に医師からの協力を得られるように働きかけてきました。患者さんの今後のケアについて医師とよく相談し、医師とともに訪問することからスタートしました。訪問の度、褥瘡の処置など看護の仕方を1つ1つ見せながら家族に伝えると共に、地域の保健師とも連携をとりながら、在宅介護の課題に取り組んできました。今ではあたり前の訪問看護ですが、その基礎作りをしてきたことが一番の思い出です。



てんこ盛りの2年間

新潟第一支部 二階堂一枝

昭和38年4月、新卒保健師として、糸魚川保健所に赴任いたしました。53年前の記憶ですからまだらです。保健婦室のメンバーは5人、先輩保健婦とは経験年数も大きな開きがありました。何もわからない新人を育てる苦労は大変だったと思われま。市町村の協力も得ながら、いろいろな経験をさせるべく配慮して頂きました。所内業務ではクリニック、妊婦健診、先天性股関節脱臼検診、結核検診、結核管理業務等を思い出します。結核検診車による検診で管内各地に出向きました。乳児健診や家族計画の衛生教育など、市の保健師のご指導を頂きました。39年の新潟地震の防疫活動への協力(検病調査と予防薬の配布)も経験し、その後の災害活動に大いに役立てることができました。3年目に国立公衆衛生院の専攻課程を受講することとなり、保健所を離れました。多くの業務を経験し、学んだてんこ盛りの2年間に感謝です。



## 入会しました よろしくお願ひします



長岡支部 小林 桃子

退職後は、以前の職場のお手伝いや、年老いた両親・家族の送迎などをしています。元気いっぱい



の先輩諸姉のパワーをもらい、今までの経験を少しでも役立てられたらいいなと思います。

新発田支部 塚野 郁子

現在は、5歳と2歳の孫子守りに精を出しています。一緒に散歩をしたりよい運動になります。食事づくりでは、子供が喜ぶメニューに挑戦しています。今後は、先輩の皆様のように地域に貢献できたらと思っています。



佐渡支部 宇留間寿枝

こんにちは。市を退職し在宅介護を始めた時からお誘いいただきました。その後は地域包括支援センターに勤務。今春退職し、入会させていただきました。今後は所々に出没すると思いますが宜しくお願い致します。



佐渡支部 近藤 良子

この3月末で、37年間の勤めを終え、入会しました。先輩の皆さんに教えていただき、楽しく参加できたらと思います。よろしくお願いします。







佐渡支部 土屋 貴子

燈々会に入会后、現在の職場の地域包括支援センターからお声がかかり、平成18年以来10年間に渡り佐渡市内旧相川地区と佐和田地区を担当してきた。しかし、この春、大きな人事異動があり、私にとっては初めての南部地区（小木・羽茂・赤泊）を受け持つ事になった。

島とはいえ佐渡は広く、平成16年に市町村合併で一市となったが、地域ごとに歴史も文化も異なるため「地区診断」という、保健師活動の一步に新たな気持ちで取り組んでいる。

「地域包括ケアシステムの推進」という視点で、最近良く耳にする言葉「わがこと、丸ごと」を定着させるため、地域住民と一緒にその地区のつながりマップ作成を行うが、私も自分専用の白地図を用意して、歩いた場所や出会った方からの情報を書き込む事から始めている。

最近日照時間が長いので、退社後の明るい間に地区内を探検し、あえて迷子になって住民さんに道を聞く…を実行中。新しく出会う風景・伝統・土地ならではのご馳走の話等、私が知らなかった佐渡を発見する毎日を過ごさせていただいている。写真は羽茂大崎の「法乗坊の種蒔き桜」です。



## 燕市健康増進計画実践プロジェクト「元気磨きたい」の活動に取り組んで

燕市健康福祉部健康づくり課 高宮佐恵子 氏

燕市健康増進計画実践プロジェクト「元気磨きたい」(平成20年度発足)は、「磨け！輝け！元気プランつばめ」の計画目標達成に向けて、自分自身が元氣になりたい、その元氣を地域におすそ分けしたいという市民がメンバーとなり、食事や運動、音楽や花育などで、多様なテーマで活動しています。

メンバーは、発足当初87人でスタートし、9年目の平成28年度は548人になりました。市内各地の子育て支援センターや地域のサロン、他課のイベント等で出前活動を実施し、健康づくりの輪を広げています。活動の参加者数は、平成28年度は9,720人となり、10周年を迎えた29年度は「1万人」を目指して活動しています。

これまでの10年間、メンバーと共にアイデアを出し合い、関係組織や団体とのつながりを持ちながら、様々な形で活動を実践してきました。これからも、「燕市を元氣あふれる健康なまちにしたい」という目標に向かって一歩ずつ前進できるよう、楽しみながら活動を進めていきたいと考えています。



## 米寿を迎えて

新発田支部 須貝 文子

表彰を頂きありがたく感謝申し上げます。今まで多くの病気を抱え皆様にお世話になり今日があります。

今は近くにある介護保険施設に行き、皆さんと楽しく過ごしております。しかし、私は生涯保健婦として頑張っていかなければならないと、いつも思っています。



## 会員入会のおさそい

お元氣ですか。退職後いかがお過ごしでしょうか。私は「燈々会」で懐かしい仲間と繋がりながら無理なく活動を楽しんでいます。年に数回お会いし親睦を深めることもまた、元氣の源です。ぜひお顔を見せてください。元氣な仲間が待っています。

長岡支部 下田 知恵



## 中小企業に健康経営アドバイザーを創設し派遣！

政府は平成30年度から中小企業の社員の健康増進のため「健康経営アドバイザー」制度を創設し派遣する等の健康対策予算を概算要求する。

### ◆企業の健康経営についての取り組み

- ・「健康経営」とは従業員の健康保持・増進の取り組みが、将来的に収益性を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点で考え、戦略的に実践すること。
- ・個人の行動変容を促し、効果的な「予防」を実現するには、企業・保険者・医療提供者／サービス提供者の連携に基づく取組が必要。
- ・企業が経営理念に基き、従業員の健康保持・増進に取り組むことは、従業員の活力向上や生産性の向上等組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や組織としての価値向上へ繋がることと期待される。

### ◆健康経営アドバイザーの目的や登録者について

中小企業社員の病気を予防し、医療費の抑制や長時間労働の抑制を目指す。

経済産業省から委託された東京商工会議所が社員の健康対策や企業経営の実態に関する講座を行う。試験の合格認定後、実務研修を受け登録され、全国の商工会議所を通して希望する企業に派遣される。

受講対象者は、社会保険労務士や中小企業診断士・保健師・管理栄養士などとする。

職域の定期健康診断の実施率・受診率とも事業所規模による格差がある。実施率の平均は91.9%、受診率は81.5%である。

### ◆成績評価 ～健康保険組合に～

#### 健康保険組合への「成績表」のイメージ

〇〇株式会社従業員の 「生活習慣」と「健康状況」	生活習慣リスク大 健康状況リスク中
-----------------------------	----------------------

健康状況は全国平均並みですが、生活習慣が悪くなっており、今後の病気の増加や生産性の低下を防ぐ視点からの取り組みが大切です

生活習慣 / 60 点

健康状況 / 90 点

(全国平均を 100 点とした場合)

文責 編集委員

## 【健康投資に関する施策の全体像】

健康投資の主体		大企業（健保） 対象者：2,950万人	中小企業（協会けんぽ） 対象者：3,488万人	自治体（国保） 対象者：3,520万人
健康投資の主体	現状の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 経営層の理解不足</li> <li>○ 健康経営のメリットのエビデンス不足</li> <li>○ 情報発信の不足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康経営のメリットのエビデンス不足</li> <li>○ ノウハウの不足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 無関心層の行動変容を起こす効果的手法</li> </ul>
	必要な対策			
	1. 見える化	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康経営度調査の実施と活用</li> <li>○ 情報発信の手引書の策定</li> <li>○ 投資対効果の測定手法の研究・開発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康経営優良法人認定制度の創設</li> </ul>	
	2. 健康投資主体へのインセンティブの設計	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康経営銘柄の選定（株式市場での評価）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 金融・労働市場での評価 → 取組企業への低金利融資、信用保証、人材紹介</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 成果報酬型ビジネスモデル（SIB）の導入促進</li> </ul>
健康投資に取り組む環境の整備	3. 健康投資に取り組む環境の整備	<p>ノウハウ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「企業の『健康投資』ガイドブック」（第10回健康投資WGにて改定）</li> </ul> <p>ITシステム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康・医療情報等を活用した行動変容サービスの育成</li> </ul> <p>制度・仕組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 保険者へのインセンティブの見直し（後期高齢者支援金の加算・減算、保険者努力支援制度等）</li> <li>● 個人への予防インセンティブ提供の取組（ヘルスクエアポイント等）の推進</li> </ul> <p>マッチング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 企業・保険者と民間サービスのマッチング（データヘルス見本市の開催等）</li> </ul>	<p>【中小企業版】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康経営ハンドブック（事例集）の策定</li> </ul> <p>人材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康経営アドバイザー制度の創設</li> </ul>	

資料 経済産業省



## 平成29年度 役員・支部幹事・委員名簿

### ◆役員

会 長 安達 ミチ(新)  
副 会 長 永戸 恵子(新) 遠藤今朝枝(新)  
常 任 幹 事 青木 智子(新)  
会 計 中嶋 静代  
監 事 佐藤 史子 藤田 裕子(新)

### ◆支部幹事

上 越 支 部 高橋美智子  
長 岡 支 部 小池マサ江(新)  
魚 沼 支 部 佐藤 桂子  
三 条 支 部 小林 梅子  
新潟第一支部 加藤 隆子(新)

新潟第二支部 青柳 文恵  
新発田支部 羽田野孝子  
村 上 支 部 近 百合  
佐 渡 支 部 土屋 貴子

### ◆編集委員

委 員 長 徳永 和子  
委 員 青木 直子 戸根 節子

### ◆推薦委員

委 員 長 吉田 清子  
委 員 高橋美智子 長沼 典子(新)

## 役員からひと言

### ❁ 会 長 安 達 ミ チ

燈々会 6 代目会長に就任しました安達です。本会に対し、ご支援をいただいている関係機関に役員一同ご挨拶に伺いました際に、退職後も地域保健福祉活動を実践していることに対し、評価と期待のお言葉を頂戴し安堵のスタートを切ることが出来ました。皆様からご協力をいただきながら頑張っていきたいと思っています。

### ❁ 副 会 長 永 戸 恵 子

今年度から、副会長を引き受けることになりました。任期中、自分の健康に留意し、燈々会の活動を受け継いでまいります。会員の皆様どうぞよろしくお願いいたします。

### ❁ 副 会 長 遠 藤 今 朝 枝

常任幹事を 3 期 6 年間務め、これからは役員を離れた立場から燈々会を支援しようと思っていました。上野春代さんの急なご病気に伴い副会長を引き受けることになりました。安達会長を補佐し精一杯努めますので、よろしくお願いします。

### ❁ 常任幹事 青 木 智 子

常任幹事を遠藤さんからバトンタッチし数か月。会長初め他の役員にお聞きしたり、手元にある資料を見たりしながらどうにか進めています。そうすると会員の皆様がいつでも地域のことを気にかけて活動している、まさに「燈々」を感じます。私も皆様の活動からキラキラを感じたいと思います。

### ❁ 会 計 中 嶋 静 代

2 年前、会計を担当し初仕事に通帳を作る事でした。郵便局だめ、農協だめ、D 銀行でやっと一通の通帳を作る事ができ世の中大変な事になっていると驚きから始まりました。現在 107 名の方から会費納入があり減少続きがストップし、ほっとしているところです。縁の下の力持ちと思いふんばっていきたいと思います。





## 【支 部 紹 介】

### 上越支部

夏になると高田公園の外堀では、濃い緑の葉の中から灯りをともしたような紅白の花が顔をのぞかせます。東洋一と称される蓮の花です。この蓮は明治4年に高田藩の財政を立て直す為、大地主が私財を投じ、堀に食用として蓮を植え、レンコンを育てたのが始まりです。昭和28年、蓮研究で知られる大賀一郎博士が「蓮池の規模、紅白が入り混じっての群生」を賞賛し、東洋一と言われるようになりました。レンコンは昭和37年まで採取されていましたが、以後は観賞用となりました。昭和52年に「蓮まつり」が開催され、以後続けられています。今年は38回目を迎えました。ぜひ一度灯りをともしている東洋一の蓮をごらん下さい。（記 高橋美智子）



## 【会 員 の ひ ろ ば】

### 『昔語りを楽しむ！』

柏崎支部 井倉久美子

行政保健師を4年前に退職。退職が近づくにつれリタイア後の自分の姿にちょっと不安を感じ、それまで無趣味に近い仕事人間だったことを少し後悔しました。

そんな頃、ちょっと関心があった「語り部の会」の養成講座の募集を目にし、受講後、早速仲間に入れてもらいました。

まだまだよちよち歩きの駆け出しですが、大先輩に指導して頂きながら、一つ一つお話を覚えること5年目。ようやく面白さも実感し始め、同時に郷土に残る言い伝えや昔話に興味も沸いて、時々地元の記念塚などに出かけて昔の人の思いを偲んでいます。

柏崎地域の会員拡大には力が及ばず、苦慮している現状です。仲間勧誘の秘訣があったら是非教えて頂きたいと日々思っています。



### 『運動にめざめ楽しんでます。』

新発田支部 羽田野孝子

60歳で退職し体操教室へ週一で通いました。高校体育の教師だった講師から家でもして下さいねと毎回言われながら耳を貸さず、6年後にひよんな事から腹筋だけ毎日続けた所その効果にびっくり。腹筋を縮める、ねじる、体を伸ばすの指導に寝転がっての運動を20分続け、体が締ってMからSサイズに変わりました。走りたくなくなってスロージョギングを夕方30分続けています。集落の体操教室に参加している男性の方から、おかげで猫背が治って仰向けで畳に頭が着くようになったと言われた時はうれしかったです。私は体が硬くぎこちなかったのですが、姿勢が良くなった気がします。背骨も動かしていればしなやかになるのでしょうか。運動に感謝し1人でも多くの方に運動の效果を実感してほしいと思っています。



### お く や み

#### 謹んでご冥福をお祈りいたします

- 村上支部 大 滝 京 子 平成29年3月6日逝去
- 上越支部 諏 訪 ヨ シ 平成29年4月逝去
- 三条支部 阿 部 定 子 平成29年6月20日逝去
- 三条支部 川 崎 イ ツ 平成29年6月26日逝去

### 編集後記

昨年の年末に糸魚川大火災、今年の梅雨は県下に大雨被害をもたらし、自然災害の脅威を感じています。被災された方々には安全安心な日々が送れるように祈っています。さて、燈々会だより「私が保健師として歩み始めたとき」を次号(35号)から衣替えをする予定です。今後ともご協力をお願いします。（編集委員長 徳永 和子）