



東京2020オリパラへのカウントダウン（都庁）：村田瑠子撮影

## 会長挨拶

東京都在宅保健師の会

会長 石山 道子



令和2年を迎え、会員の皆様には元気でお過ごしのことと存じます。

今年度より会長に就任いたしました。在宅保健師の会は、主に東京都及び区市町村の退職保健師等で組織され、親睦を図り、保険者支援等の活動を行っています。

私は特別区勤務出身ですが、役員と会員の皆様の協力のもと東京都国保連合会の支援をいただきながら、会の継続と発展に努めてまいります。

昨秋、東日本を立て続けに襲った三つの台風は各地に甚大な被害を及ぼし、水害の深刻さが浮き彫りになり、治水計画の重要性を痛感いたしました。私自身も不安な時を過ごしました。会員の皆様方に被害はありませんでしょうか？

さて、国は70歳まであるいはそれ以上に仕事を続ける現役世代の長期化を見据えた社会保障改革に動き出しています。人生の長寿

化という新たな社会構成の誰も経験したことのない「人生100年時代」がやってきます。平成生まれの子供たちの半数以上が、100歳を超えて生きるとされています。

一方で高齢社会を迎えた現在では、介護予防を中心とした地域包括ケアでの対策がさらに重要な行政課題になっています。後期高齢者の保健事業については、市町村において、介護の地域支援事業・国保の保健事業との一体的な取組ができるよう、3法（高齢者の医療の確保に関する法律、国民健康保険法、介護保険法）に位置付けられました。今後、「人生100年時代」を見据えた健康長寿の取組みが求められています。

会員の皆様には、生涯現役と自負できる源として総会と講演会、学習会等で得た知識を活用しながら、これからも地域の保健活動にご支援をお願いいたします。

## 事務局挨拶

東京都国民健康保険団体連合会  
企画事業部長

小椋 春雪



「東京都在宅保健師の会」の皆様には日頃から本会の事業運営に多大なるご理解・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。特に、保険者が実施する保健事業への支援や地域活動の場において、これまでに培われた豊富な知識と経験を最大限に活かされ、地域住民の健康の保持・増進のためにご尽力いただいておりますことに心から敬意を表する次第でございます。

さて、我が国は超高齢社会に突入し、国の試算では2025年には高齢化率が30%超となり、社会保障費の更なる増大が予想されております。後期高齢者医療をはじめとした社会保障制度の安定的な運営が課題となっております。

こうした状況の中、「高齢者の医療の確保に関する法律」の改正がなされ、後期高齢者医療の保険者が行う保健事業（フレイル対策）と「介護保険法」に基づき区市町村が行う介護予防事業を一体的に実施することを目指し、保険者において体制整備等が進められております。

令和元年10月には「高齢者の特性を踏まえ

た保健事業ガイドライン第2版」が公表され、その中で、壮年期ではメタボ対策に重点を置いた特定健診・特定保健指導、高齢者ではその特性を踏まえたフレイル対策に着目した対策へと、徐々に転換していく必要があることが明記されております。今後、高齢者における保健事業が、ますます重要視されてくることは確実でございます。

この高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施を推進するにあたり、独居高齢者に対する地域全体の見守りや高齢者の社会参加を促す活動の仕組み作り等、これまでのご経験を活かした皆様の活動に期待が高まっていることを強く感じております。

引き続き、地域での保健事業の担い手としてのご支援をお願いいたします。

末筆ではございますが、「東京都在宅保健師の会」の益々のご発展と、会員の皆様方のご健勝とご活躍を心から祈念申し上げます。

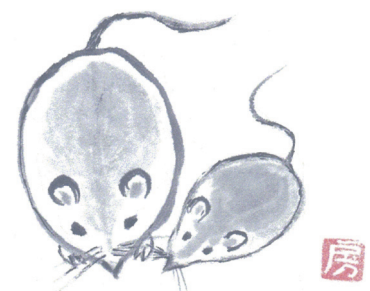
## 令和元年度総会を開催

第19回「東京都在宅保健師の会」総会が、令和元年5月31日にAP市ヶ谷において開催されました。

冒頭、来賓の東京都福祉保健局保健政策部地域保健推進担当課長 早田紀子氏より、オリパラポスト国としての受動喫煙対策や感染症対策の取組の強化について、また東京都市保健師事務連絡会幹事長 品田朋子氏からは、市町村で取り組んでいる母子保健事業の現状、特定健診・特定保健指導の受診率向上等の課題についてお話いただきました。

議案審議では、平成30年度事業・決算報告に続き、令和元年度事業計画・予算案について審議がなされ、承認されました。役員については、長年にわたり会長を務められた野呂幸子氏、ま

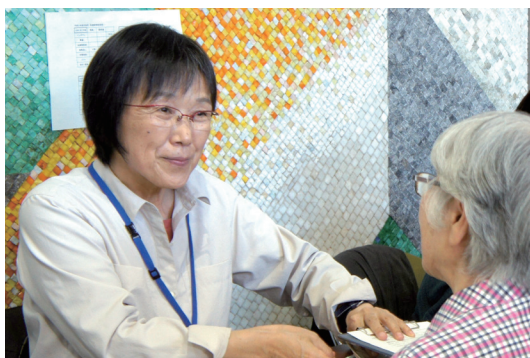
た幹事の鳥谷ツグヨ氏が退任され、幹事の石山道子氏が会長、樋口義子氏が副会長に推薦、承認されました。また、新たに三宅千鶴子氏、大久保智子氏が幹事に推薦、承認され、留任される幹事を含め計8名の新体制となりました。



## ～ 保険者支援 ～

### ◆ 保険者支援とは？

- ・ 国保保険者（区市町村・国保組合）が主催する保健事業において、東京都国保連合会の保健師及び在宅保健師の会会員を派遣して、事業の支援を行うものです。
- ・ 東京都国保連合会の各種健康関連機器を活用して、測定や結果説明、健康相談を実施しています。在宅保健師の会会員は、主に結果説明及び健康相談（受診勧奨）を担当しています。
- ・ 各種健康機器の測定結果から、今後の生活に活かせるアドバイス、健康についての相談等を行います。



# ～ 保険者支援 ～

## 令和元年度 保険者支援一覧表

※斜線部分は連合会保健師のみ

日程	実施保険者等	実施内容	支援協力 会員数 (延べ)
5月22日(水)	武蔵村山市	血管年齢測定、血管年齢・骨量・血圧測定の結果説明、健康相談、特定健康診査受診勧奨	1
5月25日(土)	東京芸能人国保組合	骨量測定、血管年齢・骨量・血圧・体成分測定の結果説明、健康教室	1
5月31日(金)	東京浴場国保組合	血管年齢・骨量測定、結果説明、特定健康診査受診勧奨	
6月19日(水)・20日(木)	東大和市	骨量測定、血管年齢・骨量・血圧測定の結果説明、健康相談、特定健康診査受診勧奨	2
6月22日(土)・23日(日)	東村山市	若年層健康診査時の健康相談	1
7月3日(水)・4日(木)	目黒区	体成分測定、血管年齢・体成分測定の結果説明、特定健康診査受診勧奨	2
7月9日(火)～11日(木)	青梅市	血管年齢・体成分・血圧・喫煙度測定の結果説明、健康相談、特定健康診査受診勧奨	3
8月27日(火)・28日(水)	杉並区	血管年齢測定の結果説明、健康相談、特定健康診査受診勧奨	2
9月12日(木)	文京区	血管年齢測定結果説明、特定健康診査受診勧奨	1
9月19日(木)	全国建設工事業国保組合	講演(テーマ:医療費適正化に向けた保健事業とは)	
10月2日(水)	武蔵村山市	血管年齢・骨量・血圧測定の結果説明、健康相談、特定健康診査受診勧奨	1
10月8日(火)・9日(水) 15日(火)・16日(水) 24日(木)	東京料理飲食国保組合 東京食品販売国保組合 東京美容国保組合 東京浴場国保組合	血管年齢測定結果説明、健康相談	
10月17日(木)	全国板金業国保組合	講演(テーマ:人は血管とともに老いる ～健康な血管の作り方～) 血管年齢測定と結果説明	
10月23日(水)・24日(木)	狛江市	血管年齢・骨量・体成分測定の結果説明、健康相談、特定健康診査受診勧奨	2
11月13日(水)・14日(木)	杉並区	血管年齢測定の結果説明、健康相談、特定健康診査受診勧奨	2
11月26日(火)～28日(木)	西東京市	骨量測定、血管年齢・骨量・体成分・血圧測定の結果説明、健康相談	3
12月4日(水)・8日(日)	東京食品販売国保組合	血管年齢測定の結果説明、健康相談	
12月18日(水)・19日(木)	東大和市	骨量測定、血管年齢・骨量・血圧測定の結果説明、健康相談、特定健康診査受診勧奨	2
1月19日(日)・21日(火)	東京食品販売国保組合	血管年齢測定の結果説明、健康相談	
1月26日(日)	豊島区	血管年齢・骨量・体成分・足指力・喫煙度・血圧測定の結果説明	1
1月24日(金)・29日(火)	品川区	肺年齢測定、結果説明	
2月12日(水)	東京都弁護士国保組合	血管年齢測定、結果説明	
2月29日(土)	東村山市	特定保健指導の初回面接	

### < 保険者の支援を行って >

これまでに、5市の保健事業の支援に従事しました。  
それぞれの市の事業内容は血圧・血管年齢・骨量測定等及び測定結果の説明、健康相談です。来所される方のほとんどが自発的に測定や相談を希望された高齢の方々であり、「健康」に関して意識が高く全般的に測定結果は良好な方が多い印象でした。  
東村山市では40歳未満の若年層健診を実施しており、健診の内容も特定健診に準じたものでした。子ども連れで来られる方も多く、今後の家族を含めた健康意識の変化に期待できるのではと思いました。

こすぎ まさと  
(小杉 真紗人)



## ～地区活動～

### 「血管年齢・骨量を測定して健康チェックをしませんか」

～健康でいきいきと過ごすために～

- 実施日** 平成31年3月16日(土)  
**主催** 地域活動支援センター セサミ(目黒区)  
**実施会員** 4名(荒木 啓子・砂山 光子・  
三宅 千鶴子・八木 紀子)  
**支援内容** 超音波骨量測定装置・喫煙度測定・  
加速度脈波計・足指力計測器・  
体成分分析装置による測定と結果説明  
**測定実施総数** 48名



会員4名、セサミの職員、ボランティアの方々と5項目の測定と結果説明を実施しました。いつものように充実した活動をさせていただきました。(砂山 光子)

### 「めぐろスポーツまつり」

- 実施日** 令和元年10月14日(月・祝)  
**主催** めぐろスポーツまつり実行委員会  
**実施会員** 5名(荒木 啓子・遠藤 房子・砂山 光子・  
三宅 千鶴子・山本 正子)  
**支援内容** 超音波骨量測定装置(2台)による骨量測定と結果説明  
**測定実施総数** 161名

小雨で肌寒く感じるなか、会員5名で参加しました。住民の方々との会話を楽しみながら、測定・結果説明ができました。(砂山 光子)



#### 【骨量測定の結果】

	合計	1	2	3	4	5
		十分多い	普通・平均域	やや少なめ	少なめ・要注意	
男性	55	18	18	14	3	2
女性	106	31	32	17	8	18
合計	161	49	50	31	11	20



#### 【参加者の感想】

- (40代女性) 「初めて測定したが、やや少なめと知りショック。一緒に来たママ友も低いと言っていた。これ以上減らないよう気をつけたい。」  
(70代女性) 「ウォーキングを頑張っており、毎年測定を楽しみにしている。結果を励みに頑張りたい。」  
(60代男性) 「特に何も気をつけていないが、十分多いと言われ嬉しかった。(パンフレットを見て) 今までの食事で良かったことを確認できた。」

#### 【参加会員の声】

- 毎年参加していますが、高齢男性のスポーツを長年続けているグループは、例年のごとく骨量がずば抜けて良好で「継続は力なり」と思いました。(遠藤 房子)
- 毎年来ているという方が多数で、やはり必要な測定だと感じました。(三宅 千鶴子)

## ～令和元年度講演会報告～

### 「健康に効く笑いとはー理論と実践で学ぶ笑い活用術ー」

**日 時** 令和元年 5月31日（金）  
**会 場** AP市ヶ谷6階Cルーム たかだ よしこ  
**講 師** 日本笑いヨガ協会 代表 **高田 佳子** 氏  
**出席者** 38名



保険者及び在宅保健師が、健康寿命延伸のための包括的な健康づくり事業を実施する際に参考となるよう、「笑い与健康」について理論と実践を学ぶ講演会を開催しました。今年度は、令和元年度保健師講習会と合同開催となり、区市町村及び国保組合からも13名の保健師が参加しました。

老若男女を問わず誰でも実践可能で心身に様々な健康効果をもたらす“笑いヨガ”について、実技を交えながら、笑いの効果を会得し、見識を深めました。

講師の高田佳子氏は、笑いヨガ創始者のインド人医師から理論や実技を直接学び、日本笑いヨガ協会を設立された方で、全国を飛び回ること多忙な中ご講演いただきました。



「いいぞ、いいぞ、イエーイ！」でみんな笑顔に♪

講演では、笑いの効果についての理論的な内容や、日本笑いヨガ協会が考案した『笑トレ®』の実技指導を受けました。

出席者からは「とても深い内容を楽しく学習できた。」「哲学的で生き方の指針にもなる話だった。」「ぜひ住民の方にも聴いていただきたい内容だった。」等の感想がありました。

# ～令和元年度学習会報告～

## 在宅保健師のコツコツ貯筋 －筋肉は裏切らない！－

日 時 令和元年 12月7日(土)  
会 場 Three Eight Nine MITAKA (スリーエイトナイン三鷹)  
講 師 ナップアウトドアスポーツ株式会社 代表取締役  
健康運動指導士 寺田 憲生 氏  
出席者 21名



今回のテーマは 最近話題になっている「筋トレ」でした。  
年齢を重ねるごとに減少していく筋肉を維持していく為に、  
どんなトレーニングが必要かを学びました。  
先生は、楽しい例えを交えながら、実技もとても分かりやすく  
教えてくださり、皆で熱心に取り組みました。

1. 貯筋の1番のポイント＝繰り返し一定期間内に筋肉に刺激を与えなくてはならない！

今の筋肉で頑張る！(筋肉の維持)：最低でも週に1回程度  
もっと貯筋したい！(筋肉の向上)：最低でも週に2回程度

2. 「貯筋＝筋肉トレーニング」には一定の条件が必要になります。

- ① 定期的な筋刺激

筋肉は定期的に刺激を受けないと細くなっていきます。  
また筋肉を動かすための神経も動かなくなってしまいます。

- ② 負荷と回数

筋肉を刺激するための負荷(強さ・重さ)と回数(反復)が適切でないと筋力は上がりず、  
神経の働きも向上しません。(過負荷の原則)

最大筋力の40%～60%程度の負荷が筋肉量を増やしやすいためといわれています。(筋肥大)

- ③ 回復

筋肉は刺激されたとき(運動中)ではなく、休息による回復で強くなります。(超回復)

- ④ 栄養

回復のためには休息だけではなく、筋肉を修復するための材料＝栄養素(特にたんぱく質)  
が必要になります。



学習会開催前に、国保連合会所有の体成分分析装置(InBody470)で、  
筋肉量、体脂肪量等を測定しました。今年6月頃に開催予定の令和2年度  
総会で、再度測定を予定しています。会員の皆様の筋トレの成果が楽しみです。

今回、参加ができなかった方も6月の総会で測ってみませんか。



## ～ 交流会報告 ～

学習会終了後、交流会を実施しました。最初に、学習会前に測定した体成分分析測定 (InBody470) の結果について、連合会保健師の説明を聞き、自分の測定結果を確認しました。

その後、お菓子とお茶をいただきながら、1時間程度の情報交換を行いました。現在の活動状況や勤務状況、趣味活動等について、近況報告をいたしました。

話の中で、ボランティアで活動している「認知症カフェ」での感動的な出来事や、引きこもりの方を対象とした就労支援の工夫点、また山里での生活の楽しみや苦勞など、いろいろな話題に笑顔がこぼれました。

話は尽きず、あっという間に終了時刻となり、楽しく有意義な時間を過ごすことができました。



## 平成30年度都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告

**日時** 平成31年1月28日(月) 10時から15時45分

**場所** JA共済ビル カンファレンスホール

**主催** 公益社団法人 国民健康保険中央会

### 主なプログラム

- 1 「保健事業を取り巻く国の動き」 国民健康保険中央会 保健事業部長 小池 泰明 氏
- 2 「高齢者の保健事業～低栄養防止への取り組み～」 神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 教授 田中 和美 氏
- 3 事例発表  
事例1 「魅力ある在宅保健師会を目指して」  
静岡県在宅保健師の会「つつじ会」会長 鈴木 富士子 氏  
事例2 「特定健診等保険者支援について」  
大阪府在宅保健師の会 副会長 上柳 より子 氏
- 4 グループ討議  
今年度取り組んだ事業について～その現状と評価について～



### <参加の感想>

全国連絡会への参加は3回目でした。在宅保健師等会は国保連を事務局として40都府県にあり、年に1回この会が開催されます。未設置の県は連合会職員が参加し、全部で42の都府県から82人(連合会職員含む)が集まりました。冒頭の小池氏の資料では様々な制度の改正と予算の強化などが記されていて、正に“風雲急を告げる”と感じました。日頃、低栄養防止は重要な課題と考えていたので実践報告を興味深く聞きました。静岡と大阪の事例発表は素晴らしく、地域を分析し、目標を定め、保険者等としっかり連携して活動を進めているのが印象的でした。グループ討議では岩手・静岡・滋賀・鹿児島・広島の方と一緒に、広島豪雨の被災地への支援、健康劇について、また温泉施設での健康相談はくつろいでいるので良い相談の機会になる等々、興味深い活動報告を聞くことができました。(野呂幸子)

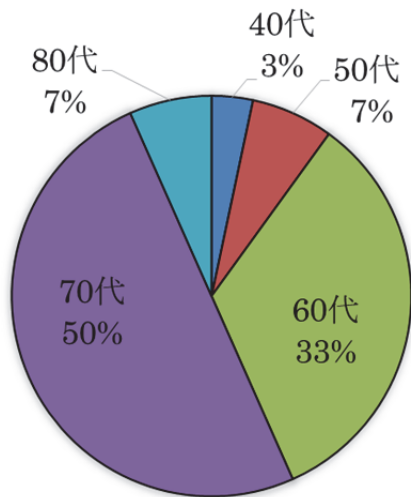


# 平成 30 年度 (平成 31 年 2 月) 実施の会員アンケート結果 (一部抜粋)

回収状況：会員数 80 名中、アンケート返信者 77 名 (回収率 96.3%)

継続確認：継続 60 名、退会 17 名 (未返信者 3 名については休会扱いとする)

## 【年代別構成】平均年齢 69.2 歳



## 【在宅保健師の会参加事業】(複数回答)(人)

総会	12
講演会	18
学習会	14
交流会	12
保険者支援	11
地区活動	6
会報記事執筆	10

## 【在宅保健師の会以外の保健師活動】(人)

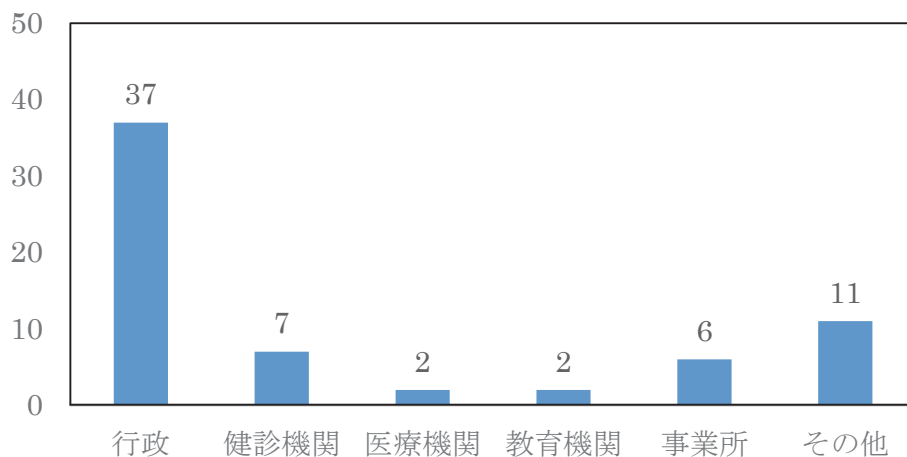
活動した	43
していない	11
無回答	6
合計	60

## ・活動分野 (複数回答)(人)

成人	20
母子	18
高齢者	22
精神	16
障がい者	12
その他	16

## ・活動場所 (複数回答)

(人)



「ひとり旅」

みやけ ちづこ  
三宅 千鶴子

近年、断捨離、終活等の言葉があちこちで聞かれます。私も頭にあってもなかなか実行に移せないでいましたが、遠く離れた実家の整理に大変な思いをしたこともあり、少しずつ片付けはじめました。

何十年も封をしたままの段ボール箱の一つを処分しようと開けて整理をしていると、高校時代に万葉集やお城、古墳等に興味がある生徒たちと日本史の先生とで、旅行した時のレポートが出てきました。お城巡りをしたい、万葉の歌の生まれた場所を訪ねたい等話し合った事を懐かしく思い出しました。

いつの間にか忘れて過ごした歳月、すべての時間を自分の為に使える時が来た今、もう一度心に残る場所に行ってみたいと思うようになりました。一人旅も意外にいいものです。先日は国宝に指定された松江城を訪ね、ついでに、宍道湖の夕日を見てきました。気持ちが癒される一日でした。これからも気ままに出かけることを楽しみたいと思っています。



「おもい出すこと」

とりたに づぐよ  
鳥谷 つぐよ

おもへば55年前の公衆衛生看護初日の講義が未だ鮮明に焼き付いている。『疾病の回復のみでなく健康な人がより健康に生きていくための看護が公衆衛生看護』なのだと。当時は疾病の看護中心の講義が主で、健康な人がもっと健康にというこの一言に触れた時の感動は未だに忘れない。

卒業と同時に都の保健所に就職、一時北海道の役場で国保保健婦の時代もあったが、その当時は母子、結核の家庭訪問が主で母子保健事業

中心の職場は活気に満ち溢れていたように思う。

やがて時代の変化のもとで課せられた仕事も変化していったが、地域との密接な関わりは「揺り籠から墓場まで」、保健所の仕事のなんと充実していたことか。この仕事に誇りを持って関わる事が出来たように思っている。組織に守られ地域に育てられ、未熟ながらも一保健師として成長させて頂いた。定年退職後は今年の3月までフリーターを15年もやらせて頂き、充実した職業人生を体験させて頂いて、ひたすら感謝のみである。

学生時代、保健所のK婦長さんの講義との出会いがなければ、私の今日はどうだったでしょうか。木造の学び舎、そのはす向かいの木造平屋のO保健所が懐かしい。

「健康の秘訣を教えていただける日々」

さかした えりこ  
坂下 江利子

ある健康相談で70代後半の男性がこられました。体組成、血管年齢共に実年齢よりも若く、血圧も正常値です。健診でも異常はなく、薬も飲んでいないとのこと。表情も明るくて生き生きとされています。「健康の秘訣は何ですか？」とおたずねすると、「特別なことは何もしていないなあ。ただ毎朝誰よりも早く起きて朝食の準備をして畑に行ってるよ。家の中の掃除も全部

やってるしね。食事も腹八分目かな。」と笑顔で話されました。

自分を振り返ってみると、夫や子ども達が家にいると、つい「あれもやっていない。これもやっていない。」と不平不満でいっぱいになり、人に頼むことばかり考えていました。しかし、このお話を聞いてから、「家事は家の中でできるお金のかからない最高のエクササイズ！」と思えるようになり、体を動かす事が苦にならなくなりました。いささか単純ではありますが、仕事を通して生きるヒントをいただけることに感謝の日々です。

# 東京都在宅保健師の会設置要綱

平成13年5月22日 制定  
平成14年2月8日 一部改正  
平成14年8月22日 一部改正  
平成24年4月1日 一部改正  
平成25年4月13日 一部改正  
平成26年4月11日 一部改正  
平成27年4月18日 一部改正  
令和元年6月1日 一部改正

## (目的)

**第1条** 東京都在宅保健師の会（以下「保健師会」という。）は、在宅保健師がその経験と実績を生かして区市町村の保健事業に寄与するとともに、知識と技術の向上及び会員相互の交流を図る。  
また、国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針（平成16年厚生労働省告示第307号）第七に基づき、東京都国民健康保険団体連合会（以下「国保連合会」という。）と共に保険者支援を行うことを目的とする。

## (事業)

**第2条** 保健師会は、次に掲げる事業を行う。  
一 区市町村が実施する保健活動の支援  
二 前号の事業を行うための情報交換及び調査研究  
三 研修会及び講演会等の開催  
四 関係機関との連絡調整  
五 その他保健師会の目的を達成するために必要な事業

## (会員)

**第3条** 保健師会の会員は、本会の趣旨に賛同し、東京都内で活動できる在宅保健師とする。ここでいう在宅保健師とは、保健師資格を有し、常勤雇用されていないものとする。

## (総会)

**第4条** 総会は、通常総会及び臨時総会とし、通常総会は、原則として年1回開催する。  
2 総会及び臨時総会の招集は、会長が行う。  
3 総会の議長は総会において互選し、議長は次の事項について議決する。  
一 事業計画及び予算に関すること  
二 事業報告及び会計報告に関すること  
三 その他、総会の議決を必要とすること  
4 総会は、出席者の過半数をもって決するものとし、可否同数のときは、議長の決するところによる。

## (役員)

**第5条** 保健師会に、次の役員を置く。  
一 会長 1人  
二 副会長 2人  
（1人は事務局の保健師とする。）  
三 幹事 若干名

## (役員を選任及び任期)

**第6条** 会長、副会長、幹事は総会において選任する。

2 役員任期は、1年として再任をさまたげない。補欠役員の任期は、前任者の残期間とする。

## (会長及び副会長の職務)

**第7条** 会長は、会務を総理し、会を代表する。副会長は会長を補佐し、会長に事故あるときは、あらかじめ会長が指名する副会長が、その職務を代行する。

## (役員会)

**第8条** 保健師会に、第5条の役員により構成する役員会を置き、会長が必要に応じて招集する。  
2 役員会は、保健師会の運営及び事業の円滑な推進を図るために必要な事項について協議する。

## (費用弁償)

**第9条** 次の各号に掲げる場合は、費用弁償として、1人1日につき2,000円を支給する。ただし、事務局の保健師についてはこの限りではない。  
一 地域の自主活動で保健事業等を実施したとき  
二 役員が総会その他の会議に出席したとき  
三 その他必要な場合

## (事務局)

**第10条** 保健師会の事務局は国保連合会内に置く。

## (経費)

**第11条** 保健師会の運営に必要な経費は、予算の範囲内で国保連合会が負担する。

### 附 則

この要綱は、平成13年6月1日から施行し、平成13年4月1日から適用する。

### 附 則

この要綱は、平成14年3月1日から施行する。

### 附 則

この要綱は、平成14年8月22日から施行し、平成14年4月1日から適用する。

### 附 則

この要綱は、平成24年4月1日から施行する。

### 附 則

この要綱は、平成25年4月13日から施行する。

### 附 則

この要綱は、平成26年4月11日から施行する。

### 附 則

この要綱は、平成27年4月18日から施行する。

### 附 則

この要綱は、令和元年6月1日から施行する。

# ギャラリー

## 「私と帽子」

家の近くで帽子教室を見つけ、20年以上作り続けています。初めて作ったチロリアンハットは、型に入れるだけの簡単なものでした。作ることは楽しく我が家の帽子は数知れず、家族から頭は一つなのと言われていています。最近のヒットはつぶせる麦わら帽子、ミンクコートのリフォームした暖か帽子、着物地ベレー帽、そして初孫の兜。素材を眺めつつ何を作ろうか考えるのも至福の時です。

(八木 恵美子)



## 「たまごかけごはん」

5年前に版画の個展を開いた時、案内の葉書用に作りしました。『卵を割って、御飯の上に・・・』の時間差を表現しました。木版のあたたかみに魅せられています。

所属している版院展(棟方志功等が作った)が今年6月14日から21日まで、都美術館で開催され70周年を迎えます。65歳以上は無料ですので、味わって頂けましたら幸いです。

(安間 てう子)



## 令和元年度 役員紹介

### 会長

いしやま みちこ  
石山 道子

### 副会長

ひぐち よしこ  
樋口 義子  
うちだ ひろこ  
内田 浩子  
(事務局)

### 幹事

こうの ようこ  
河野 洋子  
みたに やすこ  
三谷 泰子  
むらた ようこ  
村田 瑤子  
みやげ ちづこ  
三宅 千鶴子  
おおくぼ ともこ  
大久保 智子

## 事務局だより

### ◆ 会員募集 ◆ 一緒に学び、活動しませんか？

「東京都在宅保健師の会」は、保険者等の保健事業支援等のための研修や最新情報の提供、及び会員相互の交流を図ることを目的としています。

◇東京都内で活動できる保健師資格を有する方

◇常勤でお仕事をされていない方

◇臨時や嘱託で勤務されている方

※現在の会員数 60名 (令和元年12月1日現在)

■お問い合わせ及び入会につきましては事務局までご連絡ください。■

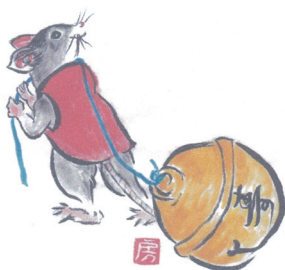
### ◆ 「東京都在宅保健師の会」ホームページ ◆

東京都国保連合会のホームページに「東京都在宅保健師の会」のバナーを設置し、会の活動等の情報を発信しています。毎年発行している会報や最新の活動、研修会・講習会の内容等も掲載しております。是非ご覧ください。

☞ホームページ <http://www.tokyo-kokuhoren.or.jp>

トップページ→「東京都在宅保健師の会」

## 編集後記



昨年は、元号が変わり、消費税が10%になり、今年はオリンピックを迎えるという、何んとも目まぐるしい年でした。

その中で、第1に感激したことは、ローマ教皇の言葉です。核兵器廃絶を力強く訴えた「使用は犯罪、保有は倫理に反する」と述べたことです。平和を守る為にも、この訴えを指導者達にしっかり受けとめて欲しいと思います。

第2は地球温暖化に対する若者の行動です。スウェーデンのグレタ・トゥーンベリさんのフライデー・フォー・フューチャー(未来の為の金曜日)行動は世界の人々に広がりました。今年の大災害が起きたことも、地球温暖化が招いたことといわれています。私達もエコな生活に目を向けて、多少不便でも出来ることから始めて、続けたいと考えています。

何かと日々の生活に追われている毎日ですが、健康第一に考えて、暮らして行こうと思っています。会員の方々のご活躍を祈っています。

副会長 樋口 義子

### 【事務局】

東京都国民健康保険団体連合会 企画事業部 保健事業課  
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館11階  
TEL(03)6238-0150 FAX(03)6238-0033