

# 湖都の会会報

第41号 令和2年3月



Greeting

## 「湖都の会」活動への ご支援とご協力を願う

副会長 中川 富美江

元号が替わり、令和初めての新年を迎え、心新たにしているところです。

日頃は、滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」活動にご協力をいただきありがとうございます。

平成から令和に替わった5月に総会を開催し、今年度の事業が始まりました。役員会の中でも、在宅保健師として地域貢献として何ができるのか、何を進めたらいいのかいつも問いかけています。

なかなか統一してできることはありませんが、何かのきっかけづくりとして、総会後の研修会で、東近江市永源寺での地域医療との連携による活動を、また、在宅看護職講習会では、「より早い時期からのフレイル予防」として高齢者の健康寿命を延ばすために「運動編」「栄養編」の2回にわたって研修し、地域活動の中での連携や保健指導に、また、自分自身の健康づくりにも活かしていた

だけのものであったと思います。

しかし、滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」としての課題は、会員の高齢化や会員が増えない、研修会等を実施しても参加者が少ない等々を抱えています。会員を増やすためには、現役を退く人をキャッチすることや、在宅保健師であっても未会員の方などに、入会の声かけが必要と思っています。現会員の皆様から口コミで募っていただけるとありがたいと思います。

今、新型コロナウイルスによる肺炎が拡大している問題で、いろいろな情報が新聞やテレビで取り上げられています。大きな危機管理です。保健師の得意とする情報収集と対応、これからも会員の皆様が、健康に留意され、生き活きと、また、ささやかでもコツコツと生涯現役として活躍されることを期待しております。「湖都の会」活動へのご支援とご協力、活動のアイデアもいただきます様よろしくお願いいたします。

## 令和元年大津・草津支部 合同研修会にて

大津支部 中井美容

第1回大津・草津地区合同研修会を10月15日に開催し、先に昼食をとりながら会員間の情報交換・近況報告を兼ねた懇親会を行いました。そこでは各々が感じていた日頃の自分や家族のちょっとした変化・気づきから話が発展し、地域の問題・課題にむけながっていくこともあり、課題解決にむけ

て今後の方向性のヒントが溢れるなどしている間に時が過ぎ、次の会場へあわてて移動するなど、笑顔と話題に事欠かない懇親会となりました。

研修会としては、認定NPO法人かいつぶりセンターのタオル帽子プログラムに参加しました。認定NPO法人かいつぶりセンターは、瀬田駅前ビル1階というアクセスのよい場所に2015年3月に開設されました。英国ロンドン「マギーズ・キャンサー・ケアリングセンター」をモデルに設立された、がん患者さんやその家族・友人、介護者のための支援施設です。自分らしさを取り戻し、よりよく生きるための生活に関わる情報提供や精神的な支援をされています。無料・有料のプログラムやサロンが複数あり、運用は会員の会費（個人・団体：総会での決議権有）、寄付会員（一口3千円以上）、寄付金（一口3千円以上）で賄われています。相談員には保健師二人・看護師一人がおられ、予約をしなくても立ち寄ることもできます。

プログラムで作成した帽子は、希望される方に無償で提供されます。タオル帽子はつらい時ほど着用時の心地よさが他の帽子よりも好評で、薄く、目が細かすぎないリースナブルな生地のほうがよいそうです。型紙通りにカットされたタオルを手縫いし、1時間ほどで完成します。お互いに別々の作業をしながら時間を共有していると初対面でも会話が弾みました。平面の布と糸が1時間ほどで立体へと変化し、誰かが喜ぶ一品となります。タオルの寄付は随時受付可能です。皆様もまずはHPで検索してみませんか。

# 令和元年度在宅看護職講習会を開催しました。

令和元年10月29日(火)、11月13日(水)の二日間講習会を開催いたしました。

フレイルに着目し、「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～と題し、運動編・栄養編の内容で実施しました。第1回運動編では、骨密度測定・体組成測定等を希望者に実施しました。

タイムリーな話題であった為か、着目していただき多くの方にご参加いただきました。

1回目

## 講演(運動編)

### ～たっぷり歩こう、ちょっと頑張っ筋トレをしよう～

講師 ■ 株式会社 One More Ship 代表取締役・理学療法士 小池 隆二 氏

日時 ■ 令和元年10月29日(火) 10:00～12:15

場所 ■ 滋賀県国民健康保険団体連合会 4階 大会議室

出席人数 ■ 28人(全34人)



#### 講演要旨

1. フレイルとは？ 言葉は聞いたことがあるが、今までに研修会の開催は少ない。海外から入ってきた言葉。

フレイルの語源は Frailty → 「虚弱」「老衰」「衰弱」

フレイル・・・2014年5月に日本老年学会が提唱した。

3要素 ①. 中間の時期(健康と要介護の間) ②. 可逆性(様々な機能を戻せる)  
③. 多面的(いろいろな側面) 「身体の虚弱」「こころ/認知の虚弱」「社会的虚弱」

#### 疾病モデルとフレイルモデル

実際は両方一緒になっている。フレイルモデルは、年齢を重ねて徐々に機能低下していく。

#### 身体的フレイルの一要因

##### 年齢と筋肉の関係

下肢の筋肉量が一番に落ちていく。大きい筋肉が足に集まっている。動く量にともない筋肉量は変化する。腕は日常的に繰り返し使っている。

##### 加齢と筋力低下と運動

健康寿命にも関係してくる。足の筋力をつけることにより、できることは増えてくる。

#### データから見る「フレイル」(なってしまったらどうなるのか…)

##### フレイルの有症率

フレイルの有症率は65歳以上の高齢者全体で、11.5%(予備軍32.8%)加齢と共に有症率は上がる。介護保険の利用者 80～85歳が多い。前段階で予防することが重要である。・日常的に動く・習慣化できることが重要

##### フレイル区分と自立曲線

予防的取り組みが重要である。フレイルでない人の方が、長らく自立で過ごせる。

##### フレイルと疾患の関係性

●心血管疾患があるとフレイルの罹患率、発症率が高くなる。心不全の診断名がついていない人がいるが、重症化しないと受診しない人が多い。80歳を超えると7・8割が心不全になっている。心疾患の診断がついていなくても、起こっているとみても対応が必要。

●歩行速度の低下により、心血管疾患の発症率が増加する。足の筋力低下、持久力低下により歩行速度が落ちてくる。

●誤嚥性肺炎…肺機能を高めることが肺炎の一番の予防策。離床して動くことが大切。背臥位から端座位で肺機能が高まる。(背中まで空気が入る。)

ラジオ体操(よく研究されて作られている)…肺の運動になっている。利用者に伝えることにより、意識して実施されるようになる。深呼吸…手を上げる。

背中を丸めて深呼吸するのと、手を上げて背中を伸ばして深呼吸するのとではどちらが吸いやすいか。背を伸ばし手も伸ばした方がしっかりと吸える。呼吸器疾患の方、重症な方への指導は、ベッドで上向きに寝てもらい、手を頭の後ろで組む。…胸郭が広がりやすい。→肺も広がり膨らみやすくなる。

2. 評価や検査結果と予防的取り組み どこで気づくのか、評価はどうするのか

●フレイルの判断基準がある。(日本版・海外版)

現場では、簡易的なもので実施し引っかかってきたらチェック項目をプラスαするとよい。例えば 指輪っかテスト など →筋肉が落ちてきているかチェックする。サロンなどでも実施している。

#### 運動の実技指導

机を移動させて、全員で簡単な運動を実施しました。

【最大の目標】低負荷の運動でもよいので、継続することが一番結果が出ます。

## ～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 生活栄養科 准教授 奥村 万寿美 氏  
 日時 ■ 令和元年11月13日(水) 10:00~12:00  
 場所 ■ 滋賀県国民健康保険団体連合会 4階 大会議室  
 出席人数 ■ 22人(全28人)



## 講演要旨

## 1. 日本人の寿命と栄養問題

## ●生涯を通じた「食べる機能」の推移

食べる機能にも発達程度がある。発達期と維持期、減退期。減退期にはむし歯・歯周炎などで歯の減少、唾液分泌が減少し、乾燥しやすくなる、味覚の感受性低下などが現れる。唾液分泌が減少して口が渇く。訓練することで、機能は改善維持することができる。

## ●「口から食べること」の意義

食べることは活力の源であり、尊厳のある生活そのものである。生活習慣病に対する食事制限が栄養状態の改善を阻害する要因にならないように注意が必要。

## ●ライフステージと栄養の関係

一般的に 65 歳までは生活習慣病の予防・メタボ・過栄養予防対策。

75 歳以上の高齢者ではフレイル予防、低栄養対策が大切。65 歳から 75 歳の間は、個人レベルで対策の判断をする。(過栄養か低栄養か)

## 2. フレイルと低栄養

## ●加齢に伴う機能低下

濃い味付け、偏食・栄養バランスの偏り、胃に負担、食欲低下、むせる、つかえる、やけど、消化不良、下痢、便秘、脱水症状、食欲減退

## ●サルコペニア

加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下。40 歳代から低下が始まり、年 0.5% 減少し、65 歳以降には減少量が増大する。

## ●フレイル加齢に伴って筋力や心身の活力が低下

- ・たんぱく質を十分に摂取する。
- ・油は重要な栄養源！でも、受診中の場合はかかりつけ医に相談を。

## ●高齢者の栄養に関する注意事項

- ・体重を 1 週間に 1 度測定し、記録する。
- ・1 日 3 食食べる。
- ・無理な減量は控える。
- ・一人暮らしは、食事が不規則になりやすいと意識すること。
- ・脱水に注意。

## ●排便障害・食習慣や主疾患治療のための服薬の影響、日常生活での活動量の減少改善

チーム医療重要  
 トイレ誘導の推進・食事の見直し・腸の働き促進

## 3. 時間栄養学

栄養と時間を組み合わせる。知っているのと得をするが、定着はむずかしい。取り入れるのは根気のいる仕事である。

- ・朝食により、体内時計がリセットされる。
- ・高脂肪食は体内時計を減弱させる。
- ・カフェインは体内時計を伸長させる。
- ・朝食抜き、夜食は太りやすい。
- ・野菜を炭水化物より先に食べる。
- ・ゆっくりよく噛んで食べる。
- ・夜遅い食事は脂肪として蓄積されやすくなる。
- ・朝食・昼食・夕食の比率は 3:4:3
- ・間食は、夜食より 3 時ごろがおすすめ。
- ・納豆を食べるなら、夕食がおすすめ。4 時間後活性化が最大になる。(納豆キナーゼ)  
 夜に血栓症を起こしやすくなることから。

## 4. コンビニ活用術

### コンビニの有効活用

いろんな調理済みのレトルトが販売されている。鍋やレンジで温めるだけ。バランスを考え組み合わせて食べる。少しお金がかかるが…

調理済みのレトルトは、介護食にも利用できる。嚥下障害がある場合、コンビニ食をミキサーにかけてとろみをつけたり、ゼリー状にする。講習会などでも使用されている。

ミールキットの活用・・・食材が残らない。作り方わかりやすい。

食材を腐らせて捨てるよりも、少し割高ではあるがメニューを上手に使うことによって生活の中に取り入れていくのも一つの工夫。

資料をご希望の方は「湖都の会」事務局にお知らせください

### 参加いただいた方々の感想

二日間合わせて50名の方にご参加いただきました。

#### 第一回目

・むずかしくなく、スツと頭に入った。  
・フレイルについて学ぶことができ、運動もわかりやすくやってみようと思った。

・実技があつてよかった。地域で体操を月2回実施している中でやってみたいと思う。

・地域で介護力フエを続けている。フレイル予防も取り上げているが、その講座の中でも運動を取り上げていきたい。等々

#### 第二回目

・生活実践に役立つお話で、生活の中で活かしていきたい。

・高齢者の特性に応じた保健指導が求められる中、先ずは、指導をする私たちが高齢者の特徴や身体のメカニズム、老化、消化吸収、代謝などについて知らなければならぬと感じるとともに、当事者にあたる高齢者から「なぜ食べない食べにくいのか…」等の思いを直に聞く必要があると感じた。等々

### 令和元年度

### 健康相談事業を実施しました

「湖都の会」草津支部の中井美幸さん、奥野八重子さん、大津支部の中井美容さん、東近江支部の田中法子さん、古川光子さん、荻野里子さん、高島支部の中川富美江さん、高島さち子さん、中川恵美子さんにご協力をいただき健康相談事業を行いました。

健康相談では、血管年齢測定、骨量測定、肺機能検査・血流観察等を実施し、その後在宅保健師が結果等を総合して健康相談に応じました。

参加者がやや少なめでしたが、利用いただいた方々からは「自分の健康状態が分かった」「健康管理の目安になった」「ホッとする部分がある」「とても良かった。またあれば参加したい」等の感想をいただきました。ご協力ありがとうございました。

#### 参加者数

- 令和元年9月4日(水)  
草津湯元「水春」24人
- 令和元年9月11日(水)  
天然温泉「蒲生野の湯」17人
- 令和元年10月7日(月)  
くつき温泉「てんくう」12人



天然温泉「蒲生野の湯」



くつき温泉「てんくう」



草津湯元「水春」

## 高島 支部

# 北から 南から

## 今感じていること 「プラス思考で、小さなステップアップを積み重ねる」

中川 ますみ

私の仕事は、いろいろな会社を訪問し、メタボ予防や改善に向け保健指導をすることです。たくさんの方と出会い、短い時間で指導し実践目標を作ることに苦心していますが、数か月間支援する中で私の気持ちも揺さぶられます。

家族が健康づくりを後押ししてくれるエピソードを聞くと、心も温かくなり指導に熱が入ります。一方、父の介護の思いを吐露されたり、退職を目前に将来設計に悩んでいることなど率直な思いを伺うと、保健指導でできることは何か？と悩んでしまいます。

そのような中で感じるのは、何事にもプラス思考で取り組むことで気持ちが前に進むこと、そして小さな変化を感じながら少しずつ良い方向にステップアップすることの大切さです。自分にも置き換えれば…要介護状態の父と高齢の母の生活が成りたらず大変な時期にも、家族同士の気持ちの葛藤を感じながら落ち着いた生活できる方法を考え、今では父とは施設で、母とは実家で、世間話に花が咲くまでに落ち着いたこと。健康づくりでは、少しでも体力をつけようと始めたスロースクワットや、屋内外の階段を使い身体活動を増やす+10。次のステップに始めたヨガは、体の変化を一緒に喜んでくれる指導者に乗せられ楽しめるまでに。

世界では戦争に発展しそうな動きや、日本でも目を覆いたくなる出来事が多いですが、仕事ではプラスの変化を伝えステップアップの後押しを、私生活ではプラス思考を言い聞かせ、自分でステップアップできるように心掛けていきたいと思っている今日この頃です。

## 地域でできること

宇田 恵子

## 甲賀 支部

区の依頼を受け、福祉推進委員として、「いきいきサロン」を担当し三年。80歳以上の女性を対象に月一回公民館で開催しています。公民館へ歩いてこれない方には、「乗り合いタクシー」を利用できる様会社に依頼し、多くの方が参加していただけるよう考え、その一日どの様な内容にするかスタッフで話し合い、福祉バスで出かける時は下見に行ったりします。スタッフ自身も楽しみながら、参加される人たちの笑顔や会話を思い浮かべながら準備します。参加された方から教えていただくこともいろいろあり、帰り際には、「あした。また来月ね」と送らせてもらう。反省会で来月どの様にしようかとスタッフで話し合う。参加される方にも出来る事は手伝ってもらい、自立を促す。サロンを続けることで生まれてくる、人と人とのつながり。道で出会っても声掛けできる仲間づくり、世代間交流、閉じこもり予防、介護予防につながればと考え、住み慣れた地域で暮らせるよう、支援できればと思います。

— いずれ 行く道、通る道 —

今後は、男性にも参加していただける様な場づくりも考えていかなければと思うところです。



以前とちがい、少ない子どもとなった今、何をするのが良いかと考えました。社協の活動グループに子育て支援をするグループがあり参加をすることにしました。親子さんの遊びに参加をしたり、子どもさんを預かったり、親子さんと一緒にお話をする活動です。以前は近所中に子どもが走りまわり、「わざわざこんなことをする必要はなかったのに」と思いながら、顔見知りになり、親たちの子育てに参入させてもらう良い機会です。

中でも、人形劇の上演は、趣味を生かした人形作りから、劇の構成もします。同年代の女性六人に男性一人で、賑やかに口角に泡を飛ばして月一回の会合を重ねています。毎年三月には親子さんたちとの交流会をしますので、新年になってからは、毎週のように集まり準備をします。本題から離れて同じ繰り返しをするのは、最近とても多くなりました。一人が欠けたら解散をしようと、始めてから十二年目を迎えます。今年は、「はらぺこ青虫」と「三匹のこぶた」の上演、「小枝を使った工作」をします。もう一つは、オリンピック応援歌「パプリカ」の踊りです。身体と頭が覚えるのに一カ月かかりました。一生懸命覚えて、先日幼稚園でやりましたら、みごと子どもたちが動いてくれ、うろ覚えの私は、園児や先生の動きを見て踊る始末ですが、よい頭と体の体操です。そんなこんなで、元気に過ごしています。

「第5回妊産婦メンタルヘルスケア  
研修会」に参加して

村田 弥生

滋賀医科大学・滋賀県産婦人科医会・滋賀県主催の妊産婦メンタルヘルスケア研修会に参加しました。これまで母子保健事業に従事させて頂いた中では、主に乳幼児の発達に目を向けて対応してきました。今回の研修の面接技法は、健診・健康相談を行う中で涙ぐまれるお母さん方の対応方法のひとつとして、活用出来る貴重な研修であったように思います。講演演習では妊婦役と支援者役でロールプレイをしました。妊婦役では気持ちが楽になるような気がしました。これは支援者側の声のトーンがとても大事であることを実感しました。質疑応答で、面接を重ねる中で依存傾向になるお母さん方にどう対応すれば良いかとの質問では、最初から一体化しない意識をもちながら面接を行うことが大事だという事でした。また精神科受診を拒むケースでは本人が何に困っているかを確認し、安心して眠れるようになるには精神科に・・・と言う進め方が良いとの事でした。

まだ、地域の事情が十分にわかりませんが周りは一戸建てがどんどん増え、子育て中のお母さんや子ども達が増加している地域です。何かをきっかけに、地域の子育て支援に参加する機会があれば、今までの経験を生かしてお母さん方と触れ合いの場をつくっていったらと思っています。

「教養」もう一つ「きょうよう」

山崎 佳代子

現役を退いても、世の中の動きや新しいことに関心を持ち、情報には敏感になり、知識を深めるとともに「教養」を高めていきたいものです。湖都の会で研修の機会を提供していただけることは大変ありがたいことです。そしてもう一つ、生涯を通して実践していきたいことが「きょうよう」です。今日何をするのか。今日の予定。「今日の用事」

今月は…数か月後は…。仕事、研修会、食事会、習い事、花の植替え、風呂掃除…。楽しみやちよっとやりたくない厄介なことも、何でもどんどん予定をつくっていきます。そして、「今日も忙しい!」と日々を過ごします。高齢に向かっていくほど、さらに「今日、用」が大切です。外に出て、人と出会って、おしゃべりをして、頭を使って、体を動かして…。心と体にいっぱい刺激を与えて、生き活きと生活を続けたいです。

現役の頃の「時間が足りない!!」という生活は懲り懲りですが、これからも「今日はこれをする。」と、いろいろ用事をつくって、毎日それなりに忙しい生活をしていきたいです。

湖都の会の皆様方は、今も用がありすぎて、忙しい毎日を送っていることと思いますが、懲りずにずっと「教養」「今日、用」のある生活を送っていきましょう。

## 解剖生理を学習中です

高橋 清子

市を退職して職域の保健師となり、健診の事後指導の仕事を十数年続けています。

2年前から、自治体の保健師さんの自主的な学習会に参加させてもらう機会をいただきました。国の動き、現状、重症化予防に向けた糖尿病、心臓、腎臓などの学習、事例検討・・・知っておくべきことを知らない自分に気づかされています。

市町の保健師さんから聞く、合併症に至った住民さんの事例は、職域で健康を守れなかった方々です。働き盛りの時に、気づいて対処すれば合併症を防げたはず。毎日会社を回って、保健指導をしています。受けたくない方がほとんどで、「保健師ってこんなに嫌われる仕事なんや」と、辛くなる時もあります。

わかりやすく伝えるための解剖生理の学習、心を開いてもらうための面談技術、学ぶべきことだらけです。昨年、職場の同僚と小さな学習会を始めました。ひとりでも合併症を防ぐため、仲間と共に、知識や技術のアップを頑張りたいと思います。

## NEW FACE 新入会員からの メッセージ



### 「近況報告」

大津支部 三上 房枝

皆さんお元気でしょうか。巷では新型コロナウイルス感染で大騒ぎですね。手洗い・うがい・咳エチケットと聞くと感染症対策で翻弄した10年前を、つい先日のように思い出します。その頃「新型」「経験のない」「未曾有の」など等、現役のときの保健師活動のしんどかったことを思い出します。保健師は健康相談と健康教育しかないのだと痛感したものです。しかし、その時にやっぱり感染症対策は感染

の3原則【感染源・感染経路・感受性対策】を徹底することの重要性を再認識したのを思い出します。保健所も大変だろうと、少し冷静に考えることができたようになったのが、いまの私です。

2019年6月に滋賀県看護協会を退任して、現在、滋賀県看護連盟に席を置き、保健師活動のみでなく看護職の課題や、政策について引き続き活動することになりました。「エンドレス看護」とでもいいでしょうか、看護協会との架け橋役と思っています。年齢も意識しながら、ボランティア活動も地域活動も頑張ろうかと思っています。

## お知らせ

### ■■ 令和2年度総会・研修会(予定) ■■

日時◆ 令和2年5月27日(水) 場所◆ 滋賀県国保連合会 4階 大会議室

日程◆ 11:00~11:30 総会  
11:30~13:30 会員交流会【会食=弁当】  
13:30~15:30 研修・講演会

研修会 テーマ：はつらつ人生100年!!「尿もれ」明日は我が身、もう我が身?

💧 予防とケア 💧

講師：彦根市立病院地域連携センター長 皮膚・排泄ケア認定看護師 北川 智美先生

研修会では、貴重な楽しい“体験”の機会があります。動きやすいズボンでお越しください。是非多くの会員さんにご参加いただきたく思います。



滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」が、**公益財団法人滋賀県健康づくり財団理事長表彰**を受けました。  
 去る令和2年2月22日(土) ピアザ淡海 滋賀県立県民交流センターにおいて、  
 滋賀県公衆衛生事業功労者表彰式が執り行われ、甲斐会長が代表で表彰を受けられました。



## ■ ■ ■ 支部活動報告 ■ ■ ■

### 彦根支部

月 日 ▶ 令和元年9月7日(土)  
 場 所 ▶ 彦根市文化プラザ  
 内 容 ▶ 市民公開講座 健康のつどい講演会 参加  
 「元気で長生き～フレイルと認知症予防のために～」  
 講 師 ▶ 杏林大学医学部 教授 神崎 恒一 氏

月 日 ▶ 令和2年2月23日(日)  
 場 所 ▶ 大学サテライトプラザひこね  
 内 容 ▶ 彦根支部フレイル学習・情報交換会  
 ①「在宅看護職講習会」復命  
 ②スマートミール学習 他

### 東近江支部

日 時 ▶ 令和元年11月6日(水) 13時～15時  
 場 所 ▶ 能登川コミュニティセンター  
 研修内容 ▶ 「改定 保健師活動指針について」他  
 講 師 ▶ 東近江保健所 副参事 小林 寿子 氏  
 ※終了後、会員交流会

日 時 ▶ 令和元年12月3日(火) 18時30分～20時  
 場 所 ▶ 東近江保健センター  
 内 容 ▶ 滋賀県市町保健師協議会東近江支部との合同研修  
 「産後うつ傾向にある産婦へのかかりについて」  
 講 師 ▶ 聖泉大学看護学部 准教授 安孫子 尚子 氏  
 助手 大塩 佳名子 氏

### 長浜支部

日 時 ▶ 令和元年9月14日(土) 10時～15時30分  
 場 所 ▶ 田田☑(たたまます) (米原市)  
 内 容 ▶ 講義 「今はやりの発酵食品について」  
 講 師 ▶ 管理栄養士 田辺 とも子 氏  
 ※講義後、発酵食品を使用したお料理で食事会

日 時 ▶ 令和元年12月8日(日) 13時～16時  
 場 所 ▶ 米原市近江公民館  
 内 容 ▶ 地域医療福祉フォーラム 参加

### 大津・草津支部

月 日 ▶ ①令和元年7月24日(水)  
 ②令和元年10月15日(水)  
 場 所 ▶ 淡海・かいつぶりセンター  
 内 容 ▶ ①大津支部・草津支部理事会  
 ②大津・草津支部合同研修会  
 タオル帽子作成・懇親会

日 時 ▶ 令和元年12月8日(日) 14時～16時30分  
 場 所 ▶ 医療研修施設ニプロ i MEP  
 内 容 ▶ 第5回 妊産婦メンタルヘルスクエア研修会 参加  
 「面接技法の実際・話しやすいと感じてもらう方法」

### 甲賀支部

月 日 ▶ 令和2年2月14日(金)  
 場 所 ▶ 甲賀市役所  
 内 容 ▶ 滋賀県市町保健師協議会甲賀支部との合同研修  
 「これからの保健師活動～令和の時代を迎えて～」  
 講 師 ▶ 岐阜大学医学部看護学科地域看護学分野  
 助教 田中 健太郎 氏

### 高島支部

日 時 ▶ 令和元年8月31日(土) 18時30分～21時30分  
 場 所 ▶ ウエストレイクホテル  
 内 容 ▶ 1.高島支部会議  
 ①令和元年度滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」  
 事業等について ②支部計画 他  
 2.懇親会

日 時 ▶ 令和元年9月28日(土) 9時30分～12時30分  
 場 所 ▶ マキノ高原 内 容 ▶ 「森林セラピー」 参加  
 日 時 ▶ 令和2年2月8日 13時30分～17時  
 場 所 ▶ 安曇川公民館  
 内 容 ▶ ①絵手紙講習会 講師：森田 トミ子 氏  
 ②伝達講習会  
 ・「在宅看護講習会」2回分  
 報告者：1回目 高島保健師 2回目 中川☑保健師



## 編集後記



会報41号へご投稿いただきありがとうございます。  
 中国武漢市から始まった新型コロナウイルスの感染による新型コロナウイルスは、日本国内でも感染者が増え、小学生や学校関係者にも感染者は拡がり、不安が広がっています。「湖都の会」の活動にも影響が出ています。早期に沈静化し、感染・発症された方々には重症化せずに快方に向かっていたいただきたいです。  
 今年はオリンピック開催年です。選手の方々は開催を待ち望んでおられるでしょうし、観戦を楽しみにされている方もたくさんいらっしゃると思います。春はそこまで来ますが、明るい情報が飛び交うことを祈ります。

## 会員募集のお知らせ

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。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。未加入のお知らせの保健師さんに、「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。