

会報 青森県在宅保健師の会

令和2年8月発行・第33号



会報第33号発刊に寄せて

青森県在宅保健師の会 会長 新井山 洋子

会報第33号発刊にあたり、会員の皆様にご挨拶申し上げます。常日頃会員の皆様には自主的に地域や行政活動への参加、はたまた家族や自分の健康管理を実行していることに対し心から敬意を表します。また、今年度は総会を開催できなかったことに対し心からお詫び申し上げます。本来であれば5月の総会は、令和元年度の事業報告、令和2年度事業計画、講演、会員の皆様方との情報交換、役員改選の流れで進行する予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から総会はやむなく中止に追い込まれました。「青森県在宅保健師の会」の長い歴史の中で初めてのことであり戸惑いを隠せない状況の中、国保連合会のご協力のもと、総会での承認を経ず令和2年度の事業計画は役員の皆様方と議論を尽くし決定させていただきました。不本意と思われる会員の方もいるかとは思いますが情勢に鑑みご理解を賜りご協力をいただきますようお願い申し上げます。

さて、私達「青森県在宅保健師の会」も平成10年の発足以来23年目を迎え、会員数も7月1日現在で195名となり、益々の発展が期待されるところです。これまで国保連合会、歴代の会長様や会員の皆様の並々ならぬご尽力とご支援に改めまして感謝申し上げます。

また、令和の時代と共に社会は大きな変革の時期にさしかかっています。益々進む高齢化と世界的な新型コロナウイルス感染拡大、かつて経験のない豪雨などの自然災害による命を脅かす事象の増加です。このような中であっても、今こそがピンチをチャンスに変える時と考えています。オンライン社会の進行とともに個人で過ごす時間の増加、マイナンバーカードの推進による新健康管理システムや新しい生活様式の導入、三密回避の励行、避難の在り方など、今後、社会生活の仕組みが大きく変わります。

このような中、会員の皆様には専門職として冷静に対応していただき、まずは自らの命を守る行動と共に地域の方々や家庭での良き支援者となっていただきますようお願い申し上げます。特に、今年度から開始されている保健事業と介護予防の一体化においては地域に暮らす私達在宅保健師にとってまたとない機会であり、これまで培ってきた経験と英知をもって地域住民の健康増進・介護予防に力を貸していただきたいと考えています。会で推進している地域の保健・福祉活動と合わせてすすめていただきますよう切にお願い申し上げます。

また10月には三密を回避しながらブロック別の研修会と交流会を予定しています。会員の皆様、是非ご参加いただき総会の分まで忌憚のないご意見をお願いいたします。皆様にお会いできることを新役員一同楽しみにいたしております。

【令和2年度計画(具体的事項)】

1. 総会(総会資料は別途ブロック別研修等の機会を活用して会員へ内容周知)
2. 役員会(5月、7月、11月、3月)
3. 在宅保健師等会連絡会議(未定)
4. 各種研修会等の開催及び案内
 - (1) 保健所ブロック別研修会・交流会(共催)(10月)
 - (2) 関係機関(県・国保連合会等)開(共)催研修(未定)
5. 地域の保健・福祉活動支援事業 5団体
6. 広報活動
 - (1) 会報の発行 年3回(8月、12月、3月)
 - (2) ホームページの掲載
7. 県・市町村・国保連合会等からの要請事業等への支援・協力
 - (1) 青森県新任等保健師育成支援事業・青森県保健所保健師等育成支援事業
9市町村(150日)、6保健所(90日)
 - (2) 小規模保険者支援事業 六戸町
 - (3) 青森県保健協力員会等連絡協議会
 - (4) 各種委員の委嘱、各種事業等
 - (5) その他
8. 新・国保3%推進運動への参画

青森県在宅保健師の会の皆様へ

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、今年度の青森県在宅保健師の会総会は中止となりました。本来であれば来賓としてご出席いただきご挨拶いただく予定となっていた方々から会員の皆様へのメッセージをいただきましたので、ご紹介いたします。



青森県在宅保健師の会の 皆さんへのメッセージ

青森県国民健康保険団体連合会
常務理事 **舛甚 悟 氏**

青森県在宅保健師の会の皆様におかれましては、これまでの経験と専門性を活かした保健活動を実践されるとともに、日頃から研鑽を積まれ、地域住民の健康の保持増進にご尽力されておりますことに深く敬意を表します。

私は昨年7月、青森県国民健康保険団体連合会常務理事に就任いたしました。旧下田町出身、寺田前常務理事の一回り下の亥年生まれ。高校生時代通学していた祖父母宅では、国保連合会事業である「夏季保健活動」による弘大医学生・県立高看保健婦学生の訪問指導を受けております。

これも縁でしょうか。昭和58年本会に採用され、寺田前常務理事の配下となり、青山元常務理事の運転手役を務めたこともあって、国民皆保険体制の創成期の状況や国保直診施設整備に奔走した経緯等についてご教授いただきました。

先達の理念を継承しつつ、今後とも貴会の活動を全面的に協力・支援して参りますので、よろしく願い申し上げます。

さて、今般のコロナ禍の中、本会におきましては、診療報酬・介護報酬等の支払を滞らせることのないよう、業務継続を第一に進めておりますが、このたび国から医療機関等支援策の一環として、診療報酬の概算前払いや、感染拡大防止対策経費への補助金支払、さらに医療・介護従事者等への慰労金の支給業務の実施が求められておりますので、これらにつきましても全力を挙げて取り組んで参る所存であります。

また、市町村の健康づくり事業への支援につきましても、新しい局面を迎えてさまざまな工夫をしながら市町村の個別ニーズに合わせて対応する必要があるものと考えております。皆様方には引き続きお力添えをお願い申し上げます。

最後に、青森県在宅保健師の会の会員の皆様のご健勝とご多幸を祈念しメッセージといたします。



私達の応援隊である青森県 在宅保健師の皆さんへ ～トレーナー事業を通じて～

青森県がん・生活習慣病対策課
課長 **奥村 智子 氏**

日頃から会員の皆様には地域の方々の健康づくりをはじめとした保健福祉活動の推進に御尽力をいただき、また、新任等保健師育成支援事業（トレーナー事業）等において市町村保健師、保健所保健師等の人材育成に御協力をいただき、感謝申し上げます。

平成20年度から国保連や在宅保健師の会の御支援をいただき始まった新任等保健師育成支援事業では、「寄り添い、見守り」をトレーナー保健師の基本姿勢とし、新任保健師の人材育成に御協力をいただいているところです。この事業では、家庭訪問等における技術的なサポートはもちろん、保健師活動に対する姿勢や経験を踏まえた熱い思い等を伝えていただき、新任者は皆様方の懐の深さを感じつつ、保健師への思いを強くしていったと思っています。

しかし、効率性がより重視される風潮や、家庭訪問を苦手とする保健師が増えていると言われている現状を踏まえると、この度の新型コロナウイルス感染症の対応でみられた家庭訪問等を控えるという動きが、「効率性」や「感染防御」という名のもと保健師自身の「地域に出向く」という意識の希薄化につながり、「みる」力が弱まることになるのではと危惧しているところです。

だからこそ新任保健師には、在宅保健師の皆さまの姿勢・思い等を五感を使って感じ取り、地域を大事にし、生活・人を「みる（見る・視る・看る・診る等）」という視点を大事にしながら、住民にとって身近で頼れる存在である「おらほの保健師」を目指し、目の前の課題から逃げず泥臭い活動に繋げていって欲しいと願っています。

また、「新しい生活様式」と言われている中でも保健師として大事にすべきものを保健師が理解し専門職・実践家として育つためにも、先輩の皆様方が持つ豊富な知識や経験等を今後の保健師活動を担う新任保健師等に伝えていただき、それを保健師が「感じ取り、活かす」ことで次の世代に繋いでいきたいと考えておりますので、引き続き御理解と御協力をお願いいたします。

青森県在宅保健師の会 役員紹介

7月8日(水) 県共同ビル1階大会議室において、令和2年度第2回役員会が行われました。今回の役員会から下記のとおり役員新体制でのスタートとなりました。

任期：令和2年4月27日～令和4年4月26日

役職	氏名	居住地
会長	新井山 洋子	五戸町
副会長	北山 つね子	東北町
副会長	山谷 紗千子	五所川原市
幹事	今 和子	弘前市
幹事	高坂 恵美子	むつ市
幹事	木村 亮子	八戸市
幹事	三和 千枝子	五所川原市
幹事	奥瀬 郁子	青森市
幹事	澤谷 悦子	青森市
監事	佐藤 宏子	黒石市
監事	越後 秀	三戸町



7ページでご紹介している越後監事作成の「姉さん被り」を役員全員で被ってみました・・・みなさんいい笑顔!

の役員とおしゃべりに花が咲き、あっという間に目的地に着いてしまいます。

むつ下北地区の在宅保健師は人数が少なくこれからどうなるのかなど心配になります。会員のみなさん、知っている在宅保健師がいたら、是非紹介して下さい。お願いします。

幹事 木村 亮子(八戸市)

「3密」が合言葉として定着する候、皆様いかがお過ごしですか。私はこの機会に“快適な部屋”スッキリ8割捨て、いや2割捨てに挑戦中です。ブロック別研修会交流会で情報交換できると良いですね。是非ご参加ください。

幹事 三和 千枝子(五所川原市)

2期目に入りました。役員会は、気取らず、何でも言える会なんです。なので、とてもにぎやかになり、周りからひんしゅくをかうこともあります(*_*;)。

自分にもみんなにも“いいね”と思える活動をめざしたいと思います。

幹事 奥瀬 郁子(青森市)

早いもので幹事を引き受けて2年経ち、2期目となりました。2年の間に役員の方々がとても明るく澆刺としている事に気付かされ、人生初といえる「楽しい役員会」を経験中です。新井山会長の人徳がなせる業かも知れません。

幹事 澤谷 悦子(青森市)

平成30年度末で国保連を退職後1年間「孫かで」に専念、今年度総会中止のため皆様と会えぬまま、新たに役員(幹事)を引き受けることになりました。

これ迄の会の歴史の重みを感じつつ、皆様と共に楽しく活動し、地域の健康づくりに寄与できるよう努めたいと思っています。よろしくお願いいたします。

監事 佐藤 宏子(黒石市)

今回監事2期目となります。在宅保健師の会の活動を通していろいろな情報を得ることができ、元氣とパワーをもらっています。微力ながら会の活動を支える一員として役割を果たしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

監事 越後 秀(三戸町)

4期目に入りました越後です。役員の中では長い方になりましたので今期は監事をやらさせていただきます。新型コロナ禍の影響で5月の総会が開催されず、皆さんにお会いできなくて残念でした。いつまでもみんながイキイキと活動できる会を目指したいと思います。

役員からの一言メッセージ

会長 新井山 洋子(五戸町)

皆様こんにちは。承認なき会長再選、2期目となりました。今後2年間よろしくお願いたします。

コロナ自粛から数か月となり、その間、在宅専業農婦として退職以来初めての経験をしています。もはやこんな時代がくるとは。週1回はアレンジフラワーに通い小さな潤いを求めている昨今です。ブロック研修会では真っ黒な日焼け顔ではなく真っ白な美顔で臨みます。

皆様にお会いできることを心待ちにいたしております。

副会長 北山 つね子(東北町)

“古希になりましたねえ。えっ！もうそんな年齢ですか！うっそ？”これは私への問いかけです(笑)。

まだまだ保健師職を忘れられず、在宅保健師として現職の後輩に役立つことはないかと右往左往しています。実は、それが元氣の素かも知れません。在宅保健師の皆さんいつまでも若い気持ちを忘れずに、出来る事をしながら一緒にゴーゴー！

副会長 山谷 紗千子(五所川原市)

コロナ禍という歴史的な大変化の中で、地域の保健福祉活動に日々頑張っている現場の保健師の皆さんの支援者として、自身の保健師力を活かしたいと考えています。サビない努力をしながら。

幹事 今 和子(弘前市)

定年退職して8年、在宅保健師の会に関わり5年となりました。この活動を通して感じることは「青森県のこの会のパワーはすごい!!」の一言です。コロナ禍の中、充電期間ととらえ、これからも微力ながら会の活動を続けていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

幹事 高坂 恵美子(むつ市)

むつ下北地区の役員となって5年目になります。年4回の役員会をとても楽しみにしています。往復の列車では他地区

新入会員紹介

今年度新たに入会された会員6名のうち、4名の方からいただいたメッセージをご紹介します。

白戸 江美子 さん(青森市)

今年は、誰もが経験したことの無い新型コロナウイルス感染予防対策や、豪雨による災害の多さに、大きな不安と戸惑いの生活のことと思います。

3月末まで、一緒に働かせていただいた職場の皆様や、また、各地域で仕事を共にさせていただきました関係者の皆様の思い、日頃の保健活動への感謝と、今後心温まる支援の継続を心から願っている毎日です。

さて、この度、諸先輩のお姉様方が御活躍されております「在宅保健師の会」に恐れ多いとは思いますが、入らせていただくこととなりました。

私の当会へのイメージは、「人情味溢れ、元気はつらつ、話術がとても巧みなお姉様方の会」のように思うのですが、きっと、話を聞く人がもう少し必要なと思い、入会させていただきました。どうぞよろしくお願い致します。

石藤 フキ野 さん(八戸市)

この度、在宅保健師の会に入会させていただきました石藤と申します。

保健師として仕事に就いた当時、退職は、まだまだ遠い先のことと感じていましたが、無我夢中で毎日を過ごしているうちに気がつきましたら退職を迎えていました。

現在は、38年間の保健師生活を振り返りながら、ごみ屋敷化している我が家の荷物整理や体力づくりに取り組んでいます。

38年間勤務したと言っても、私は、まだまだ未熟者。今後も、先輩方から刺激を受け、いつまでも若々しく、充実した日々を過ごしたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

八嶋 昭子 さん(七戸町)

定年退職後の昨年度から再任用として、6年ぶりに古巣の健康福祉課保健係に配属となり2年目を迎えました。現場では、複雑多岐に渡るケース支援（特定妊婦・虐待対応等）やフレイル予防対策（最近覚えました）そして今、話題のコロナ感染対策等に奔走している後輩保健師たちを頼もしく感じ、遅れをとらないように気合を入れてやっております。今後は、現役時代に活動を示唆してくれました懐かしい熟女緒先輩方の後に続き同じ仲間としてふれあって活動できることを楽しみにしております。

高橋 未佳 さん(おいらせ町)

早いもので、退職してから4ヶ月が過ぎました。窓口でお客様へ対応していたことが遠い昔のように感じられます。今は、保健師として勤務してなくても、保健師として勤務した日々を忘れずに生活していきたいと思っています。よろしくをお願いします。

会員の活動報告

この度の新型コロナウイルス感染拡大に伴い、今までにも増して保健師の力が求められ、関連した業務に協力された会員の方がいらっしゃいましたのでその様子について報告いただきました。また、現職当時から関わりながら支援を続けている活動状況をご紹介します。

1 「新型コロナウイルス感染症の電話相談を担って」

4月3日、三戸地方保健所の健康増進課長さんから「コロナ感染症の電話相談員を探している、お願いできないか」と声をかけていただきました。業務は一般的な健康相談とのこと、私の脆弱な親切心と技術劣化を自覚しつつ、承諾しました。急遽4月8日から延べ4日間、8時30分から17時15分まで従事しました。

初出勤の保健所は、年度始めの落ち着いたのなさとコロナウイルス感染症対応なのか電話が鳴る等業務雑音で室内はさしずめ昼時のコンビニの雰囲気です緊張しました。机の上に電話機

岡前 壽子 さん(八戸市)

のみの指定席に座り、保健師さんからオリエンテーション、帰国者・接触者センターへの相談の流れ、特に受診調整する相談者からの必須症状＜発熱37.5℃以上プラス呼吸器症状＞の確認について簡潔明瞭な説明を受けました。今さらながら自分の記憶力低下を自覚、不安を隠しきれず思わず「マニュアルは？」山彦のように「ありません。お願いします。」の一言で相談開始です。不整脈が出ました。

相談内容は、発熱・咳等の呼吸器症状があり感染を心配する人、PCR検査の結果を確認する人、PCR検査を受けたいと

懇願する人等々多岐にわたりました。これらの相談に対し、誰がいつからどんな有症状か確認し、発生国への渡航歴の確認・患者との接触状況、現在の受診について問診し、処遇決定できるようスクリーニングします。延べ52件対応しました。相談時間は、1件当たり10分～60分位と相談者が納得するまで話を聞きました。印象に残ったのは、PCR検査結果の確認で緊張し泣いているような声。発熱(37.5℃)で勤務先から出勤禁止命令されたが、コロナに感染していない証明書をほしい。外国から帰国後どこに隔離したらよいか。登校するも咳症状があり帰宅を指導されたが、どこの病院に行けばよいか知りたい。微熱と咳症状の妊婦さんが妊婦検診を受ける為感染

していないことを証明してほしい。さらにマスクはどこで販売しているか。感染者の情報開示を求める人。感染予防対策への苦言や助言の人等いずれも感染への不安ばかりでした。

電話対応は丁寧に平常心で「お大事に」と終了しました。相談員として広く深い知識の不足に猛省です。また傾聴は高度な技術が必要と再認識させられました。今回、2009年5月に作成した新型インフルエンザマニュアルを参考に対応でき助けられました。

貴重な体験でした。さらにこのことを整理する機会を与えてくださった事務局に感謝するとともに、日々現場で予防活動している皆様方に敬意を表します。

2 「新型コロナウイルス感染症の相談員をして想うこと」

高坂 恵美子 幹事 (むつ市)

3月9日の週から私の帰国者・接触者センターの相談員として電話相談が始まりました。週2～3日、勤務時間は保健所職員と同じで、退職してからこのような時間で働くのは久しぶりでした。保健所の職員も知らない人ばかり。それでも在職中に一緒に仕事をした人もいて懐かしく心強く電話相談することができています。当初は6月末までの契約でしたが流行が続いていることから10月末までと延長されました。

相談員の仕事は主に症状がある患者さんの電話を受けて相談に乗ることです。「風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続き、呼吸症状があり、かつ流行地へ行ったり濃厚接触者と接触があったか」等を電話で聞き取りし、必要な場合は保健所の担当保健師に繋ぐという仕事です。その後、保健所の感染症担当保健師が帰国者・接触者外来へ紹介し診察の結果、医師の総合的な判断でPCR検査を行うというものです。

これまでの相談内容は、受診に関することとして、「熱があるが医療機関に行ってもいいか」「医療機関に行ったら保健所に相談するように言われた」「子どもの進学や就職のため県外に行き帰ってから熱が出たので大丈夫か」「県外の医療機関に通院しているがどうしたらいいか」等々。

PCR検査に関することとして「保健所では検査をしてくれないのか」「職場に行くのに陰性の証明書が欲しい」「周りに迷惑をかけるので検査で陰性を確認してから受診したいので検査してほしい」等々。また、感染経路や予防方法に関すること、消毒や新型コロナという病気に関すること等です。

緊急事態宣言が出されて外出を控える人が多くなり、テレビのワイドショーで新型コロナウイルスに関する報道が連日のように放映され、未知のウイルスということもあってたくさんの人がテレビにかじりついて見ていたと思います。その結果、電話相談にも

反映され、有名人が亡くなったり、野球選手が味覚や嗅覚症状を訴えて陽性になった時や県内で感染者が出た時にはそれに関する相談が多くなりました。

相談員をやって難しかったことは、症状の程度が人により違うため例えば「息苦しさ」とか「強度のだるさ」とはどのような状態なのか、「100%感染していないという保証はあるのか」「濃厚接触者とはどのような接触か」などの相談内容には困ってしまいました。濃厚接触者については後で基準が示されたことで説明しやすくなりました。また、基礎疾患で糖尿病があり治療していない人や健診で糖尿病が指摘され生活習慣の改善や定期観察されていない人にはつつい保健指導してしまう。保健師魂がまだまだ健在である自分を発見しました。

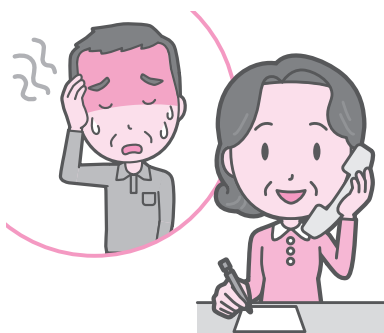
数十年前に大凶作で日本米が手に入らず細長いタイ米を食べざるえなかった時がありました。今回もトイレットペーパーやマスク、手指消毒用のアルコール、学校が休みということで、たこ焼きの粉とかお好み焼きの粉、パスタ、レンチン用のごはん等々、店頭から消えてしまった物がありました。

トイレットペーパーやティッシュペーパーなど東京に居る子供に送ったという話を何人もの人から聞きました。国はたくさんあるからと言っているにも関わらず……。どうもSNS等で情報が発信されたく、文明の機器とはいえ表裏一体の機能を持っているネットの怖さを思い知りました。

これからもっとたくさんのウイルスと共存していかなければならない人間にとって正しい情報を得るために健康教育って本当に大事なことだなんて感じました。

最後に、免疫学が専門の宮坂昌之教授(大阪大学)によると、新型コロナウイルス感染症への対応として「マスクを着ける・換気する・手洗いをする・他人と1.5メートルの距離を保つ・体内時計が狂わないようにする・運動する・バランスのよい食事をする」ことだそうです。また、「しばらくの間、人類は新型コロナウイルスと共存していかななくてはならない」そうです。その通りだなと私も思いました。

まだまだ感染が収まらない状況ですが、新型コロナウイルスが早く終息しますように。神様、仏様、アマビエ様!!



3 「精神障害者家族会運営の作業所（東北町つつじ作業所）から」

副会長 北山 つね子（東北町）

「あれえ、今日は通所者あんた一人かも知れないね、来てくれてありがとう、あんたが来ないと私たち帰らなきゃならなかったかも アッハッハッハ」。

色んな事があったが東北町の保健師たちに支えられ、笑い声が室内にひびき数十年経過した。

私は、退職後ボランティアとして参加するようになった。現職時代精神保健福祉事業を担当し家族会の皆さんと関わりを持った縁である。精神保健福祉法の改正により全国的にも就労支援事業所ができ、家族会立の作業所は消えて行った。県内唯一の作業所と聞いている。もちろん東北町にも就労支援事業所はできた。作業所から旅立った通所者もいる。しかし就労支援事業所に馴染めない人たちには今も通える場所である。当初より通所者は減り増える傾向はないが当事者が選択できる場所がある事は大事である。

町からの助成や日赤、社協などからも支援してもらい、純粋に家族の人たちがボランティアの人たちと一緒に保健師の支援を得ながら運営しており、かごや縫物、裂き織を中心とした作業である。活動日は週4日間、午前10時～15時まで、通所者、家族会、ボランティアなど毎日7～8人が出勤している。(私は自分の都合に合わせて、都合がつけば週1回くら

い協力している。)腰かごの達人はNさん、大きいかごはSさんが得意、中くらいのかごはHさんが上手、それぞれ色の組み合わせ、模様と各人の特徴が出て来た。でも、体調を崩す事が多い事も事実である。自分が作ったかごが売れば微笑み、黙々と頑張っている。お盆とお正月以外はみんな元気に出勤し、今年はコロナの関係で長期に閉鎖したが、小さい力でも頼もしい家族会の根気である。行政の援助を受けながら通所者がいる限り続いて欲しい。田舎の町にもささやかかもしれないが頑張っている人たちがいる事を伝えたい。



私の自粛生活

その1



新型コロナウイルスの影響で、このたび私達は外出自粛「ステイホーム」を求められました。みなさんはご自宅でのように過ごしていましたか？会員の方々の自粛生活の過ごし方を紹介させていただきます。

「ステイホームでマスク作り」

幹事 三和 千枝子(五所川原市)

新型コロナウイルスの感染拡大により、3月2日の全国一斉休校や4月7日の緊急事態宣言を受け、外出の自粛や休業要請が出され、生活や経済に大きな影響が出始めた。

みんなが、収束するまでは生活も仕事も「がまん、がまん」と受け止めた。

外出しないで、自分に何ができるか考えた時は、マスクがどこでも手に入らない時期だった。それなら下手でもマスクを作って配ろうと決めた。

まず、手作りマスクの見本と型紙を手芸店で手に入れ、百貨店でハンカチ、バンドナ、糸、ゴムを買い手縫いで作った。そのうちみんながマスクを作り始めたためか、すべての材料



が棚や店から消えた。

それでもやめられず、身内に声をかけ、スーパー、呉服屋さんなど市内の店を回って探した。人から人への情報が最高であった。

マスクは朝から晩まで1枚40分、1日5枚位ずつ作り200枚位になった。1日があつという間に過ぎた。

テレビ「ひるおび」「ミヤネ屋」を見てコロナ情報に腹を立てたり、感心したり、祈ったりの日々でもあった。

夜に裁縫のやりすぎに注意。視力が落ちる。

これから、もう少しがまんして、ワクチンや治療薬ができたら小旅行をしたい。



私の自粛生活

その2



「自粛生活での産物～姉さん被り作り～」

監事 越後 秀(三戸町)

新型コロナで自粛が続く中、皆さんいかがお過ごしでしょうか。これまでどちらかという出かける機会の多かった私、そして針と糸には無縁の私でしたが、今は日本手拭いと針と糸があれば大丈夫！うまく説明できるか不安ですが、私が地域のお母さん方から教えてもらった「姉さん被りの作り方」を紹介しましょうね。折って縫うだけです…

- 1 日本手拭いを広げ三角形をすらしした形に折る(写真1) この時、気をつけるのは①と①、②と②の長さがそれぞれ同じになるようにすること。
- 2 重なり合っているところをマチ針で止め、二辺(点線)を縫う。(写真1)
- 3 ①を縫い合わせる。(写真2)
- 4 ①の縫い合わせを中にして開く。上の三角の底辺を4、5cm、下の三角の底辺を約1cmに折り点線を縫う。(写真3)
- 5 上の三角の②の部分を下の三角の底辺に揃え、重なった部分を底辺部分と上の部分を縫う。左右両方同じ作業。これでキャップの部分と結びの部分が出来上がる。(写真4)
- 6 ひっくり返し、キャップになる部分にタックをとる。中央と結び目になる縫い目までの長さが左右それぞれ8cmになるように調節し、縫い合わせる。(写真5)
- 7 キャップを裏返し、頭頂部分の三角を約5cm縫い、折り曲げ、縫いつける。(写真6)

これでフィット感抜群の姉さん被り完成です。

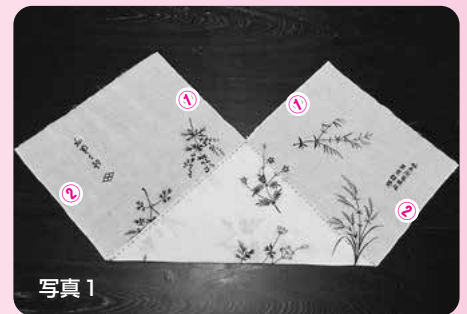


写真1



写真2



写真3



写真4



写真5



写真6

★新型コロナウィルス対策に関する情報提供★

～「教えて！大西せんせい」が公開されています～

青森県の公式ホームページでは青森県感染症コーディネーターである大西基喜先生が解説するYouTube「教えて！大西せんせい」を見ることができます。私たちが生活する上での疑問や不安に思うことを、わかりやすく説明、アドバイスしてくれています。新型コロナウィルス感染予防に関する様々な疑問に対し「新しい生活様式」の実践に向け、皆さまの参考になる情報ですので、是非ご覧になってみてください。

令和2年度地域の保健福祉活動支援事業について

今年度の地域の保健福祉活動支援事業では以下の5団体を支援することに決定しました。

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| (1) 梅内ふれあい会 (三戸町) | 代 表：越後 秀 |
| (2) 切谷内「にこにこクラブ」(五戸町) | 代 表：新井山 洋子 |
| (3) “緑町”百歳体そうクラブ(東北町) | 代 表：北山 つね子 |
| (4) 飯詰ふれあいっこ(五所川原市) | 代 表：鳴海 寧子 |
| (5) ラジオ体操とワイワイロコトシの会(青森市) | 代 表：千葉 綾子・津島 幸子 |

令和2年度在宅・現職保健師保健所ブロック別交流会(研修会)開催

保健所管内毎に在宅保健師が集い、近況報告し合いながら、親睦を深めるため交流会を開催します。併せて、現職保健師との合同研修会も行いますので皆様お誘いあわせの上、ご参加ください。なお、詳細について、別途ご案内します。

【日時及び内容】

管 内	日 程	開 催 場 所
五 所 川 原	10月1日(木)	五所川原市 市民学習情報センター
東 青 地 域	10月6日(火)	リンクモア平安閣市民ホール(青森市民ホール)
弘 前	10月8日(木)	弘前市民会館
上 十 三	10月15日(木)	十和田市 市民交流プラザ「トワール」
む つ	10月21日(水)	むつ保健所
三 八 地 域	10月23日(金)	三戸地方保健所

〈時 間〉 11:30~13:10 在宅保健師のみの交流会
13:30~15:15 現職保健師と一緒に研修会

〈内 容〉 ①行政説明「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について(仮)」
説 明 者：県高齢福祉保険課
②話題提供及び意見交換「“高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施”の取組状況から今後の展開を考える(仮)」
話 題 提 供：事業実施市町村
③ま と め：各保健所健康増進課長

お知らせ

会報原稿募集

会報であなたの近況をお知らせください。旅行や趣味等のマイブームや日頃心がけていること、地域活動、なんでも結構です。あなたの寄稿をお待ちしています!!

編集後記

- 令和2年4月、今までとは違った感じの年度開始でした。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から4月の役員会延期、5月の総会は会設立以来初めて中止となるなど会員の皆様から元気を貰えずガッカリでした。
- しかし、世の中自粛期間中であっても保健師は黙っていない!!コロナ相談に協力されたりマスクや被り物づくりに専念されたりと皆様のパワー(保健師魂)は“永遠に不滅”です。このパワーを支えに今年度も頑張ります。ブロック別交流会で待ってま〜す!

