

秋田県在宅保健師等

平成30年度

ゆずり葉の会

会報19号



平成 30 年度の振り返りと新年度への期待

会 長 佐 藤 潤 子



平成 31 年の年明け三が日はとても穏やかでした。この後も大きな災害のない日々であることを祈るばかりです。会員の皆様、よいお年をお迎えのことと存じます。会活動への日頃のご理解、ご協力に心から感謝申し上げます。

それにしても昨年は地震、豪雨、土砂崩れ等災害多発の年でした。在宅保健師の会としてできることは何かを考えている矢先の昨年末、三浦令子会員から 1 本の D V D が届きました。「1000 年後の未来へ—3.11 保健師たちの証言」というタイトルで、保健師の菊地頌子さんが 2011 年 9 月から 1 年かけて東日本大震災の被災地をめぐり、大震災をきっかけ

に改めて保健師の存在を見つめ直すという内容です。今後この D V D を多くの皆様に見て頂き保健師活動の原点を共に考えたいと思っております。

平成 30 年度事業は下記の 3 つの新規事業を柱に、被災者支援、後期高齢者訪問指導等順調に実施できました。内陸線での北秋田への会員交流研修は、心に残る旅となり、既に新年度の候補地も挙がっています。

新規の「埋もれているものを輝く宝にしよう」事業は、寄せて頂いた多くの資料を読み、先輩方の偉大な足跡に圧倒されながら、何を選別しどんな形で残すか役員で検討を重ねています。年度内には形あるものにして皆様にお届けできると思います。

健康寿命日本一の県施策に呼応しての「いきいき百歳体操」推進事業は、当初予定の 3 地区から横手、能代、由利本荘、秋田市の 4 地区に増えました。会員の活動により、多くの地区で県民の笑顔を見ることができればゆずり葉の会の励みになります。

また、分煙対策推進のための「きれいな空気をありがとう」事業は、各地区で、地道に進めて頂いていることと、結果報告に期待しております。

現職保健師との交流事業ですが、日常業務に追われて苦しい現職の状況を、看護協会保健師職能の酒井陽子委員長から聞くことができ有意義でしたが、今後の交流の持ち方に課題が残りました。

新年度は、「いきいき百歳体操」をはじめ、健康寿命日本一関連事業を更に進めていきたいと思ひます。県民が心も身体も元気に過ごすことができるよう手助けすることが私たちの責務と自認しております。

元号が変わる新年度、役員一同、一層新たな気持ちで役割を果たして参りますので、ご協力よろしくお願いいたします。

■平成30年度会員交流会(鹿角・北秋田地区担当).....

平成 30 年度に初めて企画した地区支部での会員交流会が平成 30 年 10 月 23 日(火)～24 日(水)に 1 泊 2 日の日程で阿仁の「担当温泉マタギの里」で、11 名の参加で実施されました。初日はそれぞれの地域から紅葉の中を秋田内陸線に乗って阿仁マタギ駅に集合し、担当温泉へ。夕食での交流会では会員それぞれの自己紹介と現在の活動を紹介しながら交流をはかりました。初めて会話する会員もいてとても和やかに時間が過ぎて行きました。2 日目は「安の滝」へのトレッキング、初めは滝まで歩くのに自信がないといった会員も、畠山洋子さんのリードで無事に滝を制覇することが出来て「来て良かった」との感想が聞こえました。帰りはまた内陸線で旅の余韻を残しそれぞれの地域へ帰って行きました。

今後、年に 1 回は開催を予定しています。皆さま是非参加して会員同士の交流をはかりましょう。



平成30年度事業について

1. 「埋もれているものを輝く宝にしよう事業」

会員、非会員、現職保健師の方々から貴重な資料を提供して頂き、種類は書籍（文集、自分史等を含む）、研修記録、啓発用冊子、活動記録、スライド、訪問鞆、制服、研究報告、活動記念誌、年表、新聞記事、健康教育用原稿、自主グループ報告書等多岐にわたりました。およそ150点の資料の収集後の整理、編集計画会議、分担編集を役員4名で作業をしながら、保健師はいつでも人びとの命と暮らしを守り、幸せを願って活動したその使命に深く感じたところです。

2. 「いきいき百歳体操」推進事業の進捗状況

7月に「いきいき百歳体操」の考え方と実技の研修会を行ってから、年末までに4箇所で行き始まっています。7月横手市水上会館、8月由利本荘地区、12月能代市ふれあいプラザ、（実際には7月の研修会に参加した一般市民の方がボランティアとして既に実践中）、12月秋田市土崎本山町でそれぞれ説明と実技、合わせて体力測定等を実施。実際の様子は写真の通りです。

【横手市】



【由利本荘市】



【能代市】



【秋田市土崎本山町】



3. きれいな空気をありがとう事業

この事業は、飲食店での受動喫煙防止を目的としています。会員が飲食店を利用し、受動喫煙が心配されるような状況を見かけた時、その場で店の従業員にひと声かけて受動喫煙防止を呼びかける「声かけ運動」です。声をかけた時、「啓発用ミニスタンド」と「パンフレット」を置くようにしています。

まだ実施件数は少ないのですが、「きちんと聞いてくれるお店が多い」という感触を得ています。やはり、保健師からの声かけであることが耳を傾けてくれる要因のひとつかと思われます。

昨年改正健康増進法が施行され、受動喫煙対策が以前より積極的に取り上げられるようになりました。今がチャンスかもしれません。自分達の身近なところから、煙草の煙のないきれいな空間を増やしていきましょう。



受動喫煙対策

みんなで健康寿命日本一！

きれいな空気をありがとう！！

秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会

啓発用ミニスタンド

■ 現職保健師からのメッセージ



秋田県保健師会 会長 鈴木 明美 (大館福祉環境部)

大館保健所に勤務して3年目になります。こちらでも、多職種連携を考える会や糖尿病重症化予防に関する研修会等、業務と離れて複数回にわたり開催されています。地域を変えていくのは人の力であることを実感します。

これまでも、今も、住民に向き合い、つながり、発信を続けている先輩諸姉に深く感謝いたします。今後も御指導・御協力下さいますようよろしくお願いします。



秋田県看護協会保健師職能委員会 副委員長 中村 悦子 (秋田市 保健師)

キャリアラダーが示された際、ゆずり葉の会の先輩がうらやましいと話されたことが印象に残っています。先輩方の経験により形になった物であり、活用し保健活動の実践をつないでいきたいと思います。応援をお願いします。

■ 「平成30年度・東北地方在宅保健師等会連絡会議」に参加して

清水 昱子

12月6～7日にかけて、上記連絡会議が盛岡市で開催され、秋田から5人（会長、副会長、書記、監事、国保連合会）で参加しました。東北6県からは国保連合会の職員も合わせて53人の出席でした。

1日目は講演と報告で、2日目はグループ討議と全体会議でした。

(講演内容と報告)

①「地域で元気に生きていくために」

一関市国保藤沢病院 佐藤 元美氏

②「国の保健事業に関する動向と在宅保健師等への期待」

国民健康保険中央会 鎌形 喜代実氏

③報告「都道府県在宅保健師等会全国連絡会について」

青森県在宅保健師の会 新井山 洋子氏



グループ討議は7グループにわかれ、地域の活動状況や会員拡大に向けての情報交換や話し合いが行われました。

会員には保健師以外に看護師、栄養士、歯科衛生士等の他職種が参加している県があることや会費のある県とない県等いろいろでした。

他県の状況を聞きながら、秋田県の会の活動は活発であることを感じさせられました。

次期開催県は宮城県ということで、隣の席の宮城県の方からも是非にとお誘いをうけました。

2日目の午後から盛岡市も雪が降り出し、次の日から秋田も悪天候で真冬日となり、良い時期の研修でした。

■ 後期高齢者健康づくり訪問事業について

この事業は、後期高齢者医療広域連合からの委託を受け継続実施しています。対象となった高齢者の家庭を訪問し、本人やその家族に対して健康教育や健康相談、療養の方法等の必要な保健指導を行っています。平成30年度ゆずり葉の会の訪問実績は別表のとおり54件でした。訪問については17名の会員からご協力いただきました。

家庭訪問を実施した中から「腰・ひざ・下肢の痛みは高齢者にとって日常生活の支障となっている。」「多剤服薬者が多く、残薬がある例もある。」「食事内容が偏っていたり、栄養面で心配な事例が多い。」「介護サービスが必要と思われても、なかなか相談窓口まで結びつかない。」等の実態を感じています。

健康長寿に向け今後ますます必要とされる事業です。これからも会員の皆様の協力をお願いします。

地 区 名	訪問件数
秋 田 市	42 件
能 代 市	4 件
由利本荘市	6 件
五 城 目 町	2 件
計	54 件

被災者支援事業について

平成 24 年度から、個別の訪問支援、定期健康相談、全県交流会における健康相談等に継続して関わっております。昨年、遊学舎で開催された「つながる秋田」交流会では、ユニークな会の持ち方を経験し貴重な学びになりました。

新入会員

「ぐっと楽運動教室」に参加して思うこと



○石山 玲子（大仙・仙北・美郷地区）

美郷町保健センターにお世話になって3年目になりました。特に仕事をして自分に役に立っているのが運動教室です。ネーミングが「ぐっと楽運動教室」です。今までより、ぐっと楽になる教室、このように保健師にとって遊び心も含めた、事業の企画も私にとって今までにない刺激になります。参加している方々は、40代から80代と幅があります。老化も年齢と共に格差が開いてきます。

体の動きだけでなく、心もいきいきと変化が出てきているのが表情でわかります。声を出して笑うようになります。いくら時間があっても、家にいて一人では味わえない出来事があります。人集めもこの教室に声をかけると、参加率がぐっと高くなります。教室に参加しているうちに、元気に楽しく、毎日を過ごしたいという意欲が高まってくるからでしょうか？

「ぐっと楽運動教室」では、一日8000歩、中強度（3メッツ）20分を目標にしています。これが目標達成しているか数字で把握できるように、活動量計の貸し出しをしています。教室に参加しているうちに行動も積極的になり、コミュニケーションも柔軟性が身についてきます。一応年度で事業は区切りますが、一年中参加する人もいれば、農作業がない冬の間だけ参加する人もいます。自分の都合に合わせて、3クラスどこに参加してもいいのです。このような自由な柔軟性もあるせいか、参加者は300人を越えています。講師とスタッフの努力も参加者に伝わっているのでしょうか。スタッフの声かけは、当たり前ですが、反対に参加者から講師やスタッフに声をかけてもらうのもまた励みになります。

私も休みの日は、家から出ることが少なかったのですが、このような生活は、一日8000歩、中強度20分はいきません。必ず、外にでなければクリアーできないことがわかりました。自分の生活も変わりました。この変化に感謝しています。これからは、退職してからの時間が長くなります。いかに毎日の生活を筋力低下させないことを意識しながら過ごしていくかが課題と感じる今日この頃です。



○大淵 純子（秋田・男鹿・南秋地区）

昨年春に定年退職し、ゆずり葉の会に入会しました。現在は、二人の母や、昨年夏に緊急手術した夫の世話と家事に奮闘中です。

ゆずり葉だよりを拝読し、熱心な健康づくりへの取り組みに敬服しております。



○上野 静子（鹿角・大館地区）

退職後3年経ちましたが、週4で仕事中です。60才で始めた週2回のジム通いが今一番の気分転換であり、仕事の糧になってます。20代の体重まで減量した今、結果重視の指導法は目からウロコ……です。「つもりで結果は出ない」のです。今年はこれを銘にします。

「ゆずり葉の会」の紹介と呼びかけにご協力お願いします!!

○ひとりでも多くの新規会員を！

会では平成29年度、「会員100人プロジェクト」事業で会員拡大の方法を検討しました。平成30年度は、「はがき作戦」などで地区支部幹事さんを中心にコツコツと呼びかけています。

なんと言っても身近な人からの声掛けが一番です。

会員の皆様、周りを見渡して「ゆずり葉の会」をPRしていただませんか。あなたの知り合いやお近くの方に声をかけていただけるとありがたいです。

○会を辞めないで！

平成30年度、途中で退会された方が何人かおられとても残念に思っています。主に年齢的なご事情なようですが、会員お一人お一人の存在が会活動の大きな推進力になっています。

保健師は生涯現役です。どうか辞めないで、会に力を貸してください。

■ ゆずり葉の会活動を前に進めるために!!

佐藤 潤子

現在、会員拡大が運営上の大きな課題となっております。昨年度出された会員拡大プロジェクトの行動計画に則って、はがき作戦等粛々と進めているところですが一朝一夕では増えません。めげずに努力してまいりますので皆様方からも周りの方への呼びかけ等ご協力よろしくお願いいたします。

何より大切なことは、入会者を増やす努力と同時に退会者を出さないようにすることだと思います。先輩の皆様方、どうぞ入会を継続して下さるよう心からお願いいたします。高齢化に即した会活動について、もっと親睦交流に力を入れる等工夫も必要かと思ひます。伝統ある「ゆずり葉の会」を輝かせるために先輩方のお力を貸してください。私たちは、先輩方に見守っていただけることで安心して活動ができます。

平成31年1月14日

鹿角・大館地区

中村みえ子



ゆずり葉だより第15号を拝読し、会員の“退職しなお健康づくり支援を惜しまない職業魂”と“つながりの大切さの必要性”を今更ながら強く感じました。

元旦 大館の鳳凰山へ登山しました。前日雪が降っていたのでラッセルを覚悟していたのですが、山道は固く踏み固められ比較的楽に登ることが出来ました。登山者の多くは中年女性で、一人で登っている方も多く見られました。

男性諸君よ!奮起せよ!!

会員メッセージ

成田あさ子



若い頃は興味を持つことがなかった絵画に、退職後心ひかれるようになりました。モネ、フェ

ルメール、ルノアール、若冲等々。自然や人間の内面を見つめ、巧みに描写する凄さは、保健活動とも重なるように思います。

保健活動は地域で生活している人をたくさんのものでさして見つめ寄り添うことで、その人の豊かな人生を思い浮かべ描写することであるように思います。いろんな人との関わりの中で、人と人との繋がりを大切に、自分以外の人の考えを聴いて、その人の豊かな人生の描写に心掛けたいものです。

ある本に心配の「ば」を「ら」に変えたと書いていました。信頼を基に残された時間を過ごしたいと思っています。

北秋田地区

庄司 光子



事業・行事に参加できないことが多く恐縮しています。

退職しても地域で少しでも動けることを嬉しく思っています。皆さんとお会いすると、「仲間がいる」と感じられます。今後とも、よろしくをお願いいたします。

近況

尾久ヨシ子

一病息災のつもりでおりましたが、カーテン交換作業中に踏み台を踏み外してしまいました。股関節の骨端骨折で、幸いにも自然治癒を待つだけでよかったのですが2ヶ月かかってしまいました。

当然、降りられる距離と思っただけで行動してもその通りに行かない現実がありました。

能代・山本地区

小栗 将子



昨年の10月保健師学生時代の同級生とお逢いした。母校の同窓会の通知が(前橋市)きたので参加したのだ。彼女とは50数年ぶりの再会だったが、長い期間の空白は感ぜず、明るく話好きな「夢見る夢子さん」との再会は思い出話に花が咲き楽しいものでした。生きていればこそこういう機会もあるんですね。

田村 キミ



平成最後の新年を90歳で迎えました。平成元年退職し30年、ゆずり葉の会員歴も30年です。御即位の日に生れ90年、皆さんに支えられての一生をしみじみ回顧する日々です。新しき年はのんびり穏やかにその日まで生きたく思っています。



松田かよ子

主人と2人でケアマネ業務を始めました。ケアマネの1年生として毎日が勉強です。一生懸命生き抜いてきた高齢者の方々に寄り添い傾聴すべく、ゆずり葉の諸先輩のように聴く力を磨き、一緒にいて安心できる保健師＝ケアマネになりたいと思っています。

秋田・男鹿・南秋地区



鑑 妙子

昨年の12月上旬、東京国立博物館と相田みつを美術館へ行ってきました。快慶作の十代弟子立像を見上げ、十種類の仏の教えに心が洗われ感動してきました。又相田みつをの生涯をみつめ「しあわせは、いつも 自分のこころがきめる」の言葉が心に沁みました。これからも足腰をきたえて感動するものに出会いたいと思っています。



池田 信子

ゆずり葉だよりを読みました。一緒に交流会に参加した気分です。12月みずほの里ロード(元太田町)をドライブしました。へき地保健師の活動に流した汗と涙に感謝の気持で一杯になりました。

伊藤 幸子

コグニサイズについて学ぶ機会があった。コグニサイズとは愛知県の国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防運動プログラムのことで頭と体を同時に使うことによって心身の機能を効率的に向上させるというものである。特に軽度認知機能障害を持つ高齢者に有効なことである。認知症を取り巻く学問の進歩を強く感じる研修であった。

南天

大島 良子



ここ数年年末は家族と京都ですごしている。とは聞こえはいいが、年末は大家族と、嬉しい反面どこにいても、主婦業で大変。いつまでも台所から離れることはなかなか出来ない。そんな中嬉しいことにお正月だということで、実がたわわについて垂れている南天を沢山頂いた。南天は難を転ずるといったことで、お正月には欠かせない縁起の良い木ですが、頂いたものの花器もないし、どうしたらいいかと思案し、ペットボトルを切ったり、ワインの空き瓶を利用したりと悪戦苦闘し、結果部屋のあちこちに飾ることができ、お正月らしく、南天を飾っているだけで、その場が華やかになります。お花の力はすごい。次回のために花鉢と花器の一つは求めようかな。昨年は色々ありましたが、今年は穏やかな年でありますように。

太田 敦子



横浜にいる叔父家族が、満99才の叔母の白寿祝いの宴席に招いてくれ、にかほ市に出かけた。もちろん叔母の元気な姿には感激したが、事柄の年号や人の名前を正確に話すことには驚いた。その宴席で叔父叔母から、私共は戦国武将石田三成の末孫である事を知られる。薄々話は聞いたことがあった。確証となる系譜のコピーを叔父が送ってくれるとの事、後日大阪から由利方面まで石田一族が下ってきた経緯を記した古い記録が送られてきた。今年の正月に実家で会う親戚一同、この話で盛り上ること間違いなしとニヤニヤした。

訪問看護ステーションに勤務して

小野 洋子



今、74才にして人生を楽しんでいます。最近自身の終末期をどのような形で迎えるか？考える時、一人暮らしのためもあります。が、自宅で看とりも（エンゼルプラン）、24時間、緊急時も含めて対応してくれるのが、訪問看護と知りました。昨年10月、後輩が開設したのですが、看護師が思うように集まらず私のような年代の方にもデビューのお声がかかるのです。「ゆずり葉」の皆さんはまだまだ働ける方いるでしょう！是非、若い時の家庭訪問を生かせる場として協力して戴けませんか？

岸 ちあ子

生まれかわっても、やはり保健師になり、退職したら「ゆずり葉の会」に入れて貰って皆さんと一緒にいたい。（いつも仲間が居てくれたから、元気で頑張れた。）同年令の友人が、百歳迄もう10年と年賀状をくれました。あわてています。

「継続はむずかしい！」

岸 マサ

9か月になる孫のハイハイをしている姿に「それ頑張れ」、「危ない」等、声をかけ「ケタケタ」と一緒に笑い孫から元気をもらっています。元気を保つために、体の「ストレッチ」、「筋力アップ」、「有酸素運動」、「脳トレ」と昼寝つきで、三日坊主をしながら体を動かし、仲間の方々とのおしゃべり。プラス週1回の「お茶のお稽古」は技術の取得ばかりでなく、心を修練することと思ひ、健康寿命を目指して楽しんでいます。

輝く宝事業を通して思うこと

佐藤 潤子



30年度の新規事業「埋もれているものを輝く宝にしよう」事業に皆様からたくさんの資料や物品を寄せていただいております。多くの貴重な資料から何を残すか、どういう形で残すかについて決めるため、役員で手分けして資料を紐解いてみました。「あゆみ」などをめくっていくうちに、既にお亡くなりになられた大先輩のお名前を目にし、保健活動草創期の状況について読みふけてしまいなかなか前に進みません。「がむしゃらに歩いた30年の間に、私は多くの師と先輩に恵まれ、教科書の活字にない生きた歴史を学ぶことができた」という言葉に大きく頷き、自分たちもそういう足跡を後輩に残したいと思いつつ、ほかにも行間から聞こえてくる多くの先輩方の様々な声に耳を傾けているこの頃です。

『豆腐』化野念仏寺にて

佐藤 ユキ



（大正7年12月15日、出生時から大豆を中心に育てられたことから現在も1日必ず大豆製品を食べております。）

信仰は豆腐のようなものです

豆腐は煮られてもよし 焼かれてもよし 揚げられてもよし

生で冷ややっこで ご飯の采によし

湯豆腐で一杯 酒のさかなによし

やわらかくて 老人病人のお気に入り

子供や若い者からも好かれる

男によし女によし 貧乏によし金持ちによし

平民的であって気品もあり 上流にも好まれる

行儀よく切って吸い物となり 精進料理によし

握りつぶしてみそ汁の身となり 家庭料理に向く

四時春夏秋冬 いつでも使われ

山間に 都会に どこでも歓迎せられる

簡単なる学生の 自炊生活にも喜ばれる

貴顕な外客の招宴にも迎えられる

女は特に豆腐のようでなければならぬ

徹した人は豆腐の如く柔らかくてしかも形をくずさぬ

味がないようで味があり 平凡に見えて非凡。

（原文のまま 平成6年 京都 嵯峨野）

清水 昱子



今年は、6回目の年女を迎えます。新卒で就職した年も亥年で、職場にいた亥年生れの人達で亥会を開催し盛り上がったことが、昨日のように思い出されます。次回の亥年も元気で迎えたい。そのために今、健康で楽しい年となるように励みたい。

言葉との出会い

福田 アキ



ある講座で女の器量というお話があり、「鞘のゆとりと一語一笑」という言葉に出会いました。一期一会はよく聞きますが、この場合は人とそりを合わせる秘訣として、意識して話しの間と笑顔とゆとりのある空気を漂わすことが、一語一笑らしい。齢を重ねても学ぶ事は沢山ある。少しでも吸収する能力？脳力を持ち続けたいと思っています。

私、85才にして手習い、娘達にスマホを買ってもらい、ラインを始めています。認知症防止のためにも楽しんでいるところです。会員の皆様、今年もよろしくお願いします。



春日 静子

今、宝事業編集作業まっさかり。寄せられた資料のどれもが、保健師の意欲と努力の足跡。まさに「宝」です。自分自身を振り返ってみると、思い出は沢山あるものの「記憶」のレベルにとどまっています。「記録」を残した方々に敬意の気持ちです。

由利本荘・にかほ地区

いきいき 百歳体操バンザイ

大場トシ子

昨年の9月から地区活動として、河西さんをリーダーに「いきいき百歳体操」を始めている。参加者は男性6名、女性14名の20名である。老人クラブの役員を担う男性群が入っている事は雰囲気盛りの盛り上げ部隊として心強いものがある。ビデオ映像が映し出され、ふくよかな優しいお兄ちゃんの動作とナレーションは、誰も迷うことなくすんなりと体を動かす事ができ、この体操のメリットでもある。体操を終えると「脳トレ」が始まる。今回は何をするかとても楽しみにして参加しているとの声も聞かれるようになってきた。週1回の体操日に都合のつくゆずり葉会員が協力してくれて今振り返り時点になり、6ヵ月後には体を動かす楽しさ、持続する大切さ、一人よりみんなでやる喜びを会得し、参加者が初日より最終日には成績がアップすることを念じている私達である。

河西 淑子



古希の坂、見上げたときは「なんと難儀な」と思ったが今思いの外ゆるやかに歩みを進めている。日々あらたな発見と興味。楽しみながら次の坂を目指したいと思う今日です。

齊藤 フデ

平成30年11月29日に、猫が来ました。いい福を持って来てくれるかなと思って福と名づけました。三毛のおすネこちゃんて我家の一員となってます。1才前とのことで元気いっぱい。会社のお手伝いと体操を続けながら毎日を送っております。今年もいい年でありますようにと思いながらガンバります。会にとっても、会員にもよい年でありますようにと思っております。

田口 明子



ゆずり葉だより、15号に会活動として、地区持ち回り今年度初めて実施されたとする会員交流会の報告が載ってました。会員さん各人の手記から北秋田の野山の紅葉情景等が目に浮かび、とても快い気分で読ませて頂きました。またとても楽しい雰囲気の交流会であった様子が行かない人にもジンと伝わって来そうな手記ばかりで感動致しました。この感動を与えて下さった皆様に感謝致します。

昨年の9月から由利本荘地区で「いきいき百歳体操普及事業」を開始。1月現在も進行中で、その事業に協力方、自分も体操で体を鍛える日々を送っています。

平成30年度を振り返って

本間美佐子



平成30年度もいろいろな事がありました。振り返ると多くの出会いがあり、仲間がいて自分がいることに気づきます。ゆずり葉の会の会員の皆様とも、沢山の思い出が出来ました。会員交流会では秋田内陸線で行った「安の滝」の美しさに魅せられ、日ごろ

話したことのない会員との会話をしました。「また来年ね!」と年号は変わるけれど次への期待ができることで、この会の存在の大切さを感じるこの頃です。

三浦 昭子



最近聞いた「ジャーで炊く大学ポテト」にはまっています。

さつま芋約1kgを皮つきのまま乱切りし、水にさらしてザル上げ。醤油、サラダ油各大匙1、砂糖60gを入れて混ぜ、スイッチOn。最後に白ゴマをかけて出来上がり。揚げる手間がなく超簡単。おやつに好評で体重微増傾向あり。

正木みえ子

今日は介護認定審査会です。会議の資料や周囲の高齢者を見ても、健康で一生を終える事のむずかしさを感じます。健康寿命の延伸への取り組みが大切です。「いきいき百歳体操」「生命の貯蓄体操」等の役割が大きいですね。百歳体操教室にはなかなか協力できないでいますが、今年もよろしくお願いたします。

大仙・仙北・美郷地区

小松 京子



在宅保健師10年目となります。地域に役立つことをしたいとの思いで、保健師活動をしています。「人生で一番大切なことはどんな時も陽気であることだ」という言葉を胸に前向きに暮らしたいと思います。健康第一です。

石山 玲子



退職して1年は、全く仕事を離れ、家庭内の仕事に専念しました。2年目から美郷町にお世話になり、家庭訪問や運動教室・乳幼児健診など新鮮な気持ちで仕事と向き合い、色々と勉強させていただいております。

高橋久美子



河辺地域包括支援センターで生活支援コーディネーターをしています。自分も65歳にあと1年となり、自分の今後について考えるようになりました。まずは健康で、楽しくすごせるようでありたいです。

横手・湯沢・雄勝地区

照井 富子



災害の多い昨今、秋田県も例外ではありません。

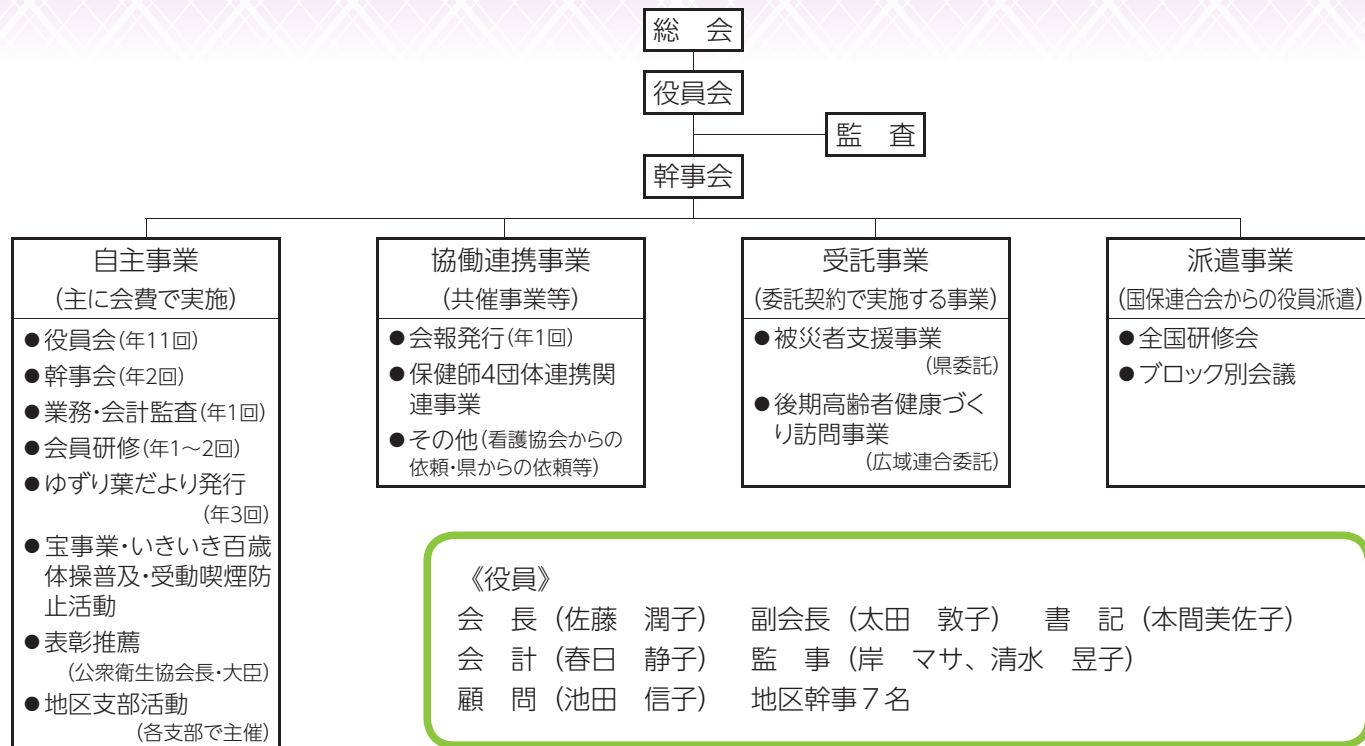
高齢化社会の今、一人一人が健康を守り元気で暮らすこと、また、各地で行われている共助の精神が大切です。

自助、公助、共助の輪がうまく回転しますように。

高岡和賀子

H30年10月に第70回正倉院展が、奈良国立博物館で開催されました。若い時代は休日を利用して気軽に見学しましたのに最近では家事労働に追われ実現出来ずに過ごしておりました。子供が誘ってくれましたので、数年ぶりで数々の昔の宝物にふれあうことが出来まして心豊かになりました。さてボランティアですが、我が町の継続事業としてふれあい訪問を実施、安心安全を目標としております。異常なく春をむかえられますよう願っております。

秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会組織・実施事業等一覧（平成30年度）



会員数（平成31年1月末現在）

地 区 名	鹿角・大館	北 秋 田	能代・山本	秋田・男鹿・南秋	由利本荘・にかほ	大仙・仙北・美郷	横手・湯沢・雄勝	計
人 数	4	9	8	29	21	12	6	89
地区幹事	上野 静子	庄司 光子	松田かよ子	大島 良子	河西 淑子	高橋久美子	渡辺 健子	



編集後記

平成もあと残りわずか。ゆずり葉の会報も、今回が平成最後の発行となりました。次はどんな元号になるのでしょうか。

さて、平成30年度事業を振り返ってみますと、なんと言っても印象深いのが阿仁マタギの里を訪

れた会員交流会です。美しい紅葉の中で会員同士楽しく交流することができました。そして11月以降は「埋もれている物を輝く宝にしよう事業」の編集作業に明け暮れる毎日でしたが、寄せられた資料の底に流れる「保健師魂」に感動しながらの作業でした。

新しい時代を迎え、ゆずり葉の会活動もリフレッシュしながら、更に会員同士の繋がりを深め魅力ある活動を展開していきたいものです。常々ご支援を頂いている国民健康保険団体連合会に、この場をお借りして心からお礼を申し上げます。



秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会
会報編集委員一同（事務局並びに役員）

祝 平成30年度 表彰受賞者

〔叙 勲（瑞宝単光章）〕

平成30年11月受章

田 口 明 子

〔厚生労働大臣表彰〕

平成31年2月受賞

大 場 トシ子

庄 司 光 子

〔公衆衛生協会会長表彰〕

平成31年2月受賞

大 島 良 子

松 田 かよ子

5名の会員が栄えある受賞です。
心よりお祝い申し上げます。

ご意見・ご要望、会員の活動報告など なんでも事務局へお寄せ下さい。