



太田会長 あいさつ

とてもとても暑くて長かった今年の夏も終わりました。記録に残る気温の上昇が続きましたが、ある日突然「今日は寒いね」という会話に切り替わりました。あんなに暑かったあの気温を、今度は冬の寒さに利用できないものかと思うのは私だけでしょうか？

そして雨の降り方も激変してしまいました。豪雨被災にあわれた方々には心からお見舞いを申し上げます。と同時にこの異常気象による被害は「いつでも、どこでも、誰にでも」あることを想定し備えることが必要なようです。

さて今年度の新規事業「永年会員表彰」につきまして、10月5日付けで対象の方々24名（今年度に限り80歳以上全員）に、感謝状と記念品をお贈り致しました。感謝状には会員の河西淑子さんが素敵な“萩の花”を挿絵にしてくださいました。そして記念品は冬用の靴下にしました。履きごちは如何でしょうか。そして会員一同からのメッセージは心に届いてくれたでしょうか。

どうかこれからもゆずり葉の会の応援を宜しくお願い致します。

また恒例になりました会員交流会は、10月22日～23日に田沢湖方面で行われ、11名が参加しました。二日間とも秋空の好天に恵まれ、熊にも出会わずとても楽しく皆様と深い交流ができました。大仙・仙北地区の高橋幹事さんをはじめとする皆様に本当にお世話になりました。小松さんの“がっこ”は最高でした！！熊澤さんもわざわざ差し入れを届けてくださりありがとうございました。

(永年会員表彰事業と、会員交流会の詳細は後ページをご覧ください。)

皆様、これからの寒さ対策を万全にして巡りをよくし、暖かくお過ごしください。

令和5年10月末 記 会長 太田敦子



◎令和5年度環境・保健事業功労者表彰（県知事表彰）について

長年にわたり、ゆずり葉の会の会員として保健事業を推進した功績を認められ次の個人と団体が、知事表彰を受賞されました。

由利本荘地区の石垣みつ子さん（個人）

石垣さんは看護師です。平成19年度に本会に加入され、保健事業の推進に貢献されました。

秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会（団体）

本会のこれまでの社会貢献活動が認められ受賞となりました。

これもひとえに諸先輩方がこれまで育み培ってくれた努力のおかげです。会員の皆様と

喜びを分かち合いたいと思います。

令和5年度 県健康づくり県民運動推進協議会「健康秋田いきいきアクション大賞」
「優秀賞」受賞

県の健康づくり県民運動推進協議会総会の「健康秋田いきいきアクション大賞」で、先に応募したゆずり葉の会のがん予防活動について選考対象になり、8月1日（火）ビューホテルで太田会長がプレゼンテーションを行いました。その結果「優秀賞」を受賞し、表彰状を頂きました。令和元年度に続き2回目の受賞です。「最優秀賞」は秋田大学医学部附属病院産婦人科の医師藤嶋明子氏発表の『県内のプレコンセプションケア周知に向けた活動』と題して「前思春期から生殖可能年齢にある全ての人々の身体的、心理的、社会的な健康保持及び増進、がんや生活習慣病の予防を目的とした「出張講座」「産婦人科無料オンライン相談」「web サイト作成」「マスメディアでの情報発信」といった内容でした。

本会と同じく「優秀賞」を頂いた団体として、株式会社和賀組が発表した『従業員は会社の財産』として会社の健康経営の取組みを紹介していました。

プレゼンテーションの様子



県知事 太田会長 県民運動推進協議会会長



◎令和5年度会員研修会が開催されました。

8月21日（月）に会員研修会が県市町村会館の5階で開催されました。参加者は19人でした。

講話1 「“その時”困らないためにーあなたのエンディングー」と題して冠婚葬祭エール株式会社 代表取締役 真鍋悟氏、株式会社あしたも良い日代表取締役 佐藤健雄氏による講話で、終活には何が必要かを伺いました。



～終活、それは
家族・会社・社員
生物・物質 関わり
のある全ての命に
対する「愛」です。～



真鍋 悟 氏



佐藤 健雄 氏

講話2

「香りの力でリフレッシュー私のアロマオイルを作ってみようー」としてチーム・ダンスセラピーAKITA 代表 渋谷智美氏の指導で、それぞれのお気に入りのオイルでエッセン

シャルプレーを作って持ち帰りました。



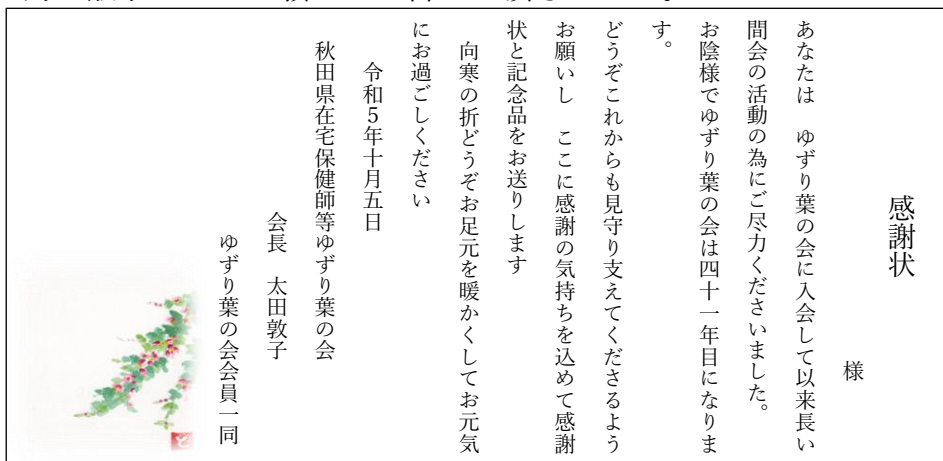
◎永年会員の方に感謝状と記念品をお送りしました。

10月5日(木)に、これまで長い間ゆずり葉の会を支えて頂いた先輩会員の方々に、感謝の気持ちを表して感謝状と記念品をお送りしました。これは今年度からの新規事業で、年度末までに満80歳になられる方々にお送りしたものです。今後も会の発展と継続を見守りご支援をお願いいたします。今回お送りした方々は24名の方々でした。

感謝状に挿入されている画(萩の花)は、由利本荘地区の河西淑子さんをお願いして書いて頂きました。



感謝状と記念品



◎会員交流会を行いました。

10月22日(日)～23日(月)に大仙・仙北・美郷地区の幹事さん達の協力により、11人の会員が参加して交流を深めました。一日目は「ミュージカル観劇」と温泉ゆぼぼに宿泊し夕食での交流。わらび座では「ワンス・アポン・ア・タイム・インアキタ」を観劇し、世界で起きている戦争などについて考えさせられました。二日目は青空の下「抱返り溪谷」の散策をしました。溪谷はまだ紅葉は早く、熊が出ているため奥まで散策できませんでした

が、神の岩橋から見る水の流れや溪谷の景色は格別でした。昼食は角館で「がっこ懐石」をいただき少し散策の後解散となりました。



わらび座の出演者の皆様と



懇親会の様子 たくさんの差し入れ



神の岩橋から



抱き返り溪谷入り口

◎保健師団体連絡会が開催されました。

10月1日（日）に秋田市市民交流サロンで会長が出席し開催されました。久しぶりの開催でしたが参加した団体は、県看護協会保健師職能委員会、産業保健総合支援センター、県保健師会、県保健・疾病対策課、当会の5団体7名の出席でした。

令和5年度第1回目の開催で自己紹介のあと、各団体の活動状況の紹介や情報交換を行いました。今後も“つながり”を重視し、お互いを理解し協力連携していくことを確認しました。

◎令和5年度健康づくり実践活動（オーラルフレイル予防・がん検診受診の推進）について

令和4年度の実践活動「がん予防のための検診の推進」を継続しながら、今年度の県民運動推進協議会の共通テーマ「オーラルフレイル予防」の活動を実践していきます。各自ががん検診受診を継続し、オーラルフレイル予防に努めましょう（ペコパンダも使ってね）

○オーラルフレイル予防のために

- ① 口の中を清潔に保つ：虫歯や歯周病が進行すると「食べる」「話す」といったことが難しくなります。歯磨きや定期的に歯科を受診するようにしましょう。
- ② 口腔機能の維持・改善
口腔機能とは「嚙む」「飲み込む」「発声する」などの機能です。
口腔機能を保つために唇や口周辺の筋肉の衰えなどないようにトレーニングをしましょう。

パタカラ体操

「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」

—いきいき百歳体操を実践することで口腔機能も鍛えられます—



特集 乳がん検診への啓発を！！

過日秋田市の後期高齢者を訪問した際、78歳のお父さんから、若い年代の乳がん予防の啓発を進めてほしいというお話がありました。その方の娘さんはお勤めしていた時、職場検診も受けていたそうですが、乳がん検診だけは未検診で、乳房から分泌物が出ている段階で“おかしい”と気づき受診したのですが、手遅れの状態で治療が及ばずに3年後に42歳の若さでお亡くなりになりました。職場などでの予防啓発にもっと力を入れてほしいと、そのお父さんは秋田県議会にも働きかけ、『高等学校の現場において、乳がんについての知識の普及・啓発を求める請願』を提出し本会議で採択されたということです。

10月は乳がんの早期発見・治療を啓発するピンクリボン月間で、東京・渋谷駅前では、あのハチ公がピンクリボンを首に下げて啓発に一役買っているそうです。ゆずり葉の会としても、乳がん予防啓発について、この会報を通して皆様と今一度確認したいと思います。

まず自己検診ですが毎月、日を決めて、乳房の形、しこり、赤み、引きつれやくぼみ、乳頭からの分泌物がないかなどを確認します。乳がんは、自分で気づく可能性がある数少ないがんです。変化を感じたときは、定期検診を待たずに専門機関を受診しましょう！自己検診と同時に定期検診も大切です。がん検診受診を周りの方に是非呼びかけましょう。受診率は国が目標とする50%に達していません。乳がんは日本で年間9万人以上が罹患し、日本人女性がかかるがんの1位。患者は年々増加傾向で40～60代に発症のピークがあり、9人に1人がかかる計算です。若年層への啓発が一層重要になります。（一部新聞記事引用）

（令和5年10月18日 佐藤潤子）



— 編集後記 —

上半期は多くの事業が行われたので、この度の紙面が多くなってしまいました。

多くの事業の中で、若い年代からの乳がん検診の啓発の佐藤潤子さんの記事を読んで、今年度の健康秋田いきいきアクション大賞最優秀賞に選ばれた『県内のプレコンセプションケア周知に向けた活動』を 発表した秋田大学医学部附属病院産婦人科の医師藤嶋明子氏の活動の重要性を今一度再確認しました。

これから寒さに向かう時期になって来ます。「インフルエンザ」・「コロナ」予防に気をつけて健康で過ごしましょう。

（担当：本間美佐子）