

# ゆずり葉だより (第25号)

令和4年3月発行



発行：秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会



## 会長メッセージ

庭の山茶花の花が咲き、椿のつぼみもふくらみ始め、紫陽花の幹にも小さな葉がついてきました。それぞれの開花を待ち遠しく思います。一方、今年の秋田市の降雪は昨年の三倍という状況下で、時に今までになかった屋根の雪が緩み一斉に滑り落ち、無残にもモミジ、ぐみやポポーの木などの生木を襲い、折られて悲しく思っています。

この冬、皆様の日常生活はいかがなものでしょうか。

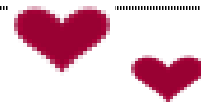
そうこうしているうちに、暦の上では春を迎える季節となりましたが、今年もまたコロナウイルスのオミクロン株による感染症が私たちの生活に入り込み、再三の不自由な生活へと追い込んでおります。ワクチンの3回目接種も思うように進まず、感染拡大の折、感染された方々も自宅療養をせざるを得ない状況になりました。私はこの方々の健康観察の業務を行っておりますが、どうか油断せず順調に回復されるようお願いを込めながらお話を聞いております。

地域の方々も集まる機会は少なくなり、人々の交流が止まっております。人が安らぎを覚えるのは、他人とおしゃべりをし、笑い、安心して心が解き放たれる場に身を置くことです。このような場がなくなったことは、特に、高齢の方々は自宅で一日をどのように過ごしているのかと心配になります。一刻も早く自由な日常が戻ってきて欲しいと願うばかりです。

少しの間、北京オリンピックを楽しみながら春を待つことにしましょう。



- ・誤って上司のコメント ハート押す
- ・在宅でトイレも含めて 55 歩
- ・久しぶり 妻とお出かけ 接種場



(第35回『第一生命サラリーマン川柳コンクール』から抜粋)

(太田敦子 令和4年2月記)

## ○ ご寄付ありがとうございます。

会員の方々から、現金や切手をご寄付いただいています。活動費に余裕がない当会としては、大変貴重な財源になっています。ありがとうございました。



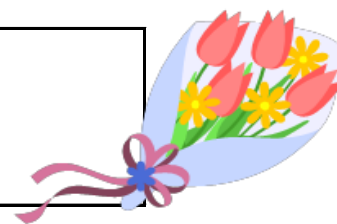
## ○ 令和3年度厚生労働大臣表彰及び公衆衛生協会長表彰について



次の方々が保健活動・公衆衛生看護活動に長年従事し、県民の健康増進に尽力された功績が認められ、厚生労働大臣及び日本公衆衛生協会長から表彰されました。誠におめでとうございます。

### 受賞された方々

|             |         |        |
|-------------|---------|--------|
| 厚生労働大臣表彰    | 中村みえ子さん | 佐藤潤子さん |
| 日本公衆衛生協会長表彰 | 宮腰玲子さん  | 嵯峨司子さん |



厚生労働大臣表彰を受賞された方々からメッセージをいただいています。

### ～佐藤潤子さんから～

厚生労働大臣表彰を受賞して

このたびは受賞の栄に浴させていただき本当にありがとうございます。

看護の道に入るきっかけは父親がくれ、その後は自分の意思で保健師という仕事を選んで進んできました。今はきっかけをくれた亡き父親に素直に感謝しています。

看護界に身を置き50年を超えた歳月、保健師活動への熱い思いは続いています。ゆずり葉の会の活動では「保健師活動の歩み」DVD作成、先輩へのインタビュー、また、埋もれている宝を掘り起こして編集する等活動の歴史を振り返る貴重な機会となりました。

これからも健康である限り、人と触れ合える大好きなこの仕事を、仲間の皆様に感謝しつつ続けていけたら幸せだと思っています。ありがとうございました。

### ～中村みえ子さんから～

このたび、令和3年度公衆衛生事業功労者厚生労働大臣表彰を拝受いたしました。

小坂町役場保健師として38年間勤務し、その後小坂町保健活動の支援と保健師養成の仕事に携わり現在に至っております。

私が行ってきた特徴的な仕事を強いてあげるならば、精神保健活動であったと思います。就職当時から在宅精神障害者の支援事業を行ってまいりました。当時の精神保健（精神衛生）事業は保健所が主体的に行っておりましたが、次第に一番身近な町が支援の窓口になることの必要性を感じ、保健所や精神科医の協力のもと、町主体の事業として取り組むようになりました。

この受賞は、"これを機にもっと知識を深め、地域のために実践しなさい"というメッセージと受け止め、高齢化著しい我が町我が地域のため、自分のできることを精いっぱい生かし生活して参りたいと思います。

最後に表彰に当たり、ご推薦いただいたゆずり葉の会、太田会長はじめ関係各位の方々に深く感謝申し上げます。

○ 令和3年度秋田県ゆずり葉の会 役員会・幹事会の開催状況について

| 日にち       | 主な協議・検討事項  |
|-----------|--|
| 4月26日（月）  | ・令和3年度事業計画、・担当業務 等   |
| 6月4日（金）   | ・各種受託事業の進め方、・会員交流研修、・各表彰推薦候補者案、・第1回幹事会への提出議題 等                   |
| 7月9日（金）   | ・第1回幹事会の準備等 【午後：第1回幹事会】  |
| 9月10日（金）  | ・会員交流研修会の計画、・東北地方在宅保健師等連絡会での報告内容 等                               |
| 10月8日（金）  | ・会員調査の調査内容、・ゆずり葉の会会報の構成内容、・知事表彰の推薦基準案 等                          |
| 12月10日（金） | ・令和4年度事業計画、・ゆずり葉の会会報の編集、・知事表彰の推薦基準案、・会員調査と会報への原稿依頼のため発送作業 等      |
| 1月7日（金）   | ・第2回幹事会への提出議題、・令和3年度事業実績及び決算状況、・令和4年度事業計画及び予算 等                  |
| 2月4日（金）   | ・第2回幹事会に向けた資料作成等、・令和3年度事業実績及び決算状況の確認、令和4年度事業計画及び予算、・幹事会及び総会の準備 等 |
| 3月11日（金）  | ・幹事会の準備 等 【午後：第2回幹事会】  |

役員は皆、仕事や他の地域活動に従事しているため、役員会は集中して話し合い、短時間で終わるように心がけています。時折、太田会長の手作り弁当をいただき、ほっと一息入れることができます。



♥ ・ 役員（書記）のつぶやき ・ ・ ・ ・ ・ ♥ ♥

この頃思うことは、会員の皆様は本当に会の活動を理解してくれ、文句も言わずに協力してくれていることです。感謝・感謝の日々です。

書記として10年を経過するところですが、コロナの影響でここ2～3年は会員の皆様と対面することが少なくなり、残念に思っています。これからも皆様の協力で少しでも多くの方が会員になってくれることを期待します。（書記 本間美佐子）

○ コロナ禍でのこころの健康について

長引く自粛生活で、皆様や身近な方々の気持ちのありようはいかがでしょう。なんとなく疲れを感じたり、ストレスを感じることはありませんか。

近い人や親しくしている人とは、実際に顔を見て話をしたり、同じ空間でふれあうことの大切さに気づかれた方も多いのではないのでしょうか。



大声でゲラゲラと笑える出来事は少なくとも、日常の中で「クスッ」「フッフ」とおかしみを感じられることや胸が「ほっこり」するような出来事にたくさん出会いたいですね。太田会長がメッセージで紹介したサラリーマン川柳に表情が緩んだ方も多と思います。

「新しい生活様式」が求められる今、新たなストレスとの向き合い方について、参考までに市販されているリーフレットからポイントを抜粋してみました。

「新型コロナウイルス感染症から自分を守るためのメンタルヘルス対策」

監修：渡辺 登（赤坂診療所長）

・ 合理的な考え方をさがす

最悪の状況ばかり考えてしまうときは、反対に最良なことを思い浮かべ、その中間あたりの合理的な考え方をを見つける。それを紙に書いて読んでみる。

・ やるべきことに取り組む

仕事や家事など目の前のやるべきことに集中する。

・ 刺激的なメディアの情報は受け流す

メディアの情報は、全体の一部を切り取ったり、誇張していることがあるので、鵜呑みにしたり、振り回されないようにする。

・ ソーシャルディスタンシング

感染予防のために人との物理的な距離を取らざるを得ないが、心理的なふれあいは大切にする。電話などでコミュニケーションを図る。



○ お知らせ ～会員調査について～

調査へのご協力をありがとうございました。会員80名中44名の方から回答をいただいています（回収率55%）。回答期限は過ぎますが、3月末までは受け付けることができますので、まだお送りいただけていない方はご協力くださるようお願いいたします。



編集後記

訪れたことのある場所が小説などで描写されていると空気感がより強く伝わってきて、本などからの知識だけでは感じ取れないこともあると気づきました。知らない土地を味わうことができる日が早く来ることを期待しています。

また、コロナ禍で困難な生活を強いられている方々はもちろんのこと、日夜、対策に奮闘している現役世代を見ると「ウィルスよ早く静まれ！」と祈らずにはいられません。

（工藤聖子）