

湖都の会会報

第48号 令和5年6月

ごあいさつ

会長 中川 富美江



令和5年度「湖都の会」通常総会におきましては、4年ぶりの対面式で、滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課様と滋賀県国民健康保険団体連合会様のご臨席を賜り、会員様のご協力のもと無事終わることができましたことに感謝いたします。今年度は、役員改選の年にあたり、彦根・長浜・高島支部以外の会長以下役員が改選されました。私こと、7年余り滋賀県国民健康保険団体連合会で「湖都の会」事務局を担当させて頂き、退職後甲斐会長のもと副会長を務め、この度力不足ではありますが会長に就任させて頂くことになりました。新役員一同事務局と共に頑張る所存でありますのでよろしくお願いいたします。

さて、コロナ、コロナで明け暮れた3年余り、やっと一定の目途が立ち、5月8日に5類感染症に移行されました。インフルエンザと同様相当の対応となります。しかし、第9波は必ずやってくるという専門家もいます。まだまだ気がかりなところであり、これからは自己責任のもと

感染予防等に対処していかなければなりません。

そんな中「湖都の会」の活動が開始されました。

在宅保健師の地域貢献として何ができるのかを考えながら、特に滋賀県市町保健師協議会の役員と懇談等する中で、現役保健師のサポートなどが出来ないか探っていけたらとも思っています。

コロナ前の日常にいつ戻れるのか、それとも戻れないのか？生活はどのようになるのか？未知ですが、今年度からはぼちぼちではありますが地域活動等が活発にできる年になります様にと願い、会員の皆様が健康に留意され、生き生きとコツコツと生涯現役として活躍されることを願っております。

今後とも滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」の活動に色々なご意見等を頂き、ご協力ご参加頂くことを心よりお願い申し上げます。

令和5年度滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」 通常総会・研修会

- 日 時：令和5年5月15日(月)
13時30分～16時10分
- 場 所：滋賀県国民健康保険団体連合会 4階 大会議室
- 会員出席人数：21人 委任状の提出：46人



滋賀県国民健康保険団体連合会 4階 大会議室にて通常総会・研修会を開催いたしました。

令和元年に開催して以来4年ぶりの開催で、緊張の中で進められていきました。甲斐前会長のあいさつの後、滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課 北川肇課長、滋賀県国民健康保険団体連合会 岡田考男事務局長よりご祝辞を賜りました。また、健康寿命推進課 宇野千賀子参事にもご臨席いただきました。



滋賀県
北川健康寿命推進課長



国保連合会
岡田事務局長



健康寿命推進課
宇野参事



甲斐前会長

通常総会の議長は、甲斐会長にお務めいただき、議案第1号から第4号までは、中川副会長と事務局 浦川主任主事（国保連合会 企画・保健課）からの説明を受け、特にご質問・ご意見はなくすべて承認されました。議案第5号役員改選については、中川副会長から改選(案)の説明後、多数の拍手で新役員の方々が承認されました。今後2年間よろしく願いいたします。



通常総会後の研修会は、敦賀市立看護大学 名誉教授 畑野相子先生をお招きし、「笑いは健康の泉～楽しく・さわやか・生き生きと～」と題し、ご講演をいただきました。

● 笑いのエクササイズ

1. 理性を捨てて大笑いをしよう! 「笑いヨガ」

無条件の笑いと呼吸法を組み合わせたもの 息を吐くことで酸素を多く取り入れる
笑いヨガの特徴

- ・ユーモアセンスは必ずしも必要ではない
- ・気分が良くない時でも笑うことはできる
- ・幸せでない時でも笑うことはできる
- ・子供のような遊び心を育む
- ・身体と心に、笑う訓練をすることができる



2. 失敗は笑いを誘う (ゲーム)

ポイント：二つのことを一緒にする
指体操、じゃんけん、足じゃんけん、歌など

3. 認める・ほめるということ

ほめるとは・・・「ひと」「もの」「起きる出来ごと」の価値を発見して事実を伝えること
ほめる達人 3S+A

1. すごい 2. さすが 3. すばらしい 4. ありがとう

<笑いの効果 まとめ>

1. 心身への効果

免疫力↑ 痛み↓ 血糖値↓ 脳の血流↑ 脳の活性化↑
は行で笑う⇒腹筋・横隔膜の運動
全身で笑えば四肢の運動
笑いは息を吐き出す⇒副交感神経を刺激⇒リラックス
⇒浄化作用(たまった毒を出す)

表情筋を鍛える⇒老化予防
開放作用⇒頭を柔軟にする ものの見方を相対化し、複眼的にする

2. 人間関係にもたらす効果

親和作用 ユーモアが通じ合って、笑いが共有でき、相互の緊張を解く
誘因作用 人を誘い、引っ張り込む

- 笑い(ユーモア)は心の栄養素
- 感謝は心の免疫力
- 日常生活のポイント 脳にストレスをかけない

- ・ 5回笑う
- ・ 5回感動
- ・ 適度な運動

を心がけましょう!!



《参加者の感想 アンケートより一部抜粋》

- ◆ これからの自分の生き方・考え方について考えさせられました。笑いは大事なんですね。
- ◆ 4世代同居をしています。孫の笑顔、声だけで元気になれる日々を体験しています。近所のお年寄りが孫の登園に合わせて外に出てきて、お見送りタイムに。今日の研修で、笑顔がもたらすものを実感できました。
- ◆ 笑うことが良いということの根拠(エビデンス)が知れて大変うれしかった。
- ◆ 笑いは生活の中で大切だと思います。気持ちが優しくなったり、心が安らいだり。自分も改めてそう思いました。楽しく生きていきたいと思っています。

ここ4年間を振り返って…今思うこと 東近江支部 甲斐 恵子

新型コロナ患者が2020年1月に初めて国内で確認されて以来、ウイルスと3年3カ月余り闘う日常が続いたが、5月8日から感染症法上の5類に移行となりました。この長かったトンネルを完全に抜けたわけではありませんが、医療や社会活動対策は大幅に緩和されました。今後は、自己免疫力を高める生活をこれまで以上に続けると共に、個人・集団としての判断に基づいた感染対策を続けながら、ポストコロナ時代の新しい生活様式で健康管理、疾病予防に取り組んで行かなければと思っています。

この間、なかなか思うような取り組みがままならず、ジレンマを感じ、心の痛みを覚えていましたが、一つ嬉しかったことは、会員の絶対数は大きく変化してはいませんが、私より若い方々の仲間が近年多く入会してくださっていることです。大変心強く本会発展の光明を感じています。

今後、コロナ前に戻るのではなく、コロナ禍で生活に変化が起きた低所得者や失業等により経済的リスクを有する人、コロナの後遺症に悩む人、そして高齢者の閉じこもりによる状態の変化等多様な人々への支援が必要だと思います。

死ぬまで学習・研修に参加し新情報を得ながら、現役で楽しく、元気に生きがいを持って人生を全うして行くこうではありませんか。

北から
南から

今年の花見 中井 美容

大津
支部

今春は数年ぶりに、友人家族や親族と一緒に花見をすることができました。今年は特に、変わらない花を咲かせる桜と成長（変化）する子どもたちの対比が印象深く、子どもたちが成長することを見守ることができるありがたさを感じました。いつもとは違った思いで、今年の花を見ておられる方が多かったのではないのでしょうか。コロナ禍が社会に与えた影響は多岐にわたりますが、その影響は社会に認知されないことになってしまったと思います。気付くこと、そして伝えていくことの両方が必要になります。コロナ禍の子どもたちのマスクの影響も、酸素不足による身体への影響・コミュニケーション能力の育ちにくさ・構音障害など複数指摘されています。様々な影響・変化に気付いていきたいと桜と子どもたちの姿からあらためて思いました。

高島
支部

第3の人生へ 清水 文枝

8年前に市役所を早期退職してから、医師会でお世話になり医療・介護にかかわる専門職の連携をすすめるコーディネーターとしてお仕事をしてきました。その間に主人の母や私の両親の介護、看取りを経験し、在宅医療のありがたさや大変さも身をもって感じながらいろいろな職種の方と一緒に話し合い、勉強することができました。

また仕事の中で、自分の生き方を振り返り、今後の生き方を考えるための高島市版「エンディングノート」を作成し、市民の方への啓発活動も行ってきました。

この3月で仕事に区切りをつけたことで自由な時間ができたことから、これからは以前からかかわってきた地域の活性化や高齢者、子どもの居場所づくり等のボランティア活動に力を入れていく中で、保健師として少しでも役立つことがあればいいかなと思っています。同時に自分の人生の仕上げ方についても考えていきたいと思うこのごろです。

長浜
支部

チューリップが教えてくれたもの

中村 すみ子

“きれいに咲いたね”“雨の日のうっとおしい時に気持ちが明るくなったよ”そんな言葉を毎日誰かが届けてくれます。

令和2年から令和4年まで続けて大切な人4人が逝ってしまいました。喪失感に落ち込んでいると主人が“花でも植えよう”と球根を買ってくれました。

1,800個ものチューリップに“どうしようか”と途方に暮れていると近所の人から「手伝うで」と言ってくださり、3人で植えかけました。

すると、「何植えてるの?」と何人も声をかけ手伝ってくださり何と10人がかりとなりました。

コロナ禍で人との繋がりが希薄になり、話すことも笑うことも忘れそうになっているこの時期に賑やかな笑い声があふれました。

春になってチューリップが芽を出し花が咲くと、ますます話題になり、畑が信号のある十字路という事で目立ち、地元や余呉湖への観光客の人々がカメラを向けて楽しんでくれていました。

草取りをしていると車を止めて“久しぶりやな”と保健師の頃にかかわったいろんな人が声をかけてくださいます。

コロナで失いかけている人と人との絆をチューリップが教えてくれたようです。

さあ～次は何の花を咲かせましょうか。

みんなの心が明るくなるよう 大きなひまわりもいいかな～。



広がる楽しみ

藤田 道子

東近江
支部

退職して6年が過ぎ、預かっている孫が大きくなり携わっている子育て支援活動も充実してきて気持ちに余裕が持てた頃に、友達がお茶のお稽古に誘ってくれました。40年ぶりのお稽古は緊張と学ぶ楽しさがあり良い刺激を受けました。

ただお稽古に来られる方は着物が多く、着物に苦手意識を持つ私は引け目がありました。そんな気持ちを察してか友達が着付けの練習を勧めてくれ、戸惑いながらもチャレンジし、着物でお稽古に通えるようになりました。また、最近、シミ等で着られない着物をほどこいて生地を裂いて、裂いた布でバッグを編んでいます。お茶のお稽古から着付け・裂き布編みへと楽しみが広がるなんて夢にも思っていなかった。良いご縁をもらったと感謝しています。そして今は、自分で着物を着て自分が編んだバッグを持ってお茶会に行きたいと、夢をふくらませています。

人権学習に参加して

奥野 八重子

「誰かに頼ってもいいんだよ」と、テレビから流れる放送を見られたことがあると思います。ヤングケアラーらしき学生に壮年の男性が声をかけている場面です。以前、地域の人権学習で「ヤングケアラー」について学ぶ機会がありました。

2021年の実態調査によると、県内の小・中・高393校のうち、165校に存在しているとのこと。研修では、病名のない母を6年間介護した女性のケースをとおして学び、考え、グループで意見交換する内容でした。

介護は中学卒業する頃から始まり、長期出張の仕事で留守がちの父や、既に家を出ている兄、そして変化にきづき状況を聞かれた高校の担任にも言えず、たった一人で抱え込みました。

しかし、とうとう限界の日を迎え、「自分を犠牲にしないで」「もっと自分を大切に」と、友人にかけてもらった言葉をきっかけに、父にSOSを出し、そこから大きく状況が変わっていきました。今、彼女は「もっと早く誰かとつながれていれば」と訴えています。

多くのことを学んだ研修でしたが、地域の大人、教師や民生委員、そして私たち保健師も、今苦しんでいるヤングケアラーと繋がっていきける存在になりたいと思いました。二度と取り返せない青春時代を大事にするために。

甲賀 支部

地域でできること

宇田 恵子

コロナ禍で、なかなか集まる機会がなかったのですが、先般、久しぶりに支部で皆が集まり、顔を合わせ近況報告など、いろいろ話に花を咲かせ楽しいひと時を過ごさせていただきました。皆さんそれぞれ持ち前のノウハウとパワーで活躍されておられ、「すごいなあ」と感じると同時に、人との会話ってとても大切なことと痛感しました。

私も微力ではありますが、コロナ禍で、活動量が低下し、外出する機会も減ったことによる対策として百歳体操やサロン活動などの居場所づくり、スクールガードによる見守り、声かけなど、地域の人との「つながり」を深められたらと考え、活動に参画しております。

これからは、「ウイズコロナ」で、感染症対策に留意し、活動の輪を広げていけたらいいなあと思っております。

彦根 支部

「腸活」を学んで

高橋 清子

昨年度、彦根支部では「腸活」の学習会を行いました。

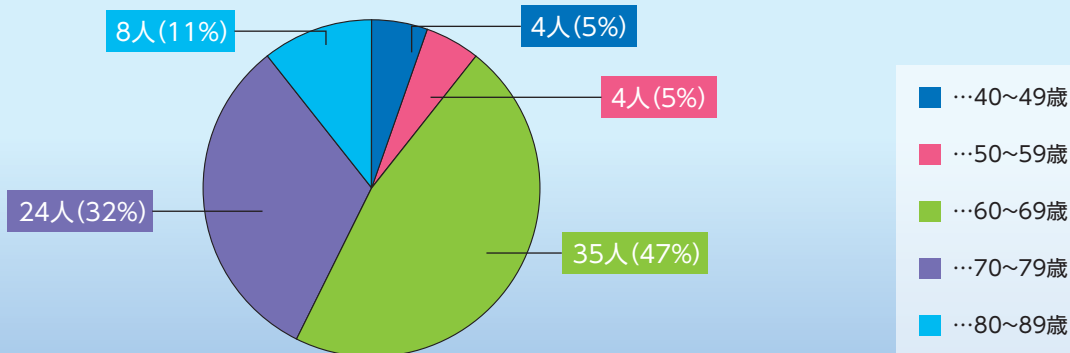
腸内細菌の善玉菌が、様々な病気の予防や改善、幸せホルモンともいわれるセロトニンや抗ストレス効果のあるGABAなどの産生にも関係し、腸と脳は直接関連しあっていて、心の健康にも影響していることを学びました。

また善玉菌は、発酵食品だけでなく、善玉菌のエサとなる食物繊維も摂取することで増えることも学びました。

学びの中で、「腸活」といった言葉は知っていても、その知識は断片的で、発酵食品を食べるだけでは善玉菌は増えないとは知らなかった、セロトニンを腸で作っていることも知らなかったなどの声が聞かれました。

よく寝て運動し、バランスよく食べる基本は大きく変わりませんが、「何をどれくらい」など、その指標や根拠は変化していきます。これからも正しい情報を学びあう時間を、仲間と作っていきたいと思います。

滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」会員状況 (令和5年5月現在)



令和5年度 滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」

役員名簿

令和5年5月15日改選

◆任期2年

役職名	氏名	支部名
会長	中川 富美江	高島支部
副会長	中井 美容	大津支部
理事	中江 初恵	大津支部
理事	村田 弥生	草津支部
理事	澤田 朋子	甲賀支部
理事	古川 光子	東近江支部
理事	高橋 清子	彦根支部
理事	清水 厚子	長浜支部
理事	三矢 早美	高島支部



編集後記

令和5年度もよろしくお願いいたします。

会報第48号への寄稿にご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

4年ぶりに通常総会を集合形式で開催させていただきました。役員の方皆さんも事務局も緊張しっぱなしのひと時でした。

5月8日に新型コロナウイルス感染症が、5類感染症に移行しましたが、「麻疹」を外国からの帰国者が発症され、感染拡大の心配がされています。感染症対応はあらゆる疾病で日々行われています。この間身に着けた感染予防対応を忘れずに、必要なことは続けていきたいですね。

◆◆「湖都の会」会員募集◆◆

「湖都の会」では、新規会員を随時募集しています。皆さんの身近なところに在宅保健師がおられましたら、是非「湖都の会」にお誘いください。一緒に楽しく学んで活動しましょう。

※入会の手続きについては事務局までお問い合わせください。

事務局：滋賀県国民健康保険団体連合会
企画・保健課 保健係 浦川・鳴海
☎077-522-2960