



「ブルーインパルス」医療従事者への感謝飛行：八木恵美子 撮影

## 会長挨拶

東京都在宅保健師の会

会長 石山 道子



会員の皆様、関係者の皆様お元気ですか？令和2年は新型コロナウイルス感染症の流行に始まり、日本の政権交代、アメリカ大統領選挙と大きな出来事が続きました。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大で4月7日に緊急事態宣言が発令され、社会活動が止まるなど大変な状況が続きました。6月の総会は書面開催で、講演会は中止となり、保険者支援は数ヶ所だけでした。本年発行の会報は例年どおりの内容ではありませんが、工夫を凝らし編集しました。11月の学習会は新型コロナウイルス感染者数が増えていましたが、国保連合会の皆様のご理解とご協力でご予定どおり開催することができました。久しぶりに会員の皆様にお会いできて嬉しかったです。学習会の詳細は本会報をご覧ください。参加できなかった会員の皆様が自宅で実践できる内容になっています。

人類は繰り返し感染症と闘ってきた長い歴史がありますが、必ず克服している事実があります。新型コロナウイルス感染症は、後遺症にも悩むといわれ、絶対に感染したくない病気ですが、高齢者が過度に自粛をして不活発になることによるリスクも懸念されます。不活発による身体や脳の機能低下を防ぐために、家の中で座っている時間を減らす、バランス良く栄養を摂る、電話などを用いた交流で孤独を防ぐこと等を心掛けたいです。

「ウィズコロナ」、ウイルス蔓延の中で賢く生きていくこと、それは大切なことです。しかし、相手はあくまでも克服すべき災禍です。ワクチン開発・普及に期待が集まりますが、より安全でより確実に効果のあるワクチンを待つ慎重さも求められています。

会報が皆様のお手元に届く頃には、感染拡大の収束が見えていることを強く願っています。

## 事務局挨拶

東京都国民健康保険団体連合会  
事務局長

木村 由紀彦



「東京都在宅保健師の会」の会員の皆様には、日頃から国保連合会の事業運営にご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、今年度は世界的に新型コロナウイルス感染症が拡大し、我が国でも緊急事態宣言をはじめ、様々な感染予防対策が講じられてきているところがございます。「東京都在宅保健師の会」の会員の皆様は、保健師という立場で様々な想いを抱えておられることと存じます。今回の会報作成にあたり、コロナ禍での活動や生活についてアンケート調査を実施しました。その中で、皆様方の地域保健活動にも多大な影響があったこととお伺いしております。

「東京都在宅保健師の会」の活動においても、例年6月に実施しております総会及び講演会については、役員と事務局で協議を重ねた結果、総会は書面にて開催、講演会は残念ながら中止となりました。書面開催における議事承認について、ご理解ご協力、誠にありがとうございました。

また、厚生労働省健康局健康課から、令和2年4月に「新型コロナウイルス感染症対策にお

ける保健師の確保に向けた取り組みについて」、10月には「新型コロナウイルス感染症対策に係る保健所支援のための人材確保における支援協力者名簿の登録について」、国民健康保険中央会を通じて、在宅保健師の会へ依頼がありました。ご協力いただきました会員の皆様方には、心より感謝申し上げます。

なお、今年度から一部の自治体では「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」が開始されておりますが、こちらにも新型コロナウイルス感染症の影響で、当面、通いの場の開催が中止になるなど、計画どおり進んでいないところもがございます。ただ、外出自粛の中で高齢者のフレイル等の健康問題が明らかになってきていることから、高齢者の保健事業については必要性が高まっており、経験豊富な会員の皆様の保健活動に、今後ますます期待が寄せられていくものと存じます。

末筆ではございますが、一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、「東京都在宅保健師の会」の益々のご発展、会員の皆様方のご健勝とご活躍を心からお祈り申し上げます。

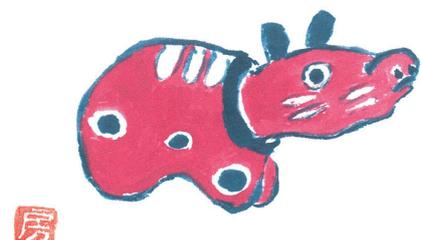
## 令和2年度総会を開催

第20回「東京都在宅保健師の会」総会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和2年6月1日に書面にて開催されました。

議案審議では、61名の会員のうち48名の方に表決書をご提出いただき、令和元年度事業・決算報告、令和2年度事業計画・予算案について、すべての議案が承認されました。

役員については、長年にわたり幹事を務められた 三谷 泰子 氏が退任され、新たに 八木 恵

美子 氏が幹事に推薦、承認されました。その他の幹事は留任となり、計8名の新体制となりました。



# ～ 保険者支援 ～

## ◆ 保険者支援とは？

- ・国保保険者（区市町村・国保組合）が主催する健康づくり事業において、東京都国保連合会の保健師及び在宅保健師の会会員を派遣して、事業の支援を行うものです。
- ・東京都国保連合会の各種健康関連機器を活用して、測定や結果説明、健康相談を実施しています。在宅保健師の会会員は、主に結果説明及び健康相談（健診受診勧奨等）を担当しています。各種健康機器の測定結果から、今後の生活に活かせるアドバイス、健康についての相談等を行います。

※今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、多くの保険者支援が中止となりました。  
ご協力をお願いしておりました会員の皆様には、ご迷惑おかけいたしました。

## ◆ 令和2年度 保険者支援一覧表

※斜線部分は連合会保健師のみ

日程	実施保険者等	実施内容	支援協力 会員数 (延べ)
10月28日(水)	文京区	血管年齢測定後の結果説明、健康相談、特定健診受診勧奨	1
10月13日(火) 16日(金) 20日(火) 21日(水) 28日(水)	東京料理飲食国保組合 東京食品販売国保組合 東京美容国保組合 東京浴場国保組合	メタボリ先生での測定（血管年齢及びBMI）後の結果説明	
12月3日(木) 6日(日) 1月17日(日) 19日(火)	東京食品販売国保組合	メタボリ先生での測定（血管年齢及びBMI）後の結果説明	

## ◆ 「コロナ禍での保険者支援 – これまでの保険者支援の振り返りと共に –」

10月28日(水)、文京区で保険者支援をさせていただきました。

会場は三密を避ける為に配置等が工夫され、円滑に血管年齢測定と健康相談を行うことができ、コロナ禍の中でも沢山の方が来場し、熱心に質問されていました。

閉塞した状況が続いていますが、だからこそ不安に寄り添い、健康を支えていく保健師としての役割の意義を、改めて感じました。

いつも、もっと沢山お話しをしたいと思いながら、短時間で対応することの限界も感じつつ、その中でも住民の方々が自身の健康に目を向け、健診に足を運ぶきっかけになればと思っています。

やまもと みゆき  
(山本 美由紀)



# ～学習会報告～

## 続けていますか？コツコツ貯筋 ～筋肉を傷めない安全な筋肉トレーニング～

**日時** 令和2年11月21日（土）  
**会場** AP 市ヶ谷8F  
**講師** ナップアウトドアスポーツ株式会社  
代表取締役 健康運動指導士 寺田 憲生 氏  
**出席者** 15名



今回のテーマは、昨年度から継続して取り組んでいる「筋肉トレーニング」です。講師の寺田氏から、筋トレの原理、原則等の理論的な内容と、安全にできるトレーニング方法の実技指導を受けました。そのいくつかをご紹介します。

### 1. 椅子を使った体幹のトレーニング ※ 膝が内側に入らないように！15回を目安に繰り返す



①足を腰幅から肩幅に開いて椅子の前に立つ。



②手を膝に置き正面を見る。背中を伸ばし、お尻を落としてかがむ。



③椅子にお尻をつけ、体をまっすぐにして座る。慣れたら、お尻を少し浮かせた状態で止めて立ち上がる。

### 2. 骨盤前の筋肉のトレーニング ※ つま先を上げる事！片足15回を目安に繰り返す



①椅子に座り、手を膝に置き、膝は90度に曲げる。



②腰をまっすぐにして、手で膝を軽くおさえる。片足ずつ、交互に膝を上げ下げする。



※辛ければ、腰を手で押さえる。

### 3. 臥位での体幹トレーニング ※ 15回を目安に繰り返す



①マットの上に仰向けになり、足を肩幅に広げる。手は下におろして置き、膝を90度以上曲げる。



②膝から肩までが直線になるように腰を上げて、3～5秒間姿勢を保ち、ゆっくり戻す。



※さらに負荷をかけたい時は、腰をあげた状態で片足を上げる。

### 4. 腹筋トレーニング ※ 15回を目安に繰り返す



①マットの上に仰向けになり、両手を重ねお腹にあてる。



②息を吸ってお腹を膨らませる。



③吐きながらお腹をへこませる。  
※へこませる時は息を吐き切り、お腹を内側に引き込むようにする。

筋力を維持または向上させるには、一定期間内、刺激をしなければならない、筋力維持のためには週1回程度、筋力向上のためには週2回以上の頻度で筋トレが必要とのことでした。

コロナ禍で外出もままならず、運動不足になりがちです。

寺田氏からは、筋トレは継続していくことが大事であり、続けられるための秘訣については、楽しみを見つけ、モチベーションを保つため、誰かと一緒に取り組む、表などに記録すること等ご紹介いただきました。

学習会の前に【INBODY470（体成分分析装置）】で、参加者自身の四肢及び体幹の筋肉量やバランスを確認しました。

次回、また測定できる機会を作る予定です。  
よりバランスの良い体に近づいたという結果となるよう、筋トレの継続に取り組んでいきましょう。



# 令和元年度 都道府県在宅保健師等会全国連絡会報告

**日時** 令和2年2月6日(木) 10時00分～15時45分  
**場所** 全国都市会館 2階大ホール  
**主催** 公益社団法人 国民健康保険中央会

## 主なプログラム

1. 「保健事業を取り巻く国の動き」 国民健康保険中央会 保健福祉部 主幹 小池 泰明 氏
2. 「高齢者の保健事業について介護の現状から考える～医療専門職の果たすべき役割～」 奈良県 生駒市 福祉健康部 次長 田中 明美 氏
3. 事例発表  
事例1 「お元気ですか訪問 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施（令和元年度モデル事業）」 大分県在宅保健師等「虹の会」会長 日隈 桂子 氏  
事例2 「神奈川県在宅保健師会「いちょうの会」の活動について～健康劇・特定健診等保険者支援～」 神奈川県在宅保健師会「いちょうの会」副会長 斎藤 初代 氏
4. グループ討議  
今年度取り組んだ事業と来年度取り組みたい事業、在宅保健師等会に求められる役割について等

## <参加の感想>

全国連絡会には初めて参加させていただきました。在宅保健師等会は国保連合会を事務局として、40都府県にあり、年に1回全国連絡会が行われます。開催は2月で、コロナの影響が心配されましたが、全部で42の都道府県から79人（連合会職員含む）が集まりました。冒頭の小池氏による2040年頃を展望した社会保障改革の説明では、目前に迫っている超高齢化社会の多くの課題に、身が引き締まる思いがしました。「高齢者の保健事業について」は居場所づくりやいきいき100歳体操等、日ごろの地区活動にも大変参考になる話を聞くことができました。

大分県と神奈川県の発表は素晴らしく、健康劇や災害ボランティア研修、お元気ですか訪問等積極的に活動されていることに感銘を受けました。

グループ討議では、山形県、群馬県、和歌山県、広島県、大分県の方と一緒に、東日本震災後、避難されてきた方へ健康相談訪問をされた経験や、群馬県の災害ボランティアに参加される際の実施要項を作成された事等、地域の実情に合わせた多様な活動の話を聴き、有意義な討議ができました。

（おおくぼともこ  
大久保智子）

## 会員の声

### 長男の一周忌に寄せて

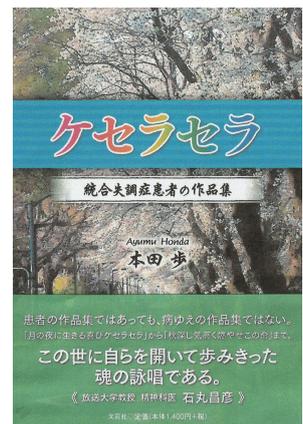
ふくなが ふさこ  
福永 房子

統合失調症を患っていた長男（ペンネーム本田歩）は、2019年12月に47歳で亡くなりました。一周忌にあたる2020年12月9日に、本人が残した写真付きの俳句や詩などの作品集を出版しました。ご縁のあった放送大学教授で精神科医の石丸昌彦先生に全作品を見ていただき『患者の作品集ではあっても、病ゆえの作品集ではない。（中略）この世に自らを開いて歩みきった魂の詠唱である。』という紹介文をいただきました。

長男は20代後半に統合失調症と診断されました。同じ頃、父親の死、閉鎖病棟への入院、離婚、

離転職を経験。息子は自身が思い描いていた人生とは変わってしまった中で、「生きていくこと」そして「なぜ生きるのか」に日々想いを馳せていたようです。病と向き合いながら、生きる力を感じられる作品集になっているので、ご一読いただければ幸いです。

- タイトル：  
ケセラセラ  
ー統合失調症患者の作品集ー
- 著者：本田歩  
（剛のペンネーム）
- 出版社：文芸社
- 定価：  
本体1,400円＋税



## 「コロナ騒ぎ」「予防・水際作戦に思うこと」

そめや むつこ  
染谷 睦子

私は昭和32年に保健師の教育を受けた。当時の学院では「公衆衛生」「疫学」の担当、山下技官から厳しく「予防に勝る効はない！経済的にも効率的」と教えを受けた。公衆衛生最前線に立つ保健師の私達は意気揚々と現場へ出た。

私は40年間行政へ、20年間はボランティア活動に励んだ。行政上の事務職は常に経済を優先的に考え、対立する事も多々あった。そこで常に山下説を思い出し予防の大切な有効性を主張し納得させた。

昨年正月早々、中国で不明の感染症らしきもの

の流行が発表された。隣国のこととして大変だ!! 例年、中国の正月に日本への爆買い隊の来ることが予想された。例年通り、爆買い隊が野放図に入ってきた。政府は無学なのか、それとも経団連に配慮してなのか目先のお金に囚われたのか。大変なことになってしまう!! と私は怒鳴ってしまった。同時にテレビを見ていた人も「そうだよ!!」と異口同音に発した。矢張りそうってしまった。日本は島国。入口は決まっている。入国口でしっかり止めれば十分に止められる筈。拡大してからでは手の施しようがない。「消防やお医者さんが暇」なのは平和なことだと昔から言われてきた。この説はいつの時代も変わらないと私は考えている。

「命は一つ。お金に代えられない大切なもの、尊いものである。」と常に考えて欲しいものである。

## 自然あふれる生活（二地域居住）

みやもと のりこ  
宮本 紀子

空き家になった実家の草取りから始まった北海道の生活。せっかくだからと畑を作り（ほっとく農法で）、今は「地域の市民運動-大雪と石狩の自然を守る会-」に参加して自然に学び、癒されている。

地域の取組で40年ぶりにサケの遡上を迎えた旭川。今はほぼ野生のサケ（川で自然産卵により生まれたサケ）が、河口から160kmを障害物を越えつつのぼってくる。その姿を見る感動、そしてこの営みが続くように山や川の環境を整える人々の活動にも感動する。

また貴重な生態系を守るために特定外来生物の調査や駆除をする活動にも学ぶことが多い。自然の豊かさとは何か？生物としての人間が壊してはいけない自然、人間の営みとの共存はどうあったら良いのかと日々考える。

毎月東京で1～2週間、仕事やボランティアに精をだし、後は田舎で。このコロナ禍なので人に会えるのは十分な自宅待機後ではあるけれど、自然を満喫することはできている。周りには人のまばらな自由な空間が広がっていて、心も身体もエネルギーを貰える。



## 第2のふるさとPALAU

いのうえ なみ  
井上 奈美

振り返ればスクーバダイビングのライセンスを取得してから31年になり、あきもせず続けてきたなど我ながら思います。

こんなに長期間、続けられたのは1992年、初めて訪れたパラオに魅せられ、ダイビングの面白さに開眼したからです。

パラオでのダイビングスポットにはスピードボートで1時間余りかかりますが、その途中で目にする海や空の青のグラデーション、所々に点在するロックアイランドの緑の美しさ、そして海の中

には沢山のサンゴやカラフルな魚たちとどれをとってもパーフェクトなのです。

パラオは第2次世界大戦中、日米の激戦地であり2015年に平成天皇皇后両陛下が初めて慰霊のために訪問され知られるようになりました。そんな暗い時代を経て今の平和があることに感謝しながら毎年、ふるさとのように訪問させてもらっています。

このコロナ渦で今年の渡航は無理かもしれませんが、いつでも行くことが出来るよう健康の維持に努めたいと思っています。



## 新型コロナウイルス感染症関係

新型コロナウイルス感染症対応の最前線におられる保健師をはじめとした関係者の皆様、命がけで従事されている医師・看護師等の医療従事者の皆様に、心より感謝申し上げます。

今回の会報作成にあたり、会員の皆様に「自粛生活等での過ごし方や工夫、報道等で見聞きすることに対して保健師としての思いや具体的に取り組んでいること」等をお伺いしたところ、大変多くの方から投稿をいただきました。誠にありがとうございました。

いただいた投稿をご紹介します。紙面の都合上、一部抜粋しているところがございます。ご了承をお願いいたします。

- ◆生活の中で夏祭りも地域活動も中止となりました。人と会う事をおそろおそろ再開してみても、やっぱり「会いたいね」という思いが強くなりました。新しい様式の安心・安全の人の集まりを再度作りたと思います。(K.A)
- ◆1人1人が自分のできることをすること。①マスク：他の人への感染を防ぐ②手指の消毒：機会ある毎の手洗い・消毒③消毒液は常に持ち歩く：階段などの手すり、エレベーターのボタン、電車のつり革、飲食時のテーブルなど、その都度消毒する④ソーシャルディスタンス(荒井澄子)
- ◆個人的には外出を少なくする。三密になりそうなところは避ける。マスクは必ずする。帰ってきたら手洗い。休養、栄養に心掛ける。夫が難病の一種、間質性肺炎で時々酸素を使う生活なので、夫に感染させないことが気を遣う事です。(T.A)
- ◆感染防止の為、ほとんど自宅で過ごしました。(匿名)
- ◆今年度転職したので4月当初からのテレワークに、このまま仕事が続けられるかと不安でうつ状態に陥りました。それを改善するため、早朝に歩いたり、ラジオ体操に参加したりし、乗り切ることができました。体を動かすことはメンタルにとっても効果があると実感できました。(N.I)
- ◆①アルコールをスプレー容器に詰めて、自宅の各所に設置。外出時は必ず持参し、消毒をする。②外出自粛の為、買物は週2回。献立表を作り計画的に調理。買物は、空いている時間帯に。③罹患者への差別やパッシング等の風評は押え、正しい知識を得るよう集会等で話し合った。(Y.K)
- ◆個人の努力だけでは感染は防げず、社会的に弱い立場の人達がこの問題で困難を抱えることになっていて、改めて、公衆衛生の重要性が明らかになったと思う。弱体化されていた公衆衛生の体制を見直す機会になることを願っている。(佐久間 京子)
- ◆運動量がかなり減ったと感じ、自粛中はできるだけ30分位の散歩を取り入れた。(中島 真澄)
- ◆手洗い・うがいはこれまでも実行していた。外出時のマスク着用が慣れずにうっとうしい。自粛自粛で旅行等をしておらず、やや抑うつ気分です。読書量・時間は大幅アップ。(匿名)
- ◆全国に852ヶ所あった保健所は、行政改革の下、半数近くの469ヶ所になってしまった。保健所や医療機関の逼迫状態が報道されている。50年近く前、国立公衆衛生院のN先生が「国は全国の保健所を半分位に減らそうとしている。」と警告されていたことを思い出す。現場で頑張っておられる皆様にエールをお送りしたい。(M.K)
- ◆外出する機会が減ったので体力維持の為、ラジオ体操や家事をしながら、かかと上げをしたり、スクワットをしたりしています。体中の血行を良くすると聞いたので、足の裏やふくらはぎのマッサージもしています。(E.S)
- ◆報道では、「感染者数」など、数ばかり強調されて、皆をパニックに落とし込んでいるように思えました。感染拡大の3要因①感染源②感染経路③宿主のひとつでも取り除く事が対策になると、冷静に教育的に伝えて欲しいと思いました。健康的な生活「睡眠・栄養・運動」を意識して暮らしています。(M.S)
- ◆感染予防に注意しながら、犬との散歩、週3～4回のジム通いで体を動かし、人と関わるような心がけている。(砂山)
- ◆2月から6月は、体操・ヨガ等中止して家に居た。7月になって、最小限で出かけた。マスクは、外出ごとに取り換え、はずしたものはすべて消毒液に浸し、日光で乾かす等注意した。外出から帰ったら、上に着ていたものを日光消毒した。買ってきたもので洗えるものは洗い、冷蔵庫へ収めるなど注意した。(染谷)
- ◆公衆衛生を担う保健所を、国や自治体は充実した体制をとれるよう検討してほしい。今後も、世界的規模の感染症が発生する可能性はあり、今こそ、保健所機能を見直す機会だと思います。(A.T)

◆マスクもアルコールもなく、あっても高価で手に入らず、不安だった。報道には、一民間人として注目していた。保健所バッシングは筋違い。保健所統廃合は国・都の方針であった。これをきちんと表明すべきと思った。個人的にできることをし、今を一生懸命生きることが大切だと思う。(高倉 幸子)

◆退職後、20年近く経つため、保健所には心からの応援のみです。病気にならないよう体を動かし、筋トレを続けています。食事内容にも気をつけ、「認知症カフェ」や「コーラス」への参加を楽しんでいます。(谷口 啓子)

◆コロナウイルスの予防にと、空気が新鮮な山・川・公園などウォーキングを兼ねて散歩・外出を行った。グループや身内での食事会は中止。唾とばしを特に注意して、室内換気・三密を今後も注意しつつ、マナーを守りながら日常生活を送っていききたい。正しく恐がりながら。(T.T)

◆感染者に対する批判・中傷など聞こえてきた。罪はないのに！正しい知識の普及が大切であると痛感した。(樋口 義子)

◆楽しみにしていたイベントが全て中止。休日も外出を控えていたので体力低下、ストレス増大。フレイル、サルコペニア等が増加すること間違いなし。これほど長引き、社会的影響が拡大するとは、予想しなかった。一日も早い終息を祈るばかりです。(K.N)

◆対面の場合でも、双方がマスクをしていれば相当防げると聞いている。マスク・手洗い・換気等を行うことで、感染予防を図ることが出来ると思います。10年余ぶりにインフルエンザの予防接種を受けた。正しく恐れ、普通の生活をしていきたいと思う。(野呂 幸子)

◆地域でコロナ自殺未遂の方を担当している。高齢・孤立・不安からの状況で訪問看護と協力してフォローしている。保健師同士の考えも色々だが、互いに基本に戻り、衛生教育をまずは家庭から、そして職場、さらに住民や地域包括へと、保健師ならではの視点を広げて活動していきたい。(T.H)

◆まず自分がかからないよう外出は制限している。劇場、映画館は室内でもあり、もう少し制限してもよいと思う。(K.M)

◆基本的な感染対策を個々が気を付けるしかないと思います。ほぼ在宅の生活ですが、体力を低下させないよう気を付けています。(T.M)

◆行政で赤ちゃん訪問をやっている。コロナ禍では出産時の立ち合いは禁止、よくて父親に出産後一目見せるくらいの病院が多い。入院中に、同時期に出産した産婦さんとの交流もなく、不安を抱える方が多くなっていると感じる。今まで以上に労うようにしている。(匿名)

◆地域で組織活動をする際に気を付けていることとして、会食は距離を取り、個別の皿や箸、マイカップに変更。朝夕の消毒(テーブル、電話機、コピー機、共有箇所トイレ等)、免疫UPの生活の推奨、食事時の会話を控える等です。(Y.M)

◆保健師としては、ご近所・友人等の身近な人々に感染症や予防について説明したり相談にのったりしていた。生活は、東京で仕事・ボランティアをする以外は、郊外で畑作りをし、感染の心配なく過ごした。東京から行った折は、2週間は自宅待機をし、感染予防に努めた。(N.M)

◆感染拡大防止のための基本動作を守っていれば感染が防げると思うが、通勤等社会行動が危険を感じることも多い。路上で座り込み、カップ麺1つを回し食べしているのを見て、意識の普及活動にも限界がある人達が多くいると思う。必死に頑張っている人たちがかわいそう。(匿名)

◆医療・保健分野の知識がある人とそうでない人との感覚のずれがあると感じている。自分の知識も今までと異なるものもたくさんあるが、それでも「視点のずれ」の修正の難しさを感じている。行政の広報を期待する。(E.Y)

◆規則正しい生活をする。(食事・運動・睡眠)  
(匿名)

◆過ごし方の工夫：  
1) 自粛生活。食品等の買い物は7～10日に1度で10分以内。  
2) 庭先にゴーヤ、ミニトマトを植え自給自足。  
3) 筋力トレーニング。  
4) 検案件数増加。

取組：献金した。マスク着用。手指消毒。家族に勧奨。報道は感染者数のみで、リスク度がわかりにくい。状況がつかめない。(K.Y)

◆仕事上マスクが必要で、朝から近くのホームセンターに並び、マスク巡廻をしていた。まだ寒い時期だったので、手に入らず、さらに寒さが身に染みた。収束の見通しはないが、マスクが手に入るようになり、ホッとしている。(山本 美由紀)

◆親戚の法事なども欠席し、ずっと自粛の生活をしています。(匿名)

# ギャラリー

## 孫からのプレゼント

「ばあば、アンパンマンがほしいの！」

ある日4歳の孫からリクエストがありました。早速あれこれ調べ、子供に大人気のキャラクターと知り作成開始。出来上がったアンパンマンが可愛く、だんだん面白くなって、ばいきんまん、しょくぱんまん、カレーパンマンと次々に作りました。

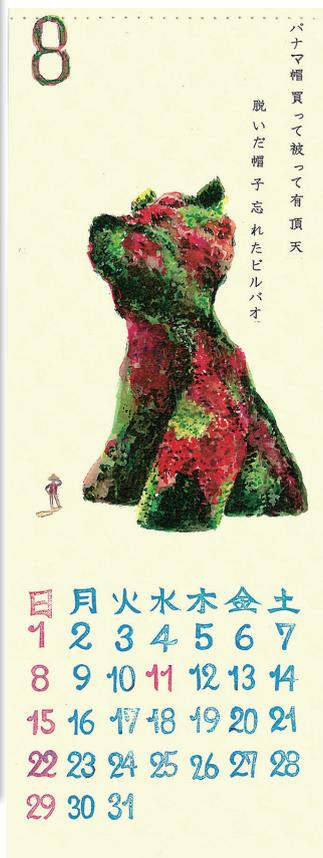
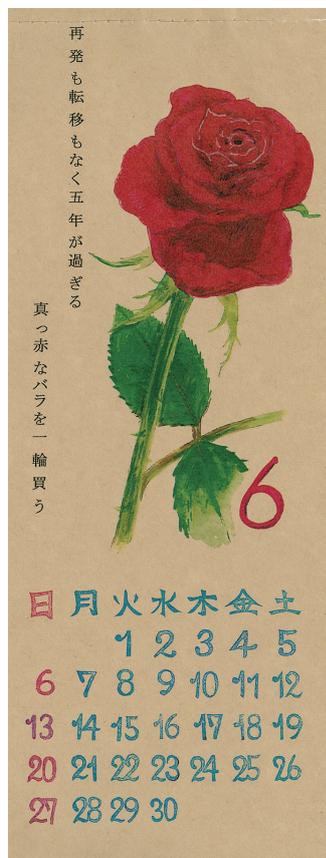
「ドキンちゃんは、ウインクしてるの！」との孫の要望に応じて、ウインクさせたり、一針一針縫う楽しい時間を過ごしました。

女の子ははじめてだったので、おままごと用のフェルトのケーキや野菜、果物、リュックや小さなマスコット等たくさん作りました。喜んでくれる顔を思いながら作る楽しみをくれた孫に感謝！！です。

のろ さちこ  
(野呂 幸子)



## 娘との合作「手作りカレンダー」



このカレンダーが生まれたのは、私の病気のおかげ。「病気していいこともあった」とつくづく思います。

娘とは年2・3回食事をする位の付き合いでしたが、私が大病を患ってから、多忙な仕事の合い間にたびたび来てくれ、ゆっくり話ができました。治療が終わってからは二人で旅行。海外旅行も一緒に行くようになり、そんな中で手作りカレンダーを思いついたのは私です。私の短歌と娘の絵。

お世話になった先輩、友人、職場の仲間に使っていただいています。

6月

「再発も 転移もなく 五年が過ぎる  
真っ赤なバラを 一輪買う」

8月

「パナマ帽 買って被って 有頂天  
脱いだ帽子 忘れたビルバオ」

なりた かつえ  
(成田 勝江)

なりた ともえ  
(絵：成田 智恵)

# 東京都在宅保健師の会設置要綱



平成13年5月22日 制定  
平成14年2月8日 一部改正  
平成14年8月22日 一部改正  
平成24年4月1日 一部改正  
平成25年4月13日 一部改正  
平成26年4月11日 一部改正  
平成27年4月18日 一部改正  
令和元年6月1日 一部改正

## (目的)

**第1条** 東京都在宅保健師の会（以下「保健師会」という。）は、在宅保健師がその経験と実績を生かして区市町村の保健事業に寄与するとともに、知識と技術の向上及び会員相互の交流を図る。  
また、国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針（平成16年厚生労働省告示第307号）第七に基づき、東京都国民健康保険団体連合会（以下「国保連合会」という。）と共に保険者支援を行うことを目的とする。

## (事業)

**第2条** 保健師会は、次に掲げる事業を行う。  
一 区市町村が実施する保健活動の支援  
二 前号の事業を行うための情報交換及び調査研究  
三 研修会及び講演会等の開催  
四 関係機関との連絡調整  
五 その他保健師会の目的を達成するために必要な事業

## (会員)

**第3条** 保健師会の会員は、本会の趣旨に賛同し、東京都内で活動できる在宅保健師とする。ここでいう在宅保健師とは、保健師資格を有し、常勤雇用されていないものとする。

## (総会)

**第4条** 総会は、通常総会及び臨時総会とし、通常総会は、原則として年1回開催する。  
2 総会及び臨時総会の招集は、会長が行う。  
3 総会の議長は総会において互選し、議長は次の事項について議決する。  
一 事業計画及び予算に関すること  
二 事業報告及び会計報告に関すること  
三 その他、総会の議決を必要とすること  
4 総会は、出席者の過半数をもって決するものとし、可否同数のときは、議長の決するところによる。

## (役員)

**第5条** 保健師会に、次の役員を置く。  
一 会長 1人  
二 副会長 2人  
（1人は事務局の保健師とする。）  
三 幹事 若干名

## (役員を選任及び任期)

**第6条** 会長、副会長、幹事は総会において選任する。

2 役員任期は、1年として再任をさまたげない。補欠役員任期は、前任者の残期間とする。

## (会長及び副会長の職務)

**第7条** 会長は、会務を総理し、会を代表する。副会長は会長を補佐し、会長に事故あるときは、あらかじめ会長が指名する副会長が、その職務を代行する。

## (役員会)

**第8条** 保健師会に、第5条の役員により構成する役員会を置き、会長が必要に応じて招集する。  
2 役員会は、保健師会の運営及び事業の円滑な推進を図るために必要な事項について協議する。

## (費用弁償)

**第9条** 次の各号に掲げる場合は、費用弁償として、1人1日につき2,000円を支給する。ただし、事務局の保健師についてはこの限りではない。  
一 地域の自主活動で保健事業等を実施したとき  
二 役員が総会その他の会議に出席したとき  
三 その他必要な場合

## (事務局)

**第10条** 保健師会の事務局は国保連合会内に置く。

## (経費)

**第11条** 保健師会の運営に必要な経費は、予算の範囲内で国保連合会が負担する。

### 附 則

この要綱は、平成13年6月1日から施行し、平成13年4月1日から適用する。

### 附 則

この要綱は、平成14年3月1日から施行する。

### 附 則

この要綱は、平成14年8月22日から施行し、平成14年4月1日から適用する。

### 附 則

この要綱は、平成24年4月1日から施行する。

### 附 則

この要綱は、平成25年4月13日から施行する。

### 附 則

この要綱は、平成26年4月11日から施行する。

### 附 則

この要綱は、平成27年4月18日から施行する。

### 附 則

この要綱は、令和元年6月1日から施行する。

## 令和2年度役員紹介

<b>会長</b> いしやま みちこ 石山 道子	<b>幹事</b> こうの ようこ 河野 洋子 むらた ようこ 村田 瑤子 みやげ ちづこ 三宅 千鶴子 おおくぼ ともこ 大久保 智子 やぎ えみこ 八木 恵美子
<b>副会長</b> ひぐち よしこ 樋口 義子 かきもと りえこ 柿本 理恵子 (事務局)	



## 事務局だより

### ◆ 会員募集 ◆ 一緒に学び、活動しませんか？

「東京都在宅保健師の会」は、区市町村をはじめとする地域の保健事業支援等のための研修や最新情報の提供、及び会員相互の交流を図ることを目的としています。

- ◇ 東京都内で活動できる保健師資格を有する方
- ◇ 常勤でお仕事をされていない方
- ◇ 臨時や嘱託で勤務されている方

※現在の会員数 64名 (令和3年2月1日現在)

■ お問い合わせ及び入会につきましては事務局までご連絡ください。 ■



### ◆ 「東京都在宅保健師の会」ホームページ ◆

東京都国保連合会のホームページに「東京都在宅保健師の会」のバナーを設置し、会の活動等の情報を発信しています。毎年発行している会報や最新の活動内容等がご覧いただけます。是非ご覧ください。

☞ ホームページ <http://www.tokyo-kokuhoren.or.jp>  
トップページ→「東京都在宅保健師の会」

## 編集後記



### 今年を振り返って

新型コロナウイルス感染症の収束が見えないまま、第三波がやって来た。

医療職について以来現在まで50年以上経つが、これまでパンデミックを経験したことはなかった。健診事業等が中止になることもなかった。感染予防の最前線にたつ保健所が統廃合され、大幅に減らされた結果が今日の混乱を招いたとも言える。「予防にまさる薬はない」と教育をうけて来たものとして痛恨の思いだ。改めて、保健所の充実を願うばかりだ。

かつてない自粛生活の中で、思わぬ時間ができた。これまでできなかったことをやろうとしたが(家事の片付け・断捨離)、いざ取りかかろうとすると、全く手につかず、ずるずると過ぎていった。

唯一できたことは、近場の散歩だった。時間がたっぷりあるので、市外まで足を伸ばすことができた。野山の風を感じ、空を見上げ大きく息を吸い、心がいやされていった。日本の原風景に出会い感動、近くにも田園風景が拡がり、作業している方々を見るにつけ、大事なことは何か考えさせられた。いかにこれまでの日常が貴重なものだったのかと、制限されたコロナ禍の生活で思い知らされた。

諸々の影響が出ている現在の生活であるが、健康第一に考え、命を守る仕事をサポートしていきたい。

現役の方々にエールを送りたいと思います。

文・写真 副会長 樋口 義子

### 【事務局】

東京都国民健康保険団体連合会 企画事業部 保健事業課  
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館11階  
TEL (03) 6238-0150 FAX (03) 6238-0033