

# 湖都の会会報

第46号 令和4年6月



## ごあいさつ

会長 甲斐 恵子

### コロナ禍でも専門職としての視点で一日一生

コロナ禍、会員の皆様におかれましては、色々な思いの中、お元気でお過ごしのことと存じます。

新型コロナウイルスのパンデミック（世界的大流行）は3年目に入り、新規感染者数の第6波の山が下がりきらないうちに、3月下旬頃から第7波が始まっているのか注視する必要があります。

令和3年12月の役員会で今年度の総会を例年の時期より早めにと考えましたが、新型コロナ感染症の感染者数の増加で、結局今回も書面開催とさせていただきます。3年この状況が続き、いきどおりを感じますが、相手がウイルスでは太刀打ち出来かねます。今回Web開催も視野に入れ検討しましたが、環境が整わないとの判断で、見送ることにしました。

さて、令和2年度から「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」が実施されています。令和6年度に全ての市町実施を目指し、フレイル予防にも着眼した高齢者の健康づくりの支援に在宅保健師等の積極的な協力が期待されています。

また、令和2年4月～5月全国の緊急事態宣言下での国民の生活習慣や体重の変化等の実態調査が実施され、ウィズ・コロナ時代の生活習慣病の予防と



して、「新しい生活様式」を良い方向転換に利用し、「良い生活習慣」を始めるきっかけにする。悪い生活習慣と良い生活習慣は生活習慣病へ

の分かれ道を決めることとなります。

今後も軽視できないコロナの変異株の出現で油断できませんが、

気を引き締めて感染防止に努めながら、この会報が出る頃の第1回役員会で研修等を計画して行きたいと思っています。ここ2、3年の間に新入会員も沢山お迎えしていますが、何も出来ない状況で恐縮です。色々ご意見をお待ちしています。

引き続き、保健所や市町からの求められる協力支援（新型コロナウイルス感染症対応関連への様々な業務、特定健診等受診勧奨等々）を是非とも会員の皆様にご協力頂きますようお願いいたします。

長引くコロナ禍で活動自粛、交流の場の閉鎖、自宅で過ごす時間増加、栄養の偏り、抑うつ傾向悪化等が考えられますが、生涯現役が続けられるよう、日々の生活の中で免疫力を高め、毎日元気に一日一生で暮らし微力ですが地域貢献をしたいものです。

私は、運動（筋力をつける！）。人と関わる（楽しかった～♪）。バランスの良い食事（体が喜ぶ♪）。生活リズムを整える（ぐっすり眠ってリフレッシュ！）。ストレスがたまると、免疫力は下がってしまいます・・・。だからこそ、毎日リフレッシュして、免疫力を高めよう！を心がけています。

気兼ねなく会員の皆様と元気に出会える日が早く来ますようにと願っております。



## 令和4年度滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」

### 通常総会 書面審議の結果

令和4年度の通常総会も昨年度に続き書面審議とさせていただきます。会員の皆様、ご理解とご協力ありがとうございました。

審議結果については、会員79名のうち、68名から書面表決の提出があり、すべての議案について過半数以上の賛成をもって可決されました。



花菖蒲

## ■ ■ ■ 支部活動報告 ■ ■ ■

### 高島支部

#### 「湖都の会」高島支部における新型コロナワクチン集団接種・職域接種支援について

高島支部 中川 富美江

新型コロナワクチン接種の実施について、高島市より「湖都の会」高島支部に協力依頼がありました。会員や会員OB等、幸いにも全員がLINEグループに加入していたため呼びかけは容易でした。協力したい気持ちはあるが家庭の事情や勤務の都合上不特定多数の方との接触を事業主から懸念された方以外の11人が協力をしてくださいました。

初回接種の1・2回目は、令和3年6月3日の土曜日から10月24日の日曜日までの、週2から3日の56日間（集団・職域含め）で、半日を1単位として延287単位の支援をいたしました。

追加接種については、令和4年2月19日の土曜日から3月27日の日曜日まで土日実施の集団としての12日間に協力をしました。半日を1単位として延108単位の支援を行いました。延支援数は令和3年度分です。引き続き令和4年度に入ってから、予定人数が集まらず中止された単位もありましたが、3回目の接種は5月22日日曜日で終了いたしました。

初回・追加接種ともに支援内容としては、予診票確認・健康観察に従事いたしました。予診票確認で感じた事は、若い人には8～9割近い方に発熱等の副作用があったように思います。健康観察では、大きな事は稀でしたが、殆どが迷走神経反射等を示された方で、対応体制もリーダー看護師に連絡等しっかりと示されてあったので安心して対応することができました。

4回目は、高齢者と基礎疾患を持つ方へ接種がされるようですが、市からは「またお願いします」と言われています。

「湖都の会」としてワクチン接種に支援ができた事は、生涯現役で地域に貢献するという事に繋がりが嬉しく思っています。



(メタセコイア並木 高島市)

## コロナ禍で思うこと

三矢 早美

新型コロナウイルス感染症の感染者数が毎日ニュース番組で報道され、新規感染者の数に一喜一憂する毎日です。

当初は、草津保健所や大津保健所で感染症対策を担当していた時に、医師や検査技師や薬剤師等の皆さんと発生事象の検討・討議を頻回にしていた事を思い出しました。それぞれが専門的に発言する中で、現場活動の第一線者として、保健師として看護の視点で、人と対応する技術、個別・集団への対応を発言し実践してきました。「そのころは、実践者として危機管理・緊急事態対応に充実した日々を送っていたなあ。」と懐かしく振り返りました。

退職し、約10年を経て「保健師ってなんやろうなあ」と考えると『面白い仕事』『生き活きできる仕事』が出来る職業と思う。いつまでたっても、『保健師バカ』やなあと自笑します。

高島支部では、高島市のワクチン集団接種のスタッフとして約11人が協力をしています。協力できる時に交代で対応させて頂いています。先日健康観察時に『迷走神経反射』で倒れる女性を助けようと駆け込んだ時、他の「湖都の会」メンバーと対応しながら、退職しても保健師やなあと思いました。保健師と言う免許の重さを再認識すると共に、免許を持つ職業人として、いつまで責任有る仕事出来るだろうか？と自問自答しながら協力しています。



予防接種会場

## コロナ禍で感じること

中江 初恵

昔は、早く仕事を辞めてゆっくり過ごしたいと考えていたのですが、今まだ仕事を続けています。これも、コロナのおかげ？でしょうか。休日を含め、正職員の保健師はコロナ対応で出勤を余儀なくされています。通常業務よりもコロナ対応優先なのです。この状態が長く続くと、後々出る影響が心配です。

コロナ禍の影響と言えば、3歳6か月児健診の視力検査で「見えにくい子」が続出しています。数字としてまだ出せてはませんが、ここ3年視力検査を担当して実感することです。どうしても家の中で過ごすことが多くなりスマートフォンやタブレットを見せる機会が増え、近くでもものを見るのが続くと、目を調整する筋肉の動きが悪くなります。遠くを見る機会や、片目で見るとはほとんどないので極端に悪くても気づきません。3歳6か月児健診に視力検査が導入されて久しくなります。今は、3歳でも遅いと、2歳6か月児健診で視力検査を検討中です。

健診に来るお母さんと子どもたちは、私にとっては娘と孫世代。近くに助けってくれる人もなく、一人で子育てしているお母さんには、「よくやっているね、でも頑張り過ぎないで」と声をかけたくくなります。私世代では、産後8週間後には仕事復帰しなければならず、おばあちゃんなどの手助けなしには働き続けることはできませんでした。これからは、その時のお返しをする時だと考え、私の出来ることをやっています。

## 今日この頃の私は

東近江  
支部

居原田 ひろみ

「湖都の会」に入会させて頂いた時はレイカディア大学の卒業の年でした。新型コロナウイルス感染拡大時期で半年間の休校を経て、通常は2年間での卒業予定が半年遅れで無事卒業でき、卒業後は仲間と共に地域ボランティアや施設訪問等の活動を計画していましたが、コロナ感染の影響は続き、残念なことに活動は休止状態です。ただ月1回は集まり、活動に向け練習と情報交換をしあっている今日この頃です。(1日も早く通常の生活が戻り、活動が出来ますように)

私事、70歳を迎え、アルバイト等の仕事もやめた途端、気が低下、視力も生活に支障が生じるようになり、字を読むことも鬱陶しく、折角余裕の時間が生じたにも関わらず、1日をどう過ごせばいいのか? 皆さんの時間をどの様に過ごしているのかな? と悩む日々でした。何かしなければと焦る気持ちも手伝い、今の動ける内に2階から1階に引っ越すことにしました。断捨離も含め毎日ポチポチ整理をすることにしました。何回階段を上り下りしたことか。かなりの時間を費やし先日やっと1階への引っ越しが終わりました。フーといった感じです。(断捨離は継続中)

視力は緑内障に加え白内障にもなっていて、手術をすることに...  
結果は何と、0.05位だった視力が左右ともに1.2まで見えるようになり近視用の眼鏡は不要で目の前が明るく開けました。

見えるようになったことに感謝し、残された人生何か出来る事はないか模索する今日です。  
(毎日無残な戦闘の報道がなされている中で、ごめんなさい自分の事ばかりで、一刻も早く戦闘が終わり、ウクライナに平和な日々が戻ります事を強く願っています。)

長浜  
支部

## 孫をとおして見た若い世代の力強さ

國友 倫子

3歳違いの二人の孫の子育てを助けて6年あっという間に時が過ぎました。  
新米おばあちゃんの頃は、つつい孫の発達を見ている私でしたが、二人目の孫ができ、保育園のお迎えやお外遊びの付添いをするようになってからは、近所の子ども達やママ達と交流するようになりました。新しい住宅地で孫をとおしてママ達が子育て支援のコミュニティを作る様子を見ることができました。健診や教室では見られない姿です。

小学生の帰宅時間に間に合わないママの為に、帰宅まで子どもを預かるママ、夕方の忙しい時に手の空いた時間互いの家で子ども達を遊ばせるママ達、「〇〇ちゃんはまだ無理」と年上の子に年下の子への配慮を教えるママ達が居ます。

ママ達に誘われて夕方や休みの日に子ども達と遊ぶパパ達が居ます。「おばあちゃんは走れないから鬼にしちゃだめ」といたわりを教えるママが居ます。その光景を微笑ましく見守り畑から声をかける従来の街の人々が居ます。

子育てを中心に助け合いの出来る街が出来て来ました。  
コロナの流行や子ども達の成長、ママやパパが年齢を重ねる等、新たな課題も出てくるでしょうが、子育て支援のコミュニティを大切に、若くて新しい感覚の助け合いのある街を作りあげてくれるを感じ、頼もしく思う今日このごろです。



(めだかちゃん...見えるかな?)

## 高齢者支援ボランティア活動

鈴木 美智枝

いろいろな仕事を卒業し、地域に戻り身近な地域の方と接し始めて8年が過ぎようとしています。私の住む地域は工業団地が誘致され、北海道から沖縄まで全国からの出身者の方で、構成されている新興団地です。30代で転勤してきた人達の多くが今75歳以上の高齢期を迎えていらっしゃいます。故郷を離れ新天地で新しい人間関係を作っていく方と、全くなじめない方と極端な人間模様を感じます。ボランティア活動は行政が提示した「自分たちのまちは自分たちで作る」というスローガンで設置された「まちづくり協議会」の一員として高齢者の福利厚生に携わっています。ボランティアといっても殆ど70歳以上のおおむね元気な方達で何時、逆の立場になるかわからないのですが、日々の生活で何かお手伝いできたという思いの強い方たちと共に頑張っています。

独居高齢者が交流できるよう集いの場を提供し、おしゃべりを主体にした「つどいカフェ」を月2会場で開催しています。認知症予防の学習、自由なおしゃべり、まちがい探し、脳トレクイズなどを実施します。

下肢の筋力低下の独居高齢者の買い物、受診への車での「送迎サービス」は市内と限定し運転手と介護者との2名で自宅から目的地まで往復送迎をしています。月曜日から金曜日までの9時から16時まで、前日までの2名で自宅から目的地まで往復送迎をしています。月曜日から金曜日までの9時から16時まで、前日までの2名で自宅から目的地まで往復送迎をしています。もう一つのボランティアは小学生の下校時の安全見守りに申し込むことにしていますが、喜ばれています。もう一つのボランティアは小学生の下校時の安全見守りに週1回午後3時頃交差点の登下校通路に立ち「お帰りなさい」と声掛けをしています。初めはなかなか挨拶が出来なかった小学生も、この頃はしっかり挨拶し、「ありがとうございます」と言ってくれる子もいます。

高齢者の交流の場は昨今のコロナ禍のせいで半分しか開設できていませんが、人に出会う機会が少ない高齢者にとって待ちわびた時間のように楽しみにいただいています。しかし、高齢者の方の楽しみを提供しているようで、実は提供している私たちが癒され楽しい時間を共有し、元気をもらっていると痛感するこの頃です。体が動く間は何とか参加できるように自己管理に気を付け持続していきたいと思うこの頃です。

## 人生一度きり

下村 葉子

私事ですが、3年間医師会でお世話になり、この4月から栗東市の介護予防事業に携わっています。医療と介護が必要になった高齢者の方が、人生の最後まで自分らしく住み慣れた地域で暮らせることを支えるために、どう支援するかを考えています。今は、生きがいを持って地域の中で活躍してもらえらるための取り組みをしています。両者の事業を通して感じることは、「自分の人生をどう生きるか」ということであり、仕事を通して私自身の人生を考える機会であったと思っています。

その中で、新型コロナウイルスにより、貴重な時間を奪われた2年間だったと思います。私は真面目に在宅で動かず生活したため、体が成長し続け「まずい」と感じています。やっと内的動機づけに火が付きまして。人は自分に影響がない限り動けないことに身をもって体験して。そこで、春めいた日差しに誘われてウォーキングをすることにしました。桜の花や緑の木々に目を向けることで、心も体もリフレッシュでき自然の「美しさ」に感動し季節の訪れを感じられる日常に感謝する日々です。

しかし、今、ロシアとウクライナの戦争のニュースで心を痛め、早く戦争が終結してほしいと願っています。コロナと戦争が終わることで、世界の人々が安心して暮らせる日常を取り戻せる日の訪れを思いながら、私も一度きりの人生を自分らしく楽しく暮らせたらと思っています。



## 認知症カフェに参加して

寺村 敏恵

彦根市からの声かけを受け、認知症家族の介護経験者のグループが運営するカフェに2か月に一回、専門職ということで参加している。

会議室的な場所ではなく、街中の喫茶店の一角で月一回開催され、この3月で38回実施された。(コロナの感染拡大時は中止)

喫茶店という場所柄か、話されることが会議室での発言のようでなく、雑談的な雰囲気にて、その人の表現で話されている。話し終えられてから、この今の話は、聞いてもらいたかったんだ、相談にのってほしかったんだ、こんなことってアリなんだ、共感してもらいたかったんだ、とわかる所が多く、専門職として対応できていたのかな、と反省する毎回です。

また、相談機関の職員が関わっていたが、本人の拒否もありなかなか次のステップに進まなかったケースが、「喫茶店なら」ということで介護者とともに参加された。

新規の来所者が無い日もあるが、来所目的が多様でもあり、自分のコミュニケーション力が未熟であると感じさせられている。

継続して参加されている介護者の方は、ここでしゃべれて楽しかったと言われたりし、少しずつ緊張もほぐれ、介護の不安や家事の困りごと話してくださっている。話を聞かせてもらう中で、何を求めてこの話をされているのかを考えて、喫茶店でのおしゃべりを楽しみながら、自身のコミュニケーション力も高めるようやっていきたいと思う。



(菖蒲)

### ～事務局から～

会員の皆様に参加していただいた令和4年度の活動は、通常総会からスタート！と考えていましたが、総会は残念ながら今年度も新型コロナウイルス感染症の影響で、書面審議となってしまいました。早く新型コロナウイルス感染症が落ちつき、研修会や健康相談事業等を開催し、会員の皆様とともに、「湖都の会」の活動を充実させていきたいと考えています。

これからも、ご理解ご協力よろしくお願いたします。

今回の会報では、会員の皆様から写真をたくさんいただき、掲載させていただきました。野菜やかわいいめだか、白鳥の家族、きれいな花々。

たくさん提供していただき、ありがとうございました。



(藤の花)

### ブルゾン・ベストの貸し出しをします。

「湖都の会」の活動時や、支部活動時にも使用していただけるよう、ブルゾン・ベストの貸し出しをさせていただきます。貸し出しご希望の方は、事務局へ連絡をお願いいたします。



(彦根城  
白鳥の親子)



## 最近思うこと

甲賀支部 杉本 秀子



退職してすでに何年経過したのかよくよく考えないと答えられないくらい年数が経ちました。退職後1年間は仕事から遠ざかっていましたが、2年目からは元職場でパート職員として働くことになり現在も継続中です。若い保健師の姿をみながら「今の子はこんな風に考えているのか」「自分の若い時とは違うな」などと思いながら仕事をしています。こんなことを思うこと自体が年を重ねた証拠だと思えます。また、地元では高齢者サロンのスタッフとして時間の許す範囲で参加しています。現職中には地元の方とゆっくりと話す時間も少なく、家と職場の往復がメインの生活でした。でも退職後は地元の方をはじめいろいろな方の話を聞く機会や一緒に行動することが増え、仕事を通じてだけの関係ではない新しいコミュニティを持てるようになりました。

今回、「湖都の会」に入会させていただく機会をいただき光栄に思います。

諸先輩方との交流を図りながら、今後も保健師として何か少しでも活動ができればと思っています。今後ともよろしく願いいたします。

## 退職してもなお

東近江支部 藤田 道子



平成29年3月に東近江市役所を退職しました。37年の間には色々な事がありましたが、仕事のやりがいや職場や家族のサポートもあり、楽しく充実した時間でした。退職後は孫を預かることになり、虫や花に触れたり散歩をしたり、のんびりと豊かな時間を過ごしています。空き時間には、庭木や花壇の手入れ、ヨガ、友人とのおしゃべり等を楽しみリフレッシュしています。また、地域の子育て支援事業やまちづくり協議会への協力等で地元とのつながりができ、共に活動する楽しみも感じています。

こうした暮らしの中で保健師としての役割や知識を求められる場面があり、これまで学んできたことが役立つこともあれば、あやふやな知識を慌てて調べ直すこともあります。退職後も自分が保健師であることを思い起こし、自己研鑽に努める大切さを改めて感じています。この度、遅ればせながら湖都の会に入会いたしました。皆様から刺激を受け学ぶ機会を得て、日々の暮らしや活動に活かしていきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

## ちょこっとクイズ



- ① 写真(3つ)は何の写真?
- ② 甘いものが苦手なお父さんでも喜ぶパイって何?
- ③ 紙の上で、進んだり戻ったり休んだりするのって何?
- ④ 隅っこでじっとしているのに、世界中を飛び回ることができるのって何?
- ⑤ アメリカの橋は何色?
- ⑥ 町があっても家がなく、川があっても水がなく、森があっても樹木がない。これって何?

→答えは8ページに掲載しています。

★ 速 報 ★

令和4年9月7日（水）「湖都の会」研修会を開催します。

歯科衛生士さんを講師にお招きし、オーラルフレイルについて学習しましょう。  
 詳細は決まり次第別途お知らせします。たくさんの皆様のご参加お待ちしております。(o^—^o)

令和4年度 滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」  
 ■ 役員名簿 ■

役職名	氏名	住所
会長	甲斐恵子	近江八幡市
副会長	中川富美江	高島市
大津支部理事	中井美容	大津市
草津支部理事	奥野八重子	草津市
甲賀支部理事	木村温美	甲賀市
東近江支部理事	荻野里子	東近江市
彦根支部理事	高橋清子	米原市
長浜支部理事	清水厚子	長浜市
高島支部理事	三矢早美	高島市



編集後記

会報第46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。

滋賀県庁近くにある天孫神社の、満開の桜の花に心豊かに春を感じたのも束の間、目に鮮やかな初夏を感じる新緑の季節になりました。皆様お元気にお過ごしでしょうか。湖都滋賀はさわやかな季節を迎えます。「新型コロナウイルス感染症を忘れて」というわけにはいきませんが、感染対策をしっかり取りながら、毎日を楽しみたいですね。

世間では様々な出来事があり、その中には胸を痛める事件も起こっています。ロシアのウクライナへの侵攻による戦闘。なんということでしょう。多くの人々が国を追われ、家をなくし、家族を亡くされるなど。今なお続く、終わりが見えない多くの悲しみと恐怖、不安。一刻も早く終結し、安心して暮らせる日常が戻ってきますように。

国内では、知床半島沖の観光船沈没事故で多くの犠牲者が出ています。本当に胸が痛みます。お亡くなりになった方々のご冥福をお祈りいたします。



会員募集のお知らせ

当会では、滋賀県内に在住する在宅保健師の方（勤務されていても滋賀県市町保健師協議会には入会できない方を含みます）を対象に会員を募集しています。

現在は、会員のニーズに応じた研修会の開催や、市町の保健事業の支援等を行っており、今後も更に地域住民の健康づくり活動を充実していきたいと考えています。

未加入のお知り合いの保健師さんに、「さらなる資質向上と会員相互の連携・交流を図り、地域住民の健康づくり支援を目指して、共に活動しませんか!」とお声かけをお願いします。

入会ご希望の方がいらっしゃいましたら、事務局（☎077-522-2960 企画・保健課 澤村・鳴海）まで連絡をお願いいたします。お待ちしております。

クイズ：答え ①そら豆、りんごの赤ちゃん、じゃがいもの花 ②乾杯 ③すごろく ④切手 ⑤赤(アメリカのはしは、アカ) ⑥地図