



南信地区研修会

### 癒しと元気を もらった研修会

上伊那支部 笹谷 志げ子

立秋が過ぎてもまだまだ猛暑が続いている8月末の土曜日。南信3地区支部の交流を兼ねた研修会が伊那市保健センターで開催されました。下伊那地区からは4名の皆さんに出席していただき、総勢11名で有意義な時間を過ごすことが出来ました。久々の研修では、同じ目的をもって活動した仲間と懐かしさとともに活動を振り返り、年齢に関係なく必要とされる限り看護職として地域活動に協力したい等の思いや願いを再確認した1日となりました。

研修1部では、「保健師活動の現状と課題〜在宅看護職に期待するもの〜」と題して、上伊那郡市保健師連絡協議会副会長北原美幸さんよりお話をいただきました。現職時の保健師活動をイメージしながらお聞きしましたが、根拠法令の改正から発展的に活動スタイルが変化していること、住民との距離感も変化していること、庁内・住民・住民組織との連携

に困難さを持ちながらも、それぞれの自治体が試行錯誤しながら努力と工夫をした取り組みをしている様子を知ることができました。対人部門の業務は、常に人と人との関係で成り立ち発展します。それ故に、良好な関係を保ち、維持すること、日々の活動を継続していくことの必要性を再確認しました。

また、私事ながら、高齢化が進む地域生活の渦中にある身にとって、人と人とのつながり、自助、共助、公助の大切さ、必要性を改めて感じました。

研修2部では、「臨床美術を学ぶ〜生き生きアート〜」と題して、信濃の会の会員五味なおみさんからお話をいただきました。自由な気持ちでの題材表現を楽しみました。美味しそうな「さつま芋」を目の前にし、題材に係る悲喜こもももの思いをアートで表現しましたが、完成したアートへの五味さんのコメントは、一人ひとりがほっこりと心温まる言葉で、心が癒され、再びこんな機会が欲しいと感じた時間となりました。現職時の業務を振り返り、今日の五味さんのように、言葉遣いや配慮をすれば、良好な人間関係を築けたのではと改めて感じました。今からでも遅くない。実行しようと思いません。

(眩き)

保健指導員組織の今後について、北原美幸さんより情報提供があり、一抹の不安と寂しさを感じたのは私だけではないと思います。

下伊那から参加していただいた会員さんからは、住民支援で組織活動の継続ができることをお聞きしました。今後、その活動について、改めてお聞きする機会があればと思います。

研修会終了後は、上伊那地区支部役員さんのご配慮により美味しい昼食を食すことができました。

それぞれの優しい思いやりから実施された研修会。役員さん、会員さん、ご苦労様でした。そして、ありがとうございました。

今回残念ながら出席出来なかった諏訪地区支部の皆さん、次回は元気な顔でお会いしましょう。楽しみにしています。

## \* \* \* 各地区支部研修会内容 \* \* \*

### 東信

開催日：令和5年10月25日（水）9：30～12：00  
場所：上田中央公民館  
参加人数：16名  
（上小支部8名、佐久支部8名）

内容：

- 講義とワークショップ

講演「シニアのおしゃれ～毎日をハッピーにするカラーイメージアップ法～」

講師 学校法人岡学園トータルデザインアカデミー 校長 岡 正子 氏



### 中信

開催日：令和5年10月2日（月）10：00～14：00  
場所：松本市 梓水苑  
参加人数：13名

内容：

- 講習会

講演「心身の向上に役立つ体操」

講師 CFM 実行委員会理事長 フィットネスコーディネーター 小林 美穂 氏

- 交流会

手ぶらでBBQとして、隣接しているバーベキュー会場で昼食を兼ねて懇親会、交流会を開催し、会員同士の親交を深めることができました。

#### 心身の向上に役立つ体操 研修会資料より

☆健康寿命のための3つの柱

栄養（食：口腔機能）／身体活動（運動：社会活動）／社会参加（就労、余暇活動、ボランティア）

1. 運動…有酸素運動と筋力トレーニング（体幹、スクワット等）  
ポイントはゆっくり息を吐きながらおこなうこと。
2. ストレッチ…（ハムストリングス、内転筋等）  
まずはストレッチで突っ張った筋肉を緩める！痛みが緩和したらトレーニングを少しずつ始めましょう。

フレイル予防が大切！

開催日：令和5年10月7日（土）10：30～14：00

場所：味噌蔵たかむら、千曲市日本遺産センター

参加人数：19名

内容：

- 味噌蔵たかむらの工場見学

すべて国内産原料を使用して作っている味噌作りの工程説明を聞きました。

- みそまる作り体験

みそまるは、忙しい時などに利用できる便利なものです。味噌玉にゴマ、麩、青海苔、ポテトチップスなどをトッピングして賑やかなみそまるを楽しく作れました。



- 昼食

千曲市日本遺産センター内のレストラン近くで採れた新米と3種のカレー 他 会員の交流の時間となりました。

- 千曲市日本遺産センター見学（センター職員より説明あり）

令和2年6月に日本遺産に認定された「月の都千曲」の情報発信と観光拠点としてのセンターについて、センター職員から説明を受けました。



令和5年度 長野県在宅看護職信濃の会

第1回研修会報告

令和5年9月6日（水）、松本市 勤労者福祉センターにおいて標記研修会を開催し、会員28名が参加しました。

○講演

演 題「保健所の現場から新型コロナウイルス感染症との付き合い方を考える」

講師 長野市保健所長 小林 良清氏

○会員活動発表

演 題「児童虐待の現状と課題 在宅看護職に期待される事」

発表者 上伊那支部 山口 志ほ香 会員

演 題「大北支部在宅看護職の活動報告」

発表者 大北支部 瀧澤 洋子 会員

発表者 大北支部

瀧澤 洋子 会員



発表者 大北支部 瀧澤 洋子 会員



発表者 上伊那支部 山口 志ほ香 会員



講師 長野市保健所長 小林 良清 氏

## コロナは人類への 警告にきたのか

大北支部 西澤 みち

小林先生ご講演ありがとうございました。ご多忙の中でたくさんの方をまとめられて「表」にしてください、系統的に頭の整理ができました。そして、後日振り返ることができ、再び過ぎた日々を思い出しました。

コロナが落ち着くまでに5年はかかるだろうとおっしゃっていた研究者がおり、「まさか?」と書いていました。そうなりつつあります。また、10年前にこのような感染が起こるだろうと述べている方もいらっしゃいました。

最初に罹患した方が1番の毒でした。誹謗中傷され、石を投げられ、「死ぬ」なんてことまで言われて…。人々はパニックに陥りました。誰が悪いわけではないのですが…。インターネットの恐ろしさを益々痛感しました。

家族が罹患した時、看病もできない、死に目にも会えない、顔さえ見られない。なんて寂しく悲しいことだったでしょう。胸が痛みました。子どもたちも大変でした。友達と会えない、先生ともウェブでの授業。あれは疲れます。子どもたちもみんなよく耐えましたね。

ワクチンができたとき聞いた時、「短期間でできたワクチンで大丈夫?信じていいのかな?」と、とても不安でした。ばあばは実験台でもいいけど、若い人への影響は大丈夫だろうかと心配しました。(後で知ったことですが、40年もかけて地道に研究していた成果だとのこと。カリコ女史、ドリユー氏、すみません。)日本人の研究者古市泰宏氏も貢献していたとのこと。凄いですね。

そして、保健所や医療従事者の方々、コロナに関わったすべての皆さん、本当にご苦労様です。休む暇もなく、代わってくれる人もおらず、誹謗中傷に苛まれたり、日本人って心優しい人だと言われていたと思うのですが、違ったのでしょうか。悲しいですね。

ウイルスは2500万年前から生

きていて、長い時間をかけて進化してきたそうです。これからも時々人類の前に現れて、人類に警告してくるでしょう。謙虚であれ、利益ばかり求めるな、と。全ての生物のことを考えると、人類なんてちっぽけですね。全人類が協力して立ち向かわないと駄目ですね。

どうか、このコロナの教訓を最大限に活かすことを今からみんな考えていきましょう。



## 「上伊那支部の児童虐待の 現状と課題」について お話を聞いて

松塩筑支部 小野 育子

伊那市で現在要保護児童として、フォローしている子どもは125人という状況を聞いて、そんなに多いのかと驚きました。虐待の中でも、ひどい言葉で心を傷つけたり、無視して言葉をかけたらしなど心理的な虐待が多くなっているということでした。長期にわたって行われるため、子どもの情緒面の発達に大きな影響があり、心の傷となって脳に影響を与えるというお話があり、大変なことだと痛感させられました。そのような虐待は、表に出づらいつい内容であるため、保護者への接触や相談にのることは、とても難しいことだと思えます。色々な方面からの情報把握が必要で、ご苦労されている現状がよくわかりました。

虐待の原因は、病气や障害、貧困、夫婦間のDVなどで、子どもの虐待

の原因では、未熟児、期待外れの性、育てにくさなどが6割から7割を占める大きな要因ということでした。

児童虐待が子どもや社会に及ぼす影響は大きく、死亡やPTSD、精神疾患になったり、児童虐待の連鎖につながっていくなど、社会に影響を及ぼしていくというお話を聞き、これから以上の対策が望まれるだろうと感じました。

今年度は、ジャニーズの性加害問題が発覚し衝撃を受けました。未成年者への性的虐待です。表に出にくい性の問題ですが、これは上下関係によりどこでも起こりうることです。しかし、今後は誰もが声を上げていける社会になっていくように感じました。

在宅看護職に期待されることは、虐待を疑ったら相談・通告するということでした。疑いのまま通告することも難しいと思いますが、将来を担っていく子どもたちを守っていくことは大切なことなので、地域でのネットワークを生かし、長期的で丁寧な支援が必要だと思いました。

## K君

諏訪支部 伊藤 暁子

大北支部の活動報告の中で、子ども学び塾支援での「中学校でのある日の〇君との会話」を聞き、K君のことを思い出しました。

昭和62年12月に、産休に入った養護教員の代理で玉川小学校での勤務が始まりました。6年生のK君は、時折保健室を訪れ、机の引き出しの中を覗いたり、本を見たり、時々「元気？」など、言葉を交わしたりしていました。教室に居つらいのかなとも思いましたが、詳しくは聞くこともなく、授業が始まるチャイムが鳴ると「じゃあね」と教室へ戻ることに3月迄続きました。そして、K君は3月に小学校を卒業し、中学生になりました。

しばらくK君とは会うこともなく、4月から豊平小学校で1年を経て、その後、市社会福祉協議会の保健師となり、ヘルパー、独居の方の訪問講座、地域まわり、相談など外へ出る機会の多い仕事が増えていきました。

ある日「先生、元気がー」と声をかけられ、びっくり！K君でした。「久しぶり、元気？」と尋ねると「おー」と返事が。そんなことが会う毎にありました。スーパーでは、道路の向こうから大きな声で「おばちゃん」と声が聞こえてきます。「おばちゃん、元気がー。白髪になったな」「そうよ。おばちゃんになつてきたもの。元気？」「おー」。そんな会話が続きます。

今年も2回そんなことがあり、9月には作業着姿の若衆3人が歩いている中にK君がおり、道路の向こうから大きな声で「おばちゃん！元気かー」の声。「元気よ、仕事がんばって」「おー」と。

さて、「先生」から「おばちゃん」へと呼び方が変わったわけですが、そろそろ「おばちゃん！腰が曲がっているぞ、背中がまるいぞ」なんて言う声が聞こえてきそうです。

K君の言葉に励まされている私は、12月より月1回でも体を動かそうと軽い運動のグループに入りました。K君の励ましの言葉を待ちたいと思う今日この頃です。

会員募集

長野県在宅看護職信濃の会では、随時、新入会員を募集しています。長野県内にお住まいの看護職（保健師・助産師・看護師）の方、一緒に楽しく学んで活動しませんか。



HP▶

お申込み  
お問い合わせは  
事務局まで

長野県在宅看護職信濃の会  
(事務局) 長野県国民健康保険団体連合会保健事業課

長野市大字西長野字加茂北143-8  
TEL:026-238-1553 FAX:026-238-1559  
https://www.kokuho-nagano.or.jp/shinano/  
E-mail hokenjigy@kokuho-nagano.or.jp



## 地区支部研修会を受けて

上小支部 武倉 満子

佐久上田合同研修会で、学校法人岡学園トータルデザインアカデミー校長岡正子先生より「シニアのおしゃれについて〜毎日をハッピーにするカラーイメージアップ法〜」と題してお話いただきました。

ベストカラー診断では「似合う色」「好きな色」「印象を変える色」についてお話があり、カラーチャートを元にして学びました。

どんな印象に自分を見せたいか。私は、優しく親切にしてもらって嬉しかったという印象がいい。では、どんな色が良いか。好きな色、それは赤ですね。社会人になって直ぐに買ったのは赤いスキー、赤い水着。花も赤いバラやチューリップが大好きです。

カラーチャートを元にどんな色の服を選べば良いのかというと、赤ならイエローゾーンの縦系列の色でまとめると良いそうです。また、ズボンやセーターが黒なら、好きな赤色を首元に持つてくるとおしゃれにま

とまるそうです。

先生もシニアですが、とても若々しく、スタイルと笑顔が抜群。実習を交えて、私達も若い生徒になった気分になりました。

これからはシニアのおしゃれを楽しみながら、変身して、今回の研修会の成果が徐々に現れるといいなと思います。



## 仲間と一緒に、社会と繋がって

飯水支部 武田 民江



私は、市役所保健師の仕事を少し早めに退職し、病院の健診部で保健

指導の仕事を始めました。その時先輩から声がかかり「信濃の会」へ入会し、その後16年間、在宅看護職の皆さんと、学び触れ合う場所があることのありがたさを感じてきました。病院の健診の仕事後は、地域の障害者支援事業所で障害者の相談支援専門員として精神障害者や知的障害者、身体障害者等の支援を14年間行ってきました。そして、令和5年8月いっぱいまで退職したところです。

今年70歳を迎え、新たな生活が始まる中で自分らしく仲間と一緒に社会と繋がっていかうと思っていまます。まずは、人生を楽しむことです。例えば、今までやりたかったが、できなかつたことです。そのひとつとして、一緒に活動してきた仲間と地

域の資源を活かした森林セラピィを、セラピストとして高齢者や障害者を含めた幅広い人達の健康増進に関わっていきたいと思います。さらに、「ひきこもりの方の居場所」作りも続けたい。また、かつて習っていたのですが、母の介護で中断していた合唱を再開しました。

本会については、これまでも昨年5月に実施された飯水支部の「斑尾高原で白い花を見る会」や北信支部研修会など、できるだけ参加してきましたが、これからも一層、在宅看護職の方々との交流の中で、皆さんの笑顔に接して元気をいただきながら研鑽を重ねていきたいと思えます。よろしくお願い致します。



# 令和5年度 在宅保健師等を活用した健康寿命延伸のための市町村支援事業 実施状況

令和6年1月時点

市町村	支援内容	実施支部 (派遣者数)	実施 回数
佐久市	<ul style="list-style-type: none"> <li>新任保健補導員委嘱書交付式並びに第1回ブロック研修会における講話</li> <li>テーマ「保健補導員の歴史や活動について」</li> </ul>	佐久 (3人)	3
池田町	<ul style="list-style-type: none"> <li>血圧測定</li> <li>健康相談</li> </ul>	大北 (4人)	11 (予定)
生坂村	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳がん、胃がん、子宮頸がん検診の問診</li> <li>内診、細胞診、HPV検査(30歳以上の希望者)</li> <li>骨密度測定健診の問診</li> <li>栄養士による栄養指導等日常生活指導</li> <li>自己検診の勧め(キット使用)</li> <li>会場設営と片付け・消毒作業</li> </ul>	松塩筑 (1人)	3
小川村	<p>「ずくだしてみる会」の支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>血圧測定</li> <li>懐かしい歌と童謡を歌いながら体を動かす 他</li> </ul> <p>「健やか教室」(一般住民向けの健康教室)</p> <p>テーマ「日々の健康づくりは自分の手で～健康寿命延伸のために～」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康劇「ぼけますのでよろしくお願ひします」</li> <li>軽体操、健康ソング 他</li> </ul>	須高 長水 (2人)	2

## 【感想】 ※一部抜粋

- 保健補導員さんに男性の姿があり、年代もいろいろで、違う面での意見や活動ができるのではと期待したい。
- 手伝わせていただいている私自身も良い刺激をいただいております。
- 今回30代で初めて健診を希望された方が数人おり、若い世代の受診者が増加していくことはとても大切なことと感じています。
- 毎年うかがって、住民の方々と共に学習できることを大変うれしく思っています。

小川村支援にて  
認知症の寸劇の様子



昨年(2023年)の冬は、新型コロナウイルス感染症陽性で自宅療養したり、濃厚接触者として自宅療養したことが思い出される。この感染症は今では5類感染症となり、インフルエンザと同様の扱いとなったはずだが、働いている現場では、今もなおとよめきは隠せない。

ただ、生活は活発になってきている。以前のような交流も戻りつつあり、ワクワクする期待感も出てきている。人間の気持ちの変化は、その時に順応できる素晴らしい力を持っているのである。

新年を迎えた日に、突然「能登半島地震」。まだまだ私たちは在宅看護職の力が必要とされていると、初志貫徹の初夢を見た気持ちになった。

編集後記

編集委員 目黒 敦子  
(須高支部)

題字揮毫

第一代会長 林 操