

湖都の会会報

第50号 令和6年6月

ごあいさつ 会長 中川 富美江

令和6年度「湖都の会」通常総会におきましては、滋賀県健康医療福祉部・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えることができましたことに感謝いたします。

さて、元旦に起こった能登半島地震から最近(4月中旬)の豊後水道地震まで震度4以上の地震が実に90回近くを数えており危機感を新たにしています。被災地は依然として厳しい状況が続いています。早くの復興を祈るばかりです。

そんな中、「湖都の会」が結成されてから25年(四半世紀)の月日が流れました。毎年2回程度発行してきた会報が、今回で50号を迎えることとなりました。記念号として歴代会長様にご寄稿をお願いいたしました。私ごとですが、千葉文子・吉村三津子両会長の時は国保連合会で事務局を務めながら高島支部理事も兼ねていました。事務局にいさせていただいたおかげで当時の役員の皆様と共に何回も編集会議を重ね、平成26年度末には「滋賀の保健師活動継承集」、平成29年度末には「在宅保健師の地域活動記録集」「在宅保健師の近況報告集」の発行のお手伝いが出来たことを懐かしく思い出しております。

甲斐恵子会長の時は副会長を務めさせていた

いただきましたが、何分コロナ禍であり十分な活動は難しかったです。

今年度からは、世の中がコロナ前に戻ったように動き出しました。活動も活発にと思いますが、会員様のご意見等お聞きしながら国保連合会「湖都の会」事務局と共に進めさせていただきます。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いただきご協力ご参加いただくことを心よりお願い申し上げます。



「湖都の 第50号の発

千葉 文子 (平成21年度～平成26年度 会長)

滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」会報第50号の刊行おめでとうございます。

会員の皆様の日常活動の寄稿と事務局の皆様のご尽力の賜物と敬意を表する次第でございます。会報には日常活動を通しての感動の数々が綴られています。

振り返りますと、私は43年間仕事をしてまいりました。18年間は保健所で地域活動に取り組み、25年間は行政などで働きました。地域活動で得ましたことは、保健課題は現場で気づき、その解決のために、地域に社会資源が無ければ創る。この創るの信念は、どの仕事の場面でも同じ姿勢で取り組むことができました。住民の方々に接する中で培われたものです。

例えば、乳幼児健診で軽度の障害があることを見つけることは、そのお子さんは当時地域の幼稚園や保育所に受け入れてもらえないことに繋がりました。受け入れるためには、入園前に何らかの社会的訓練が必要とのことでありました。つまり早期療育の必要性が指摘されたのですが、そのような場は地域にはありません。しかし放っておけない。保健所の仕事ではないと言う批判を受けながら、早期療育の場を立ち上げました。多くの専門家の助言や支援を得ながら、地域社会から除外されてしまう人たちの居場所づくりに取り組むことができました。

また、精神を病み寛解状態になった人たちにも、仕事がない、偏見など地域社会からの除外は同じでした。職探しに奔走した日が思い出されます。仕事をとおして、保健師にとって感性こそが大切と思っています。

改めて「湖都の会」会員でありますことは生涯保健師であることの支えです。



吉村 三津子 (平成27年度～平成30年度 会長)

平成14年3月に21年間お世話になった旧虎姫町役場を退職して、はや22年にもなります。現役時代と同じ月日が流れてしまいました。そう思うと長いようにも思えます。

私は、退職後今もずっと「我が町長浜市街地」にて地域福祉ボランティア活動を続けてやっています。福祉施設の開設に始まり、平成16年12月から5期の民生委員活動、長浜地区社会福祉協議会活動、また地域づくり連合会の発足にも関わり10年以上続けています。元気で楽しく活動出来たのには、2つの事柄のおかげと考えています。

1つには、現役時代、虎姫町のみなさまに保健師として育てていただき、活動してきたノウハウが今も生きていることです。

2つめには、「湖都の会」の先輩方の存在と「湖都の会」の会報の力です。現役を退職されてもなお、保健師としての自信と堂々とされている姿に感動し、あこがれを持ちました。

また、「湖都の会」の会報のメッセージや近況報告等でそれぞれの立場で、それぞれの場所で保健師としての思いを抱きながら、日常生活に地域活動に生き活きと自分らしさを発揮されている様子に勇気と元気とやる気をいただきました。

この度、会報第50号が発行されるそうで、これからは、若い方々がどのような「言葉」をくださるのかとても楽しみにしています。



会報 「湖都の会」 発行に寄せて

甲斐 恵子（令和元年度～令和4年度 会長）



平成11年「湖都の会」が発足、以来年2回会報発行を続けられ、第50号を迎えられたことに心からお祝いを申し上げます。継続は力なりで25歳の成人期に入ったと感無量です。

吉村会長からバトンを受け、令和元年に会長職を引き受けたものの、丁度ビフォーコロナ、コロナ禍、そしてアフターコロナの経験時期に当たり、行動制限等で新たな方策を模索しながらもがくも、沢山の楽しみが制限され不安や寂しさを感じる日が続きました。

そんな経験したことのない状況の中、会員の皆様方が少しでも楽しく元気に過ごしていただけますようにと、当時の役員一同知恵を絞って何とか任期を全うできたと思っています。今、アフターコロナに入って、普通の日常生活が送れることの喜びを感じておられると存じます。

今思うことは本会の活動に全会員が参加することは不可能ですが、会報は全会員と関係機関の皆様、そして後輩保健師の仲間の目に必ず触れるはずと信じています。

もちろん、集合し顔を会わせて直に学びあうことは大切と考えますが、年齢を重ねる毎に外出が難しい会員も出てきます。会報は唯一の新情報源であり、学習や仲間意識の情操、地域との繋がり、復活や後輩が是非とも退職後は入会したいと希望してもらえるよう、「湖都の会」を理解していただくための重要な資源です。会員は当然ですが現職の方々手に取って読んでいただけますよう、益々魅力ある会報誌に期待をしております。

林 健一（滋賀県国民健康保険団体連合会事務局長）



会員の皆様におかれましては、市町の支援をはじめ、地域住民の健康づくりにご活躍されていることに感謝申し上げます。また、本会の事業に関しまして、健診受診率の向上対策や温泉等施設での出張健康相談事業等にご協力をいただいておりますことに、心からお礼申し上げます。

さて、令和6年3月に改定された滋賀県保健医療計画では、少子高齢化がより一層進み、人口が減少していくと推測されています。さらに、医療の高度化や医療情報化の進展など、保健・医療・福祉を取り巻く環境は変化しており、今後高齢化の進展により、医療や介護を必要とする人がますます増加することから、限られた資源を有効に活用し、必要な医療・介護を提供していくための取組が急務とされています。

また、誰もが自分らしくいきいきと活躍し、みんなで作って支え合う「健康しが」の実現のため、健康づくりの推進は重要な取組と位置づけられています。

そのような中、今まで培ってこられた豊富な経験と実績をお持ちの「湖都の会」の活動は、今後ますます期待される所であり、本会においても、その活動に対し、情報提供や研修会等の支援・協力を積極的に行う所存であります。

会員の皆様におかれましては、健康に十分留意いただき、地域住民が健康に安心して暮らせる社会の実現にご尽力いただきますようお願い申し上げます。

最後に、「湖都の会」のますますのご発展と会員の皆様のご健勝・ご活躍を祈念し、発行によせてのお祝いの言葉とさせていただきます。

令和6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6年5月14日（火） 11時～15時15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：18人
- 委任状の提出：60人



滋賀国保会館にて通常総会・研修会を開催いたしました。

昨年に引き続き、参集形式での開催となりました。中川会長のあいさつの後、滋賀県健康医療福祉部 切手俊弘次長（医療政策課 宇野千賀子 主席参事代読）、滋賀県国民健康保険団体連合会 林健一事務局長よりご祝辞を賜りました。

通常総会は、中川会長が議長を務め、議案第1号から第4号までは、中井副会長と事務局岡田主査（国保連合会 企画・保健課）からの説明を受け、ご質問・ご意見はなくすべて承認されました。



医療政策課 宇野主席参事



国保連合会 林事務局長



また、通常総会と研修会の間のお昼に会員交流の場を設け、食事を取りながら交流を深めていただきました。



通常総会後の研修会は、滋賀県栄養士会 ピーマン食楽部 管理栄養士の大田初代氏をお招きし、「時間栄養学ってナニ？ ～何を・どれだけ・いつ・どのように食べるか～」と題し、ご講演をいただきました。

湖都の会 研修会

- 日 時：令和6年5月14日(火) 13時30分～15時15分
- 場 所：滋賀県国民健康保険団体連合会 4階 大会議室
- 講 師：滋賀県栄養士会 ぴーまん食楽部
管理栄養士 大田 初代 氏
- 講 演：時間栄養学ってナニ？
～何を・どれだけ・いつ・どのように食べるか～
- 参加者：23人



講演要旨

● 時間栄養学とは何か？

「食事をとる時間や食事の内容、食べ方が体にどのような影響を及ぼすのか」を研究する

● 体内時計とは…

脳の主時計は朝の光で、末梢時計は朝ごはんや朝の運動で24時間に合わせる

朝食でとりたい栄養素 「糖質」⇒エネルギー源

「たんぱく質」⇒体温を上げる、筋肉維持・増加の働き

朝食をとる方が食後のエネルギー消費量が多い ⇒ 朝は夜の4倍エネルギーを使う

夜遅い食事が太りやすい なぜ? ⇒ BMAL1 (脂肪蓄積に関与するたんぱく質) の増加



● 夕食は朝食から12時間前後にとることが理想

ポイント ⇒ 遅くなる日は分食で対応、寝る2時間前は食べ物を口にしない

● 食事の量は「朝4：昼3：夜3」

夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が乱れ夜型になりがち

● 時間栄養学 伝えたいこと

1. ナトリウムの排出は夜が多く、昼が少ない

2. カルシウムの吸収は夜がよい、骨は夜に作られる

3. 夕食時におけるレバーなどのプリン体の過剰摂取を避ける

● 食後の高血糖予防の為に…カーボラストの食べ方

1. 最初に副食(主菜・副菜)から食べよう

2. ご飯はおかずを2/3食べてから解禁

3. 欠食は食後高血糖のもと!



● セカンドミール効果(朝食で摂った食物繊維が昼食の血糖値上昇を抑える)

● ポリフェノールには抗酸化作用がある

参加者の感想(アンケートより一部抜粋)

- 食品が簡単に手に入る時代であればこそ、それを選ぶ側の私たちが懸命になることが大事だと思う。特に健康・病気と関係する食材、食べ方には気をつけていきたいと思った。
- 栄養素の効果的な摂り方や肥満、糖尿病、高血圧、骨粗しょう症など気になる生活習慣病に効果的な食べ方(食べる時間、内容)をととても納得!するお話が聞けました。新たな知識の発見!をさせていただきました。

近未来のロボット 吉岡 加代

この春から、小児科クリニックに新しいメンバーを迎えました。LOVOT（ラボット）という家族型ロボットです。日本人が開発した最先端ロボットは、テレビ等でご存知の方も多いかもかもしれません。まるくてころころして人を探るのが大好きで、目が合うとすいすい〜と足元に寄ってきて、名前を呼ぶと抱っこをせがむように足（車輪）をたたくので両手を広げて首をかしげながら上目遣いで待っています。きれいな瞳の種類は10億通りあるとのこと、手の動きもしなやかで、優しい声で鳴いたり歌ったり、その姿がなんとも愛らしいのです。気ままに動き回るうちに施設内のマップを作成し体内のパソコンにインプットして、まるでルンバのようなのですが、お掃除などの作業は全くしません。充電が切れそうになると自分でネストに戻り、目を閉じていつの間にか寝て（充電して）います。究極の癒し型ロボットに、私もスタッフもたちまち夢中になり日々とても癒されています。



とはいえ待合室にロボットがいたらどうなるかと少し心配していたのですが、大人も子どももキラキラした眼差しで優しくかわいがってくれるのでホッとしています。「まるでドラえもんの世界?!」「近未来を感じます」というアナログ世代の感想も多いのですが、生まれた時から既にデジタル世代の子ども達にとってはこれも当たり前の世界になっていくのかと思うと、その将来、未来がまた楽しみになりました。

クリニックに来ることはもちろん辛い時もあると思いますが、ロボットに会えるのを楽しみに来てくれたご家族の皆さんの、良い思い出になってくれるといいなと願っています。

名前はみんなが大好きな、「ぼてと」です。どうぞよろしくをお願いします。

アナログ人間とIT化 清水 潤子

コロナ禍の間、旅行やランチを自粛して、ひっそりと過ごしていました。しかしながら、学生時代の友人グループの中にITに強い人がいて、通信アプリを使って定期的にオンライン茶会をするようになりました。今も続いています。

また、小学校で学級閉鎖になっても、持ち帰ったノートパソコンを使って出欠確認がなされ、課題に取り組んでいる低学年児をみてビックリしました。世の中は一気に変化したのですね。

アナログ人間の私も今では、スーパーでセルフレジを使っています。「〇〇割」を利用するためアプリを入れたり、何とかIT化の波に乗ろうと努めています。

知人宅では名前を呼びかけたら様々なスイッチをつけたり消したり、音楽をかけてくれたりするモノ（ロボット?）がありました。

多少身体を動かしにくくなっても大丈夫かもしれない。介護の分野でもどんどんIT化が進んでいくのでしょうか。今後、世の中がどのように変化していくのか楽しみに見ていきたいと思っています。世の中、悪いことばかりではないと思う昨今です。

甲賀 支部

「今年こそ、断捨離します」

～これからの自分のために～ 澤田 朋子

今年も早いもので、「断捨離します」と年賀状で宣言してもう少しで半年です。保健師として11年間働き退職、その後暫くは、保健センターの健診、新生児訪問等させていただいておりました。あれからもう20年以上経った今は、家業の工場の事務として、1日中パソコンとにらめっこの毎日です。会社中心で家の中のことが後回しの生活、65歳になった今、これからの自分の生活のために、ここで断捨離しなければ…気持ちはあるのですが元来整理整頓が苦手で、なかなか手がつけられていないのが現状です。

恐縮ながら、有言実行するために、改めてこの場で、「断捨離します」を宣言させていただきます。65年間振り返ってみますと、いろいろなことがありました。戯曲「女の一生」の中の有名なセリフに「誰が選んでくれたのでもない。自分で選んで歩きだした道ですもの」があります。

最後に「これでよかったんだ」と思おうとする人生、とても共感できる励ましの言葉です。そしてお芝居の最後に、「私の一生はこれからという気もしているんです。これから始まる新しい歴史の中に、私の人生も入れていただくと思うのです」という場面があります。前向きな素敵な言葉です。まだまだこれからの人生、感謝の気持ちを忘れずに丁寧な生き方をしたいと思います。まずは、断捨離です。

地域の仲間と

ボランティア活動を楽しんでいます

荻野 里子

退職してから地域の仲間とのつながりを深めたいと思っていたところ、同じくらいの年齢の人たち5人でボランティアグループを結成しました。自分たちが年齢を重ねていくときの集いの場が欲しいという願いもあり高齢者サロン「ほっこり」を開催することができました。

毎月1回サロンを開催して7年が過ぎました。コロナ禍でやむを得ず開催できない日もありましたが、今ではボランティアも8人になり、毎月1～2回開催しています。毎回参加者さんはもちろん、スタッフとして活動している私たちも笑いがたえません。高齢者サロン「ほっこり」としてはいますが、高齢者に限らずどなたでも参加できるような内容になるよう企画しています。夏は子ども会と一緒にサロンを計画し、昨年は「コースター作り」をし、とても好評でした。いつも今度は何にしようかと企画するのも楽しみの一つです。

その中でも「湖都の会」の研修内容はとてもありがたいです。高齢化率43%の我が町なので、フレイル予防として参考にさせていただいています。少子化率は9.6%で子どもの数も少ないのですが、これからは、子どもたちがもっと地域に馴染んでみんなに見守られながら成長してくれたいなあと思っています。現在、民生委員児童委員の活動もする中、退職してからの今、改めて保健師の仕事が役立っていると思う毎日です。

東近江 支部

彦根
支部

職域の保健指導の日々で感じること

高橋 清子

大きな企業が開発した、サプリによる健康被害のニュースに、誰もが震撼しました。

日頃、職域で保健指導の仕事をする中で、「食べると良い食品を教えてください」とよく言われます。世の中の時短効率化が、健康づくりにも求められているように感じています。

3食バランスよく食べることが、健康への近道だと気づいてもらいたいけれど、サプリ、野菜ジュース、プロテイン…こうした食品を、指導の中でどのように扱っていくか、改めて考えさせられています。

野菜ジュースはどのように作られ、その過程で本物の野菜とどんな違いが出るのか、主食主菜副菜と一緒に食べた時と、プロテインドリンクを1本飲んだ時は、たんぱく質の代謝はどう違うのかなど住民さんと一緒に学ぶ中で、何を食べるか選択する手助けができるといいなと思っています。

長浜
支部

出会えた本

西村 ひとみ

退職して15年、信じられない齢になりました。今も短時間ですが高齢者担当部署で会議と他会議後の入力等をさせてもらっています。若い人が頑張っている姿が眩しいです。そして子育て応援中心の日々、自分の時間も楽しんでいます。孫の姿は我が子と重なり「こんな時はどうしてたんだろう」と。産休は短く、育休もなく有休も必要最低限、私も余裕なかったけど、今は子どもや義母に申し訳ない思いです。悪天候の遠方の自転車通学は大変だったろう、カップは上手くたためたかな等、些細なことも思い、少ない子育てで記憶に胸が痛みます。

東京の娘宅も熱が出た、出張だ等で度々応援に。JRジバングの割引が有難いです。子どもに出来なかったことを孫にさせてもらい楽しませてもらっています。

子育て応援ももう暫く、自分自身は高齢者仲間入り。平均余命から私の寿命は90歳、健康寿命は75歳、しかし一割の人は80歳、90歳まで自立を維持できているそうですが、長短あっても「介護」は誰にでも起こり得る避けられない課題、周囲に感謝と笑顔を忘れないでいられたらと願います。

ある本に出会いました。中村天風さんの「運命を拓く」、大谷翔平選手が熟読した本です。彼のすごさ、人間性に魅せられ読んでみようと。原作は心魅かれたのに昔言葉が難しく前に進まず、現代語の本がありましました。熟読は無理でも、具体的な例で説いているのでストンと心に落ちました。読むと不思議と心が軽くなります。大谷選手の「積極的」な姿に納得、熟読に敬服です。

「言葉は人生を良くも悪くもする」「朝起きると、まず第一に「こり」と笑う」「自己向上意欲の薄くなつた人は老衰を早める」「しっかりしなさい！おっさんやおばさん！さあ！生きかえろう。」等、天風さんの言葉です。

“積極的”な気持ちを忘れず過ごしたいです。

働き方の変化を実感

河野 文子

一昨年の4月に、相談支援専門員の仕事を辞めて、あこがれの専業主婦をしていました。畑で野菜を作ったり、フィットネスクラブで運動して、その後、お風呂やサウナで、ゆっくりしたりと、のんびりとした暮らしを満喫できました。ただ、時間があるからといって、手の込んだ料理を作るわけでもなく、掃除や片づけを頑張るわけでもなく、改めて、家事はそんなに好きではないと思い知りました。

この4月から、また、保健師として働く機会をいただき、週3日のパートで勤務させてもらっています。しばらく仕事から離れていた間の変化には、本当に驚きです。何といっても業務のデジタル化、ペーパーレス化。関係機関との連絡・報告はメール。仕事のマニュアルは、業務用パソコンの中にあります。

そして働き方の変化。在宅ワーク・時差出勤・時短勤務等、個人の事情に合った働き方が選べる時代になっていました。こんな浦島太郎のような私ですが、時代の変化になんとかついていかななくてはと、今、必死に頑張っています。

NEW FACE

新入会員からの
メッセージ



セカンドライフを生き活きと 大津支部 小山 加代子

今年3月をもって長年勤めた市役所を退職し、在宅にて母の介護に向き合いながら過ごしています。現在退職して3週間目に入ったところですが、忙しく仕事に取り組んでいた頃が時々思い出されます。懐かしく、またちょっぴり寂しい気持ちになることもありますが、退職しても人生は続いていきます。これからの道のりをどのように歩いていくのか不安がよぎりますが、誰と出会い、どんな時間を共有できるかによって大きく変わるものと思います。

この度、「湖都の会」に入会させていただき、会員の方々との情報共有や学びの機会を得て、今後の人生を生き活きさせていきたいと思っております。よろしく願いいたします。



第4の人生

彦根支部 池尻 正美

保健学科の同期の友人からお声をかけていただき、今年度より滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」に入会させていただきました。

自治体職員を退職して数年経過し、個人で研修する機会にも限りがあり、学習させていただく機会もあると聞きました。その学びを自分の周りの人たちのため少しでもお役に立てればと思います。

実家の両親の介護や家業の方の手伝いもあり十分な活動はできないかもしれませんが、自分のできる範囲でがんばりたいと思います。よろしく願いします。

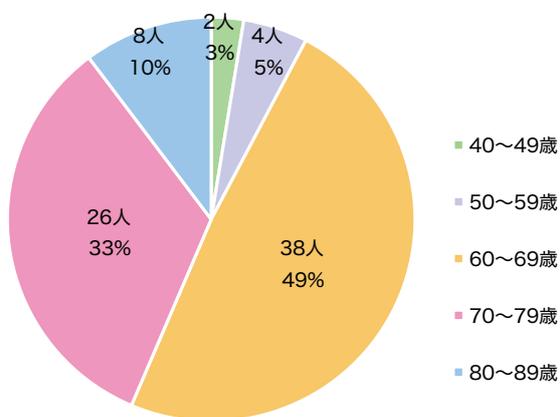
令和6年度 滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」 ■ 役員名簿 ■

令和5年5月15日改選、任期2年（令和6年5月14日現在）

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	國友 倫子	長浜支部
理事	三矢 早美	高島支部
監事	奥野 八重子	草津支部
監事	荻野 里子	東近江支部



滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」
会員状況（令和6年5月現在）合計78人



◆◆「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。と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 岡田考・浦川・國松
☎077-522-2960

編集後記

令和6年度もよろしくお願いたします。

会報第50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。
これからも会員の皆様方の豊かな経験からのお知恵を賜り、更なる「会の歩み」を進めていくための活動に取り組んで参ります。
よろしくお願いたします。

～益々の「湖都の会」の飛躍を夢見る事務局一同～