

湖都の会会報

第52号 令和7年6月

ごあいさつ 会長 中川 富美江

令和7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、昨年7月頃から令和の米騒動が起き、我々の主食である「米」が市場から消えました。秋の収穫を待ちわびたが価格は高騰し家計への圧迫が今も続いています。最近では政府の備蓄米も放出が始まりましたが需要と供給がうまくいっていません。4月5月田植えの最中に、既に秋の収穫を見越して購入予約をする業者等が回っているとか？私たちの食生活への影響は？不安に脅かされる状況が続いています。

また、5月に入っても気候が安定せず朝夕の寒暖の差が激しい状況です。高齢になってきた自身が順応していけるのか不安だらけの毎日です。

それでも会員の皆様の日ごろは、じっとしておられないでしょう。勿論「在宅保健師の会」となっていますが、現役で仕事をしておられる方、市町の支援をしてくださっている方、地域のサロンやカフェ・子ども食堂などに関わってくださっている方、地域のため、社会のため、何といても自

分のためを含めた健康づくり等々、会員の皆様が健康に留意され、活き活きとコツコツと

生涯現役として活躍されていることを嬉しく思っております。

今年は役員改選で半数以上の支部理事が交代いたしました。特に支部活動でのつながりを大事にしていいただきながら「湖都の会」活動も活発にと思います。会員様のご意見等お聞きしながら国保連合会事務局と共に進めさせていただきます。

今後とも滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」の活動にご協力、ご参加いただくことを心よりお願い申し上げます。



令和7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7年5月13日(火) 11時00分～15時00分
- 場 所：滋賀県国民健康保険団体連合会 大会議室
- 会員出席人数：25人
- 委任状の提出：47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。

中川会長のあいさつの後、滋賀県健康医療福祉部医療政策課 橋本 弘三課長（代読 加賀爪 雅江参事）、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。



中川会長挨拶



滋賀県健康医療福祉部 加賀爪参事



国保連合会 林事務局長

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浦川主任主事（国保連合会 企画・保健課）からの説明を受け、すべて承認されました。会計監査報告を荻野監事、奥野監事から適正に処理されておりましたことを報告いただきました。また、議案第5号にて役員の改選があり、多数の拍手で新役員の方々が承認されました。今後2年間よろしくお願いいたします。



令和5・6年度役員



令和7・8年度役員



通常総会後、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、琵琶湖大橋病院 理学療法士 森 美穂氏をお招きし、「ちょこっと運動で、すこやかライフ」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7年5月13日(火) 13時30分～15時00分
- 場 所：滋賀県国民健康保険団体連合会 大会議室
- 講 師：琵琶湖大橋病院 理学療法士 森 美穂 氏
(いちご会運営事務局)
- 講 演：ちょこっと運動で、すこやかライフ
- 参加者：25人



講演要旨

いちご会：地域住民の健康寿命推進と住みよいまちづくりをテーマに、地域のつながりを深める活動をしています

● 転倒予防はなんのために必要？

転倒→10%前後で骨折が発生→リハビリor手術→要介護となる可能性が高い

● 転倒しないためには

【外的要因】転倒しにくい環境作り

- ・転倒しやすい場所をチェックする為の合言葉



「ぬ・か・づけ」

ぬ れているところはすべりやすい
か いだん、段差があるところは転びやすい
かた づけ てない部屋はつまずきやすい

- ・椅子にはドスン！と座らず、座面に手をついて座ろう



背中が丸く猫背になりがち
両手を上にあげて深呼吸しよう



長座位体前屈

【行動要因】定期的な体力チェックをしよう！

①柔軟：長座位体前屈

座った状態で片膝を伸ばす（つま先を立てる）
手を合わせてまっすぐ伸ばし、つま先から何センチか測る

②筋力：膝伸展筋力（ほかに、握力も有効）

座った状態で膝を伸ばす
①膝がまっすぐあげられますか？
②床に平行になるまで上げられますか？

③バランス：片足立ち 何秒できますか？

※壁や机などすぐに手を付けるところで無理せず、安全に行いましょう！

65～69歳：40秒、70～74歳：30秒、
75～79歳：20秒、80～84歳：10秒、
要支援者：8秒



片足立ち

※基準値の半分以下なら、要注意！
2・3年後、現状の歩行能力より
下がる可能性が高いと言われています

【内的要因】転びにくく、転んでも骨折しにくい「からだ」づくりのために

- ・栄養バランスのよい食事をとろう！
- ・よく水を飲もう！
- ・日常生活の中で「動ける場面」を見つけたら、しっかり動こう！



● 骨折・転倒予防体操

滋賀県理学療法士会で「骨折・転倒予防体操」を作成し、
大津市医師会ホームページに掲載してあります。
(印刷して自由に使用可能です)

「大津市骨折寝たきり予防啓発ポスターについて」と検索
(掲載内容) ①もも上げ体操 ②左右への重心移動
③立ちあがり運動 ④つかまって行う片足立ち
⑤かかと上げ・かかと落とし



《参加者の感想 アンケートより一部抜粋》

- 最近、身近な方が転倒され、骨折された人を多く聞くようになり、予防できればと思っていました。
- とても具体的で分かりやすかったです。難しくなく取り入れやすい体操でありがたかったです。
- やさしいお話の仕方で、サロンなどで役に立つと思います。
- 日常生活の中で意識すれば簡単に出来る内容であり、後は実践（実行）あるのみ。

北から
南から

大津
支部

これからの過ごし方

中江 初恵

仕事をリタイヤしてから1年、時間的には余裕ができ、やりたいことを自分で決めて出来るようになりました。コーラスや着付け教室、いきいきサロンのボランティアを始めました。朝はゆっくり起きるようになり、時々同級生が多く行く老人福祉センターで行う体操教室にも行っています。午後からは、同居している娘家族の食事作りがあるので大忙しです。孫たちが帰ってくると振り回され、就寝するため2階へ上がるのを待ちわびます。しあわせと言えばそうですが、仕事をしていた時のピリッと感がなつかしいです。そんな時、知人から乞われて、年休でお休みするデイサービスの看護師の代わりに月に1~2回程度行くようになりました。久しぶりの現場では、スタッフや来所者との会話が楽しみで、「社会とのつながり」を実感します。在宅保健師の会の研修は知識の注入場所です。これからもよろしくお願いします。

人生100年時代に向けての私へ

下村 葉子

人生100年時代と言われていますが、あまりピンとこなかったのですが、「栗東100歳大学」を担当してから、退職後の残りの人生を考える機会を与えてもらいました。この「栗東100歳大学」は、元滋賀県知事が提唱し長い老いのステージをどう生きるかについて体系的に学ぶ学校です。基礎講座25回と選択コースから構成されており、フレイル予防、お口の健康、高齢期の栄養やボランティア活動などの知識や経験を同期生と共に学んでいきます。「栗東100歳大学」の卒業生たちは、地域や社会で活躍している人が多く、いきいきと生活している人が多いと思います。大学で学んだことを活かしながら、仲間と共に活動していることが、いきいきと豊かな生活につながっているのだと思っています。私自身まだ仕事を中心の生活を送っていますが、「栗東100歳大学」卒業生から学ばせていただいた、いきいきと生活して豊かな人生を送れるよう、介護予防に気をつけて生活したいと思います。

草津
支部

甲賀
支部

退職して二十年

寺崎 トミ子

40才の頃人生の折り返し点に来たなと思っていた時期があった。
人生80年といていた頃だった。あれから40年が過ぎ80才を越えてしまった。定年退職してから20年になる。

退職してすぐの頃は乳幼児健診、成人健診など手伝い、介護保険や障害者介護給付等の審査会にも湖南市、甲賀市へ出かけていた。

ボランティアとして福祉用具の作成や神経難病（主にパーキンソン病）の教室にも参加した。住んでいる地域では日赤奉仕団、更生保護女性会、老人クラブの活動にも参加した。

退職後すぐに依頼され保護司も14年間かかわった。当時保護司の活動は最優先で動いていた。

これらの活動は75才を潮時と思い卒業した。ちょうどこの頃コロナが流行し、これを境に活動も終えた事になる。月一回参加しているパーキンソンの集まりも免許返納まであと2年程と思っている。腰痛があり困ってはいるが花を育て、サロンやボランティアの集まり、お寺へのお供えにと持参している。今は次々と花が咲く季節。花で心を癒し満足している。この幸せをもう少し味わいたいものだと思っている。

東近江
支部

朝ドラ「おむすび」を見て思う

山田 恵子

前作のNHK朝ドラは、管理栄養士の物語であった。私は、子どもの頃からクッキングが大好きで、その頃は将来栄養士になろうと思っていたくらいである。だから余計に朝ドラのヒロインの仕事に共感できたのかもしれない。食事を作る事、そして食を通して周りを明るく楽しく幸せな笑顔にしていける姿は、私の思いに通じるものがある。

現在、仕事を辞めてからの十年余りクッキング活動を毎月3～4回行っている。メニューを考え、手順を考え、食材を調達する事も楽しい事の一つ。でも、何より私が思っている事は、周りの人達が笑顔になる事である。

私の居住地域も高齢化が進み、一人暮らしや高齢世帯が増えている。私もその高齢者の一人ではあるが、周りの人達に声かけし、クッキング教室を勧めると皆さん喜んで参加され、笑顔で元気になる。

自分の得意な事で少しでも社会に貢献できる事は、私の生きる喜びである。

彦根
支部

平穏であること

寺村 敏恵

変り映えもしない目先の雑用をこなすだけの毎日にて、原稿の順番で、と言われ書くことがないので困った。

あちこちの災害、事件、事故が多く報道されるニュースに接すると、いつもと変わらない“平穏であること”の有難さを思わずにはいられない。若い頃は平穏を物足りなさや自分の無能さと感じたりもしたが、年をとった今はそれがとても有ることが難しいことだと知れた。よく年をとったからこそわかることがあるといわれるがこれもその一つだ。七十代となり先を思うと不安ばかりが目立つ。どうすればベストなのかはわからない。ある程度ケセラセラの気持ちで目の前のことを大事に取り組み、一日一日を大切に生きていくしかない。そして、ちょっと努力して無理しない程度の小さいチャレンジを心掛け脳にも刺激を与えていきたい。

今は、この平穏が続くことを願っている。

長浜支部

たどりついた癒しの時

國友 倫子

四月に入り、6歳の孫が小学一年生になりました。娘が通常勤務時間に戻り、二人の孫の世話、娘宅の家事等を、夕方四時間程度行う多忙な日々になりました。娘と役割分担をしていた時と違い、孫の行動を見守るという責任が加わり、七十歳を前にした私にはハードな勤務です。自分自身の健康管理、我家の家事と管理、地域の行事、「湖都の会」の行事の計画・広報の原稿作成など、私の頭のなかはグルグルと回転してしまいました。若い頃と違い体は動かず、気だけが焦り、神経回路は寸断され絡まってしまいました。しなければならないことを調整して生活リズムを組み立て直すことに四苦八苦し、心身共にパンパンで、桜や草花が咲く季節とは逆に私は、どんよりとした空模様でした。

こんな時、知人の紹介で参加したヨガ教室と一月から始めたアレンジメントフラワー教室との出会いが心身の癒しの時になり、絡まった神経回路をほぐし活力をくれたのです。

お香のかおりが漂うなかに、講師の心落ち着く声、緑溢れた古民家スタジオ、参加者の回りを歩く可愛いトイプードル、癒しの空間のなかでの、ゆったりとした動作や姿勢、横になるシャバーサナで終わる一時間余りの時。指導された形はあっても、植物すべてを型にはめ込まず、植物の生や容姿、流れを尊重して活ける時間です。二つの教室の時間は、追い立てられる家事や予定・行事、成育歴や教育など環境から生まれる感性の違いが原因の人との摩擦、住環境の騒音などが頭のなかから、スーと消えるのです。ヨガの動きをしても頭のなかは、「無の世界」です。ただ植物の声を聞き・感じることに集中して、植物が望む世界を届け造ることです。終活の年齢になって、やっと巡り合えました。大切にしていきたいと思います。この出会いの機会を与えてくれた方々に感謝しかありません。

高島支部

ボランティア活動で充実の毎日を!!

小川 敬子

仕事を離れ十年余りとなる。民生委員から始まり、仕事の時とは異なる人とのつながりの中で、多くの経験をさせていただいている。

地域でのサロン活動を福祉推進員のサポート役として続けている。サロン活動での限界も感じ、高齢者等を対象とした見守り活動も二年前より展開している。

また、対象地域や対象者も広がった活動にも二～三年前より携わっている。障害者を対象としたパソコン教室のサポートや更生保護女性会活動などである。各々の活動は、保健師として昔とった杵柄が多少役立っていると感じる場面もある。

これからも、程良い緊張感を楽しむ心を忘れず笑顔で活動していきたい。
好きなことができる毎日に感謝!!



新入会員紹介

地元で元気に楽しく!!

東近江支部 釜谷 恵美子

退職して2年目となり、今回、「湖都の会」の先輩にお誘いいただき、入会させていただきました。私達の年代から退職時期が延長されましたが、区切りの良い時に退職しようと思い、ちょうど還暦で退職いたしました。

退職後は、思い切り羽を伸ばして旅行や学び直しに、そして、地元での生活を地元の方々といかに元気に楽しめるかを考えることに。今までは、地元と職場は違う地域でしたので、地元は寝に帰るだけで地元の事は何もわかりませんでした。また、出身が県外ですので、地元の方々とのつながりも殆どありません。今後の生活を地元の方々とともに、いかに元気に楽しく過ごせるか、が今の私の課題です。

まずは、地元でのボランティア活動の一員として1～2か月に1回ずつサロン活動し、また、地元での園芸教室やヨガ教室やよし笛教室に参加したり、まち協のお手伝いをさせていただいたり、通信教育で学び直しをしたり等々。

そして、今回お誘いいただいた「湖都の会」で、先輩方のご活躍を学ばせていただき、少しでも地元の皆さまとともに、元気で楽しく過ごせる地域になるように尽力したいと思っています。

これからもご指導の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。

入会にあたり思うこと

長浜支部 織田 里美

「ご機嫌よろしゅうございます」3年前から始めている遠州流のお茶のお稽古では扇子を持ちこのように挨拶をします。

私は現在、定年後の再任用を経て、昨年4月から障がい児・者居宅支援の事業所で週4日働いています。保健師の仕事はしていませんし、以前から勤められていた「湖都の会」ともご縁はないと思っていました。ところが、昨年「湖都の会」の会合に声をかけていただき参加し、今の職場での悩みを話したところ先輩保健師から「どんな場でも保健師の視点は生かせる」と声をかけていただき、その会の先輩の言葉や会の心地よさが入会を後押ししてくれました。この会は、目標としてきた先輩方の背中を追って活動を進めてきた私にとって、今後の人生を歩むうえでの道しるべになりそうです。現役時代にできなかった趣味活動の茶道や習字、ジム通いや山登りなどを続けながらの参加になりますが、どうぞよろしくお願いいたします。



関西万博へいこう

長浜支部 要石 恵利子

県職員を退職し、早くも6年が過ぎました。この間、認知症の実母は在宅生活が困難となりグループホームに入り、現在は孫の保育園送迎や同居する義母の受診送迎などをしながら、慣れないパート勤務も続け、忙しく暮らしています。

先日、開幕初日の「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマとした関西万博に行ってきました。当日は悪天候でしたが、進化した技術の紹介や体験など多種多様なパビリオンがあり、ワクワク感満載で、あと2・3回は行きたいと思っています。健康で暮らせることに感謝しつつ、今出来る事をやろうと、日々の暮らしを楽しんでいます。

生涯現役として活躍されている「湖都の会」の皆さまとも交流できることを楽しみにしています。

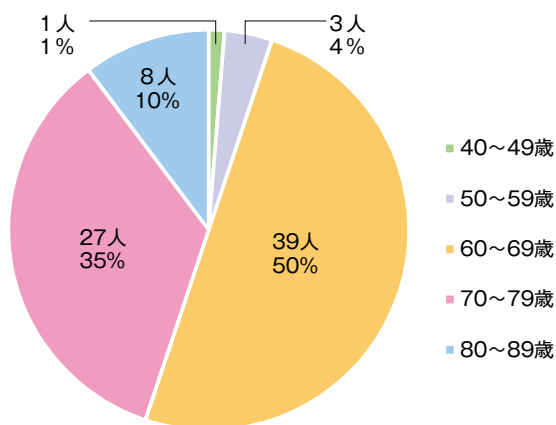
令和7年度 滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」 ■ 役員名簿 ■

令和7年5月13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	白 子 京 弥	大 津 支 部
理 事	下 村 葉 子	草 津 支 部
理 事	寺 元 としよ	甲 賀 支 部
理 事	藤 田 道 子	東 近 江 支 部
理 事	澤 田 眞由美	彦 根 支 部
理 事	國 友 倫 子	長 浜 支 部
理 事	小 川 敬 子	高 島 支 部
監 事	中 江 初 恵	大 津 支 部
監 事	高 橋 清 子	彦 根 支 部



滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」
会員状況（令和7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。ご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 齋藤・浦川
☎077-522-2960

編集後記

令和7年度もよろしくお願いいたします。

会報第52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。

今回も皆様の思いや取組みがたくさん詰まった内容となりました。

これからも、皆様の活動がより実りあるものとなり、つながり合える環境づくりに少しでも貢献できればと思います。

今後ともご支援・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

