

秋篠の会だより






目次

◆ 1. 会長挨拶	2
◆ 2. 会員数	3
◆ 3. 役員紹介	3
◆ 4. 総会（令和5年5月23日）	4
◆ 5. 令和5年度事業報告	5
◆ 6. 令和5年度研修会	7
◆ 7. よろしく！新入会者から一言	13
◆ 8. 元気ハツラツ 頑張っています🎵	14
◆ 編集後記	15
◆ 奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）会則	16
◆ 会員募集	18





1. 会長挨拶

会員の皆様にはいつも秋篠の会の運営にご支援ご協力をいただきありがとうございます。

新年早々能登地方を襲った震災により、石川県やその周辺地域が大きな被害を受けました。報道で被害の状況や避難所等での住民の方々の生活を見聞きし、身につまされる思いがしました。多方面への支援が始まり、奈良県からもいち早く支援に入ってください、保健師も支援に当たってくださいと聞いております。現役の保健師の皆様には本当にありがとうございます。

新型コロナは、昨年5月に感染症法の五類に移行し、徐々にコロナ前の生活が戻ってきたことはうれしいことです。3年にも及ぶコロナ禍で、会の事業も縮小となり、総会が中止となった年もありましたが、感染対策をとりながら、無事に事業を実施することができました。会員の皆様や事務局のご努力のおかげと感謝申し上げます。

令和5年度も健康相談や研修会、適正受診促進事業、重複多剤投薬対象者への電話相談を順調に実施することができました。特に研修会は、「笑って楽しい笑いヨガ」、「延命・生き方を考える～病気の体験を通して～」 「DVD視聴研修」の3回実施し、講義や演習を通してとても有意義な内容であったと思います。今後も参加して良かったと思ってもらえるような研修会にしたいと思っています。皆様のご意見ご希望をお寄せいただければ幸いです。

今回新たな事は、都道府県在宅保健師等会全国連絡会の役員として委嘱をうけたことです。近畿地区から奈良県にということで、全く予期していなかったこともあり驚きましたがお受けしました。国の動きや他県の活動を知る機会でもありますので前向きに参加したいと思います。役員会がウェブで開催され、活動状況や課題について報告しあいましたが、どこも共通していたのは「会員の減少・高齢化」「新規会員の確保が困難」ということでした。定年後も再雇用等で勤務される方が多くすぐには入会してもらえない現状もあります。奈良県も同じくここ数年の新規入会者は年間一人か二人です。市町村や保健所に入会案内の文書を送っていますが増えない現状です。皆様のお知り合いの方がおられましたら声かけをお願いします。一人でも入会いただけるとありがたいです。

私たちの活動は小さなことかもしれませんが、専門職として知識や経験を活かし、少しでも地域の皆様の役に立てるよう取り組んでいきたいと思っています。今後も会員の皆様のご参加ご協力をお願いします。

最後になりましたが、国保連合会の事務局の皆様には細部にわたり大変お世話になり本当にありがとうございます。今後ともよろしく願い申し上げます。

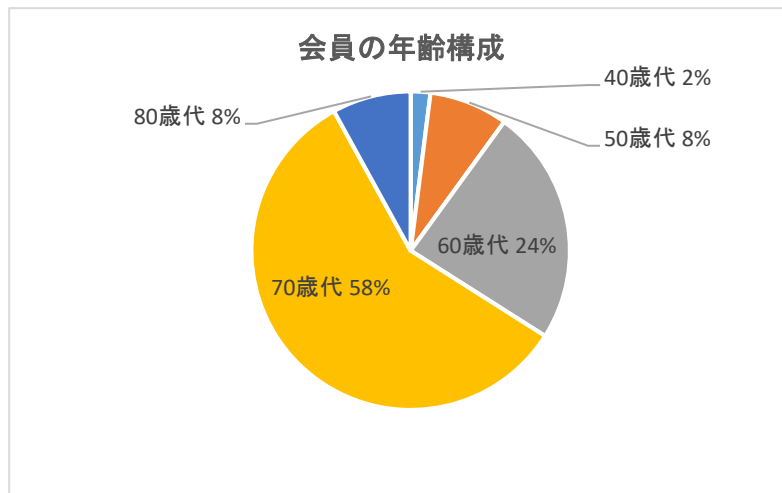
奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）会長 来田正子

2. 会員数

令和5年度は、新規入会者が1名あり、令和6年3月末現在の会員数は50名です。

●会員の年代別内訳

年代	人数
40歳代	1
50歳代	4
60歳代	12
70歳代	29
80歳代	4
合計	50



3. 役員紹介

令和5年度の役員は以下のとおりです。

役職名	氏名
会長	来田 正子
副会長	山本 満由美
幹事	中村 恭美
幹事	山本 幸子



左から：山本(幸)幹事 中村幹事 来田会長 山本(満)副会長

4. 総会

開催日：令和5年5月23日（月）午前10時00分～11時00分

開催場所：市町村会館2階 中研修室2

議 事

1. 令和4年度事業報告

開催日			会議等名称	開催場所
年	月	日		
令和4	4	5	第1回役員会	国保連合会
	5	24	第2回役員会	国保連合会
			総会	市町村会館研修室
			第1回研修会	市町村会館研修室
	6	16	第3回役員会	国保連合会
	7		地域での健康相談	社会福祉総合センター
		19	第4回役員会	国保連合会
	9	14	地域での健康相談	社会福祉総合センター
		6	第5回役員会	国保連合会
	10	24	健康管理促進事業（山添村）	各市町村
		28		
		5	健康管理促進事業（山添村）	各市町村
		28	重複・多剤投薬者に対する注意喚起（電話相談） （11/10まで）	国保連合会
	11	1	第6回役員会	国保連合会
24		第7回役員会	国保連合会	
10		地域での健康相談	社会福祉総合センター	
12	20	第8回役員会	国保連合会	
令和5	1	12	適正受診促進事業（天理市）	各市町村
			地域での健康相談	社会福祉総合センター
	2	14	第9回役員会	国保連合会
	3	14	第10回役員会	国保連合会
			第3回研修会 全国在宅保健師等連絡会 内容：DVD視聴	国保連合会

2. 令和5年度事業計画

月	会議等名称	月	会議等名称
4	・第1回役員会	11	・第7回役員会 ・第2回研修会 ・地域での健康相談 ・重複多剤投薬対象者への 電話による注意喚起（国保連合会）
5	・第2回役員会 ・総会 ・第1回研修会		
6	・第3回役員会		
7	・地域での健康相談 ・第4回役員会	12	・第8回役員会
9	・第5回役員会 ・地域での健康相談	1	・地域での健康相談 ・特定健診の適正受診促進事業（天理市）
10	・第6回役員会 ・健康管理促進事業（宇陀市・天理市） ・特定健診の適正受診促進事業 （奈良県歯科医師国保組合） ・重複多剤投薬対象者への 電話による注意喚起（国保連合会） ・都道府県在宅保健師等会全国連絡会役員会	2	・都道府県在宅保健師等会全国連絡会 ・第9回役員会 ・特定健診の適正受診促進事業（天理市）
		3	・第10回役員会 ・第3回研修会 ・地域での健康相談

5. 令和5年度事業報告

地域での健康相談

	内 容
実施期間	奇数月の火曜日 午後1時30分～3時30分
実施回数	5回（7月・9月・11月・1月・3月）
担当者	10名
実施場所	奈良県社会福祉総合センター



国保連合会への協力支援活動

1. 特定健診の適正受診促進事業

派遣市町村	派遣回数	派遣実人数	派遣延人数
天理市	3	3	3
宇陀市	2	1	2

2. 保険者支援事業

派遣先	派遣回数	派遣実人数	派遣延人数
奈良県歯科医師 国民健康保険組合	1	2	2

3. 重複多剤投薬対象者への電話による保健指導

市町村で抽出した重複・多剤投薬対象者に対し架電し、受診時のお薬手帳の活用や他院での投薬内容について主治医に相談するよう勧奨を行いました。さらに、電話での保健指導を行いながら、様々な健康相談にも応じました。

実施（派遣）場所	派遣日数	派遣実人数	派遣延人数
奈良県国保連合会	10	7	13

4. 都道府県在宅保健師等会全国連絡会役員会

今回、標記連絡会の役員として、近畿地区から奈良県が担当することになりました。全国7ブロックよりそれぞれ1名が役員として委嘱を受けており、奈良県からは来田が委嘱を受けています。任期は2年間、令和7年9月30日までです。

日時 令和5年10月24日(火) 14時～16時 (Web会議)

出席者 東北：福島県 関東甲信静：千葉県 東海北陸：石川県 近畿：奈良県
中国：山口県 四国：高知県 九州：宮崎県
奈良県からの出席者 来田 本迫(事務局)

主催 国民健康保険中央会

議題

1. 会長・副会長の選任

会長：高知県 副会長：福島県

2. 在宅保健師等会の活動状況について（報告）

各地区の役員より活動内容や課題について報告しました。

共通する課題として、会員の減少、高齢化、新規会員が増えないという現状があります。

そのため活動力の低下や事業の拡大ができないという状況がでてきています。新規加入に

向けて、全市町村へのチラシ配布等を行っているが、実際の加入は会員の口コミによるものが多いという話も聞かれました。

3. 全国連絡会の開催について（協議）

令和5年度の開催形態や内容について協議しました。

○開催形態は、過去3年間DVDに収録し配布する形をとってきた。

YouTube限定配信の方法もあり、以前のような集合しての開催も含めて、中央会で検討する。

○配布配信時期は1月下旬～2月上旬とする

○内容は講演と事例発表とし、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の事例をメインとして、中央会で検討する。

6. 令和5年度研修会

○第1回研修会

「笑って楽しい笑いヨガ」

講師 奈良県在宅保健師の会 園元 芳子 氏

開催日：令和5年5月23日(火) 11:00～12:00

開催場所：奈良県市町村会館2階 中研修室2

参加人数：10名

講師紹介：市町村保健師として勤務され、退職後「笑いヨガ」の資格を取得されました。

地域の老人クラブのサロンや施設等で「楽しく笑って、元気で長生き」をテーマに笑いヨガの健康教育を実施されています。

在宅保健師の会の役員の経験もあり、現在も会員として活動されています。



講演要旨

笑う動作により、脳も同じように反応する。笑いヨガは「笑う健康体操」です。

笑うと横隔膜が動き筋肉が動く。又笑うと酸素が取り込まれ心肺機能が高まります。

笑いヨガには以下のような効果があります。

- ストレスホルモンの分泌を抑えて、体をストレスの悪影響から守る
笑うことで脳内ホルモン活性し前向きになりストレスホルモンを抑える
- ストレスが軽減するので、血糖値や血圧が下がり心臓病の予防にもなる
笑うことで筋肉が動き、筋肉の50%位を使う。血糖値の低下につながる
- ナチュラルキラー細胞の数を増やし、活性化することによって、がん細胞を死滅させる
- リュウマチなどの痛みを軽減
笑うことで脳内エンドルフィン（モルヒネの3倍）が活性し、15分位笑うことで2時間程度痛みを軽減
- 心肺機能を高め、血液循環を促進
- 免疫力があがり病気の予防や改善に役立つ
笑うことで免疫グロブリンがアップし、全身の細胞が元気になる
- 血行が良くなり、肌にも良く、若返り 肩こりも軽減
- 横隔膜の上下で筋肉を鍛え、内臓をマッサージし、老化予防やダイエット、便秘解消
- 通気、心拍数、血圧とカロリー燃焼に関して15分間の笑いは、10分間のエアロビクス運動と同じ効果がある
- 自然に深呼吸になり、体内の酸素吸収量を増やし、血液に多くの酸素を運び、栄養分を行き渡らせる
酸素を多く取り込むことで、全身の細胞が活発になりがん細胞を抑えることにもつながる
- 小さな悩みや不安がなくなり、クヨクヨしなくなる
- 怒ることが少なくなり朗らかに優しくなる

- 脳の活性による認知症の予防、集中力がアップ
いい脳内ホルモンを活性化して認知症が進まないように、
心と身体を元気に保つ

演習

ラフターヨガ

① 挨拶ラフター

2人組で相手の目を見て挨拶する。相手を変えて挨拶していく

② ジョギングラフター

前後に脚を広げ、前足を曲げ後ろ足はアキレス腱を伸ばす、次に前足を伸ばし後ろ足を曲げる

③ ミルクセーキシュキラフター

片手のコップにおいしい果物、反対の手に牛乳を持ち合わせて、飲む格好、次は青汁でおいしくなさそうに飲む

④ 梅干しラフター

酸っぱい梅干しを食べたときの顔

⑤ ライオンラフター

目をしっかり大きく開け、口を大きく開け舌を出す、そして大きな声を出す

⑥ ジャンケンラフター

2人組になりジャンケンする。勝ったら大声で体全身で表現、負けたらお腹の底から声を出す。相手を変えてジャンケンをする

⑦ 乾杯ラフター

自分好きな飲み物を持つ格好をし、乾杯の音頭

終了後は、椅子の背もたれにゆったり座り、目をつぶり呼吸する



演習で、動作をしながら笑ったり、大きな声を出すことで、身体がポカポカあたたまりました。笑いヨガの効果を感じることができました。楽しい演習でした。



○第2回研修会

「延命・生き方を考える～病気の体験を通して～」

講師 そらいろ訪問看護ステーション

管理者 川上 静子 氏

開催日：令和5年11月7日（火） 10:30～12:00

開催場所：奈良県市町村会館 2階 小研修室1・2

参加人数：15名

【講師紹介】

近畿大学を卒業され看護師として勤務。

イギリスへホスピスを学ぶために短期留学後、

淀川キリスト教病院のホスピス立ち上げに従事。

自らの病を機に訪問看護ステーションを起業され

在宅看護・看取りに精力的に取り組んでおられます。



講演要旨

40年間余りの医療現場にいる者として、18歳から看護職として終末期の人達とどう関わっていったらいいのかと常々考えてきたこと、10年間の難病患者として死と向き合ってきたことなどを踏まえて、今どう過ごしていきたいと思っているのかを体験した症例を通じて話をしたい。

現在、目の前には2025年問題があります。ベビーブームで生まれた団塊世代が80歳代を迎えること、高齢者の受け皿として療養病棟の閉鎖からリハビリ病棟への変換などして、できるだけ在宅へ、在宅医療の充実が叫ばれています。今までの往診とは違い日々の訪問による健康管理をする最後の医療だと思えます。

● 1つの症例からは、沈黙の看護を学んだこと

自分自身幼い頃から、人は死ぬ前は、死んだあとはどうなるのかと不安と興味があったこともあり看護師の道を進むことになり、看護学生として3週間、発声することもできない末期がんの患者を受け持つが、どう声掛けたらいいのかわからず唯々患者との間合いがつかなく休みたいと思いながら毎日実習をしたことがあった。その後受け持ちケースから「一緒にテレビを見ることができてよかった、毎日来てくれてうれしかったこと、ありがとう。」と言っていたことを聞かされその言葉に看護学生として何かするべきことがあるのかと考えさせられた。

● 2つ目の症例からは、人は思っているほど弱くないことを実感したこと

看護師2年目で37歳の女性・3人の子供を持ち肺がんの抗がん剤治療のがん患者と出会う。当時はまだがんの告知はしない方針の医療であった。看護は励ますことが中心であったが、告知を避ける看護師である私自身は逃げていたように感じていた。外国のホスピスでは元気になって、自分の最後を全うできる場所。勤務する病院では自殺を避けるため告知しない方針でした。看護師である私自身はこれでいいのかという気持ちで悶々としていた結果、「がん」と言う表現ではなく重大な病気だと本人に伝えてしまった。本人は即退院してしまい、主治医等からは、強い叱咤を受ける。その後ケースの夫から、「本人は病気を知ってから一緒に子供達の節目毎の準備をすることができよかった」と夫の顔からは、安堵した表情がうかがえたこと。そのことは私自身がよりホスピスについて学びきっかけと行動につながり、イギリスへの留学の道に、そして淀川キリスト教病院のホスピスの立ち上げから8年間ホスピスケアに携わることができた。

●自分らしく生きたいと思ったこと

自身の体験である難病患者として治療する8年間の闘病生活から得たことを伝えていきたいと思います。結婚、3人の子育てをする中で、3人目の出産後に椎間板ヘルニアの手術を受けたが、その後子供を抱く時非常に筋力が弱くなったと感じ、原因究明のため全科紹介で診察・検査を受け最終、脳神経科にて全身性筋無力症の診断を受け、1年後窒息死に至る可能性まで症状悪化で、レスピレーター装着することになった。球麻痺症状出現で、胸椎の手術、脊椎のボルト固定術、肺へのパルス療法等8年間、9回の入退院繰り返す闘病生活を送る。現在は寛解できている中、いつ再発するかもしれない家事をしながら生活する中、気づかされたことは、自分らしく生きたいことは何かを考え行動すること。

●3つ目の症例からは年齢に関係なく死に向かう過程・期間には怒りはあり、それを受け止めることが大切であること。

ホスピス病棟勤務時代、最後は家族と死をむかえたいと痛みを止めもらう緩和ケアのため入院した10歳の女子、脳腫瘍、肝転移手術後の症例です。

本人と両親は抗がん剤治療をやめ、痛みをとる方向の治療したい。本人は、2歳年下の弟が病気のため入退院を繰り返す中であったが我慢し一人ですごすことをする利発な子供であった。

入院期間に怒りが爆発することがあり、ナースコールの呼び出しが昼夜問わず続くことがあった。その時主治医である柏木医師から、看護師4人態勢でナースコールの間隙のない時間作る体制でケアをしましょう、本人の要求を取り続けてみようとの指示提案を受けスタートした中、本人から弟と一緒に泊まりたい要求が出て、実現した後、笑顔で退院した。4日後父親から連絡があり、自宅で終末を迎えることができたことの感謝の言葉。1か月後には、本人からの看護師へ「優しくしてくれてありがとう」のメッセージと、一人一人の看護師の名前が刻まれた鉛筆が届く。その時、あの半年の怒りはなんだったんだろう、最後に弟と一緒に過ごしたことはなんだったんだろうと考えたとき、弟には一人さみしいおもいをさせてしまったこと、弟には今後も生きてほしいとの退院後の4日間で怒りを受け止められたのだと思った。

●覚書ノートにこころづもりをしておくこと

元気なうちから、誰と過ごすのか考えておくことが必要

準備は今日からでも

最後の時、大切にしたいことは何か考える機会を持つ



受講者の感想

- ・他人事でなく自分事。“心づもり”をしっかり考えて今から心残りのないような終末を迎えられるようにしていきたいと思いました。
- ・「人は生きたように死んでいく」その通りだと思います。いつもそう思いながら生きています。終末期の緩和ケアについて知ることができ、もし自分に必要な状況になっても痛みなく過ごせることが出来ると分かり安心しました。寛解期とはいえ難病を持たれながらも、今できることに前向きに取り組まれている講師のお姿に感銘を受けました。
- ・最期に何をしたいのか、どの様に看取ってもらいたいのか、今から考えておく必要がある。子供達にエンディングノートを書いて渡していけたらと思いました。
- ・とても良かったです。言いたいことを聞いてもらえて良かったです。個人的にお話しできたらうれしいです。
- ・事例がとても感動的で心を打たれました。川上先生の今までの生きてこられたのをお聞きして、その人の思い（信念）は生涯を通して表れているのだと思いました。77歳なのですが、11月5日は看護学校のクラス会でした。今日先生の言われたことを考えさせられました。
- ・みさおちゃんのお話がとても印象に残りました。短い人生であったけど周囲の方々に支えられて生きることができたと思います。看護師さんが絶え間なく支え続けられたチーム力が素晴らしいと思います。在宅、家族だけではとても無理なことだったと思います。人が大切、出会いが大切だと改めて実感しました。これからまだまだ多くの出会いがあると思います。その出会いを大切に、1日1日考えながら感謝の気持ちを忘れずに生きていきたいです。
- ・現在、98歳の義母と同居しています。昨年、乳がんが見つかり抗がん剤治療を受けていますが、人生の最期、どの様に見送ることができるか悩んでいます。“人は生きてきたように死んでいく”という言葉に重みを感じました。
- ・先生のお話しに吸い込まれました。今から最期の時は誰に居てほしいか等、考えておくことの必要性をしみじみと感じました。
- ・「心づもり」本当に自分はどのような最期を迎えたいか、つきつめていきたいと感じました。
- ・70代を迎え、子供達へエンディングノートを作りました。定期的に見直ししなくてはいけません、同居してなかった義父母・両親を見送って困った為、作成の必要性を感じた為です。本当に年齢関係なく、最期の人生、誰に看取られて、どんな治療をして、最期を迎えたいかを考えなくてはいけないと思いました。バイタリティーのある、川上先生の話をお聞きして頂き感動しました。
- ・ケアは顔をみてしていくことが本当に大切だと事例からよく分かりました。先生の行動のパワーに感銘を受けました。
- ・感動しました。柏木哲夫 Dr.がホスピスを立ち上げた時に一緒に居られたNsさんだったとお聞きし、保学生時代に大阪まで講演を聴きに行ったことを思い出し、素晴らしい方の生のお話を聴かせて頂いたことに感謝です。地域包括にいて訪看さんには医療や介護保険を併せてお世話になることが多く、これ程多くの仕事をして頂いているのだと知りました。しっかりと連携していきたいと感じました。
- ・訪問看護での具体的な話が聞けて良かった（感動しました）自分自身の生き方について反省する機会になった。余りにも何も考えず、自分勝手な生き方しかしていないなど…。
- ・ターミナルの支援に年齢は関係ないのだと講演を通して強く思われました。ご本人が死をどのように受け止めて、受け入れていくのかをサポートしていくことの必要性を感じました。

○第3回研修会

今年度も「都道府県在宅保健師等全国連絡会」はDVD視聴となりました。当会では会員に周知し、在宅保健師の会研修会としてDVDを視聴しました。

開催日： 令和6年3月12日（火）

開催場所： 奈良県国民健康保険団体連合会 7階会議室

参加人数： 16名 内7名は 動画配信サイト(YouTube)での受講

内 容

【講演】 「地域保健施策を取り巻く国の動向について」

厚生労働省健康・生活衛生局健康課保健指導室 室長 五十嵐 久美子 氏

【事例発表】

『『青森県在宅保健師の会』の活動の概要について』 青森県在宅保健師の会 会長 新井山 洋子氏

『南部町小波田地区『ほっこり会』サロン活動』 青森県在宅保健師の会 会員 能登 富枝氏・東山 恵子 氏

『石川県在宅保健活動者連絡協議会『虹の会』の活動について ～専門職能を活かして住民の健康づくりを支援する～』

石川県在宅保健活動者連絡協議会 会長 川坂 君江 氏

受講者の感想

- ・保健師は退職しても生涯保健師として地域を支える存在である。町内会等身近な所から活動していきたい！
- ・現職の保健師との活動が出来ていることが、会員数減少とは話をされていたがPRの場となっている。
- ・どこの会も高齢化、会員数の減少である。いままでの定年時期より再任用となり、会の入会者の減少となる。本当に会員の増員に向けての活動方法を知りたい。
- ・青森県では在宅保健師だけでなく現職保健師と一緒に研修等に取り組みされており、共に学ぶという考え方が参考になりました。又、会として「できることを考える」という点に共感しました。
- ・サロン発足のきっかけがよくわかった。
- ・どの県も会員の高齢化の課題と事業のマンネリ化があるように思った。しかしどこをどのように取り掛かれば悩む所である。
- ・各地方での地域に合った活動の具体例、事例について画像を混えて説明されていたので、とても理解しやすく分かりやすいと思いました。
- ・皆様意欲的に地域のため、住民のために課題を分析して、それに向けての楽しく参加できる事業に取り組んでいる姿にとっても感心しました。頭の下がる思いです。
- ・青森、石川の活動、楽しそうで住民の方も参加しやすいと感じました。聴いている方もほっこりとさせてもらえました。
- ・青森県の新井山会長の講演は参考になりました。
- ・奈良県の在宅保健師の会の活動に参考になる内容でした。
- ・特に県とのコミュニケーションがとれていて、総会に県の統括保健師が出席するとか、現職保健師との合同研修等なるほどと思いました。在宅・現職保健師の交流会並びに研修会等、情報の共有することが出来る活動をされている事により、効果的な保健事業の推進が行われている。
- ・保健師は退職しても、生涯保健師として地域を支える存在であるという役割を担っている。
- ・青森県在宅保健師の会の活動状況報告について特に活動の大事にされていることが3点あり、わかりやすく参考になりました。
- ・地域保健施策を取り巻く国の動向について、保健指導室室長からの説明、わかりやすく理解できました。

7. よろしく！新入会者から一言

♡ 柏 美代子さま ♡

この度、新規会員になりました。柏美代子 70 歳です。私は 22 歳で看護師となり病院で 3 年間働いた後、保健師になりました。26 歳で天理市役所に就職。当時、市の保健師はたった一人でした。その方は 3 年後に早期退職をされましたが、老人保健法、さらに平成になると保健所法が地域保健法に改定され、事業が増大するたびに保健師が増員されました。

38 歳の時、前任係長の異動で突然、庶務係長に任命されました。その頃は多忙な毎日でした。40 歳で慢性疲労性症候群と自己判断し退職。その 6 か月後には元勤務していた、天理よろづ相談所病院からの誘いを受けて再就職。病院から在宅訪問看護師として、病院への通院が不可能な方、重症、医療依存度の高い方、終末医療、ターミナルケアを主に 12 年間働きました。良き在宅医に恵まれ、人との出会いを大切に、人生の中で一番輝いていた時期でしたが、52 歳で腰痛治療のため退職。53 歳からは市役所の臨時職員として戻り、60 歳で定年退職しました。退職後は 61 歳から「健康支援センター三恵」に所属。巡回健診で市町村の特定健診、各種がん検診に従事。また、学童保育所指導員として、夏・冬休み・放課後の子供たちの支援を現在もしています。趣味は 20 歳代から始めた旅行と登山です。これからも元気で働ける間は人の役に立つ仕事を続けていきたいと思っています。在宅保健師の会のメンバーとして今後ともよろしくをお願いします。

♡ 奥村 久美さま ♡

私は京都市で 3 年、結婚を機に奈良市で 35 年の計 38 年間保健師として勤務し、令和 4 年 3 月に定年退職しました。多くの喜びややりがい、様々な苦労がありましたが、職場の先輩や周囲の皆様に支えていただきありがとうございました。特に新型コロナウイルス感染症が流行を開始した 2020 年 1 月から退職までの 3 年間は感染症・予防接種対策担当でコロナ対応に忙殺されました。ほぼ家事はほったらかして仕事に専念していても、いつも励まし協力してくれた家族(夫)には特に感謝しています。コロナ対応は今思い返しても本当に大変でしたが、職員一丸となって乗り越えた経験は何物にも代え難い財産となりました。

退職後は時間に追われない生活の中で、やりたかった運動や趣味を楽しむ時間もありますが、少し物足りなさを感じることもあります。能登半島地震の被災地へ後輩の保健師が派遣され活躍しているニュースに心強さを感じると同時に自分も何か役に立つことが出来るなら、少しでも貢献したという気持ちも湧いてきます。

秋篠の会に入会させていただき、視野を広めたり今までの経験を生かすことが出来れば嬉しいと思っています。

ちょっと一息・・・ お出かけしてみませんか？！

今年は辰年、私は辰年生まれです。

寺には古いものから新しく描かれた天井図や襖絵があります。

先日、京都の冬の旅で相国寺に出かけました。

法堂の天井に描かれた蟠龍図です。案内人の指示で法堂内を

天井を眺めながら一周するも、常にみられている感じのする八方睨みの龍、

また手をたたくと反響し龍のなき声がする鳴き龍ともいわれている。

手をたたくも龍のなき声を聞いたことがないので「これでよいの？」

とってしまいました。信じる心が仏信なのでしょうね。(中村)



8. 元気ハツラツ 頑張っています♪

～在宅保健師 二十軒 美知代さんをお訪ねして～



中央：二十軒 美知代さん
左側：来田会長 右側：山本副会長

先輩保健師 二十軒 美知代さん（田原本町在住）に市町村会館ロビーでお話を伺いました。二十軒さんは、秋篠の会会員として現在も会の事業等にご協力いただいています。

☆プロフィールをお聞かせください

大阪府豊中市で生まれ育ち、結婚を機に奈良県田原本町に在住。昭和47年国立大阪病院看護学校を卒業し、看護師として国立大阪病院、国立奈良病院、大和高田市立病院に勤務。昭和62年奈良県立保健婦学院に入学、卒業後広陵町に20年間勤務しました。

☆退職後についてお聞かせください

パートで、吉田病院精神科病棟や平成記念病院に勤務していましたが、畿央大学より声がかかり、特任講師として4年間、天理医療大学にも1年間勤務し、基礎看護と国試対策等に従事しました。

若い頃看護師で働いていた時に、義母の認知症ケアが大変で、周囲の色々な人が助けてくれた事が忘れられず、認知症に関わるようになりました。現在も「公益社団法人 認知症の人と家族の会」にボランティアで参加しています。会の電話相談に従事することや、色々な行事に参加し盛り上げ役をしています。自分のできること、やりたいことを今までの仕事で得たノウハウを使えたらうれしいです。自分は前に出ず、みんなが楽しく喜んでもらえるように努めています。5年前に「認知症ケア学会」に入会し、認知症の勉強をしています。

2019年に放送大学大学院に入学し、地域特性により認知症介護の認識の相違点があるかどうかについて研究しました。農村と新興住宅地で、介護を担う主婦にアンケートと面接で調査をしました。結果は大きな違いはありませんでした。3年前に大学院を修了しました。

☆趣味や、余暇の時間はどのように過ごされていますか

子育て卒業のころからフルートの演奏をしており、二つのフルートアンサンブルに所属しています。20人で構成するアンサンブルレブールは1月に橿原文化会館で定期演奏会を行います。フルートアンサンブル「銀の笛」は平均年齢72歳を超える8人グループで、広陵町中央公民館を拠点に活動しています。高齢者施設や公民館ロビーコンサートなどに出ています。最近、加齢のためか怒りっぽくなったと感じ、アンガーマネジメントの研修を受けて去年、AMFT（アンガーマネジメントファシリテーター）の資格をとりました。

また、今春は記憶力維持のために英語を学び孫と一緒に英検3級をとりました。

☆後輩に伝えたいこと・・・

時代は日々流れています。高齢になっても誰かのために「はたらく」（はたを楽させる）のは幸せだと思います。まず自分が楽しむことが大事だと思います。保健師活動で培ったことは無駄にはなりません。

お話を伺って、二十軒さんの認知症への関わりは、若い頃の義母の介護経験での思いが根底にあり、退職後の活動につながっておられます。大学院にも進まれ勉強もされているお姿に感心させられます。趣味のフルートの演奏会の写真を見せていただき、ドレス姿が美しく見入ってしまいました。体調の悪い時期もあったと伺いましたが、いつも前向きに、「まずは自分が楽しんで」というお言葉が印象に残りました。二十軒さん、これからも在宅保健師の活動や認知症のボランティア活動、趣味のフルートの演奏に活躍されることを願っております。

ありがとうございました。



◆ 編集後記 ◆

十年ほど前に輪島に行った時、朝市は色々な店が並び多くの人で賑わっていました。小柄な笑顔がすばらしいおばあちゃんが手作りの民芸品を売っていました。通りを一通り歩いて戻ってくると、「もう売れたよ！」とニコニコしながら話してくださった事を思い出します。

今回の地震で輪島も大変な被害を受けましたが、今後徐々に復興が進み、いつの日か朝市が再開されることを切に願っています。(来田正子)

在宅保健師としての活動と私的な地域の暮らしの中で感じていることの中に、強く思いが深まってきていることがあります。①子どもを含めた家族や地域・環境の抱えている健康課題を一部の地域でも良いので把握したいと願っています。②高齢者の閉じこもりがちで、健康状態の不明な高齢者の把握が必要ではないでしょうか。このことについて、在宅保健師の会として考える場ができるとよいのではないのでしょうか。(山本満由美)

皆様のご協力のもと幹事6年となりました。県を退職後はナースセンターの求人の相談業務に携わっています。医療・介護の現場はコロナが2類から5類に移行となりましたが、看護師不足で、まだまだ厳しさがあります。

今は生涯現役時代です。秋篠会の発展のため、皆様のご意見と研修会の参加をお願いします。

また退職されました方へのお声掛けいただき、ともに活動をしませんか。(中村恭美)

幹事1年目でしたが、皆様の力をもらって無事終わることができました。

コロナ禍の3年間ほどは、家に引きこもり状態だったようで、自分自身の体力の衰えを、今ひしひしと感じているこの頃です。

今後もこの会の活動が続けられるよう、会員の希望に沿った活動ができればと思います。(山本幸子)



奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）会則

（目 的）

第1条 本会は地域における保健活動の重要性を認識し、専門職としての知識と経験を活かし市町村の保健事業や地域の保健活動に寄与するとともに、会員相互の親睦と研鑽を重ねることを目的とする。

（名称及び事務局）

第2条 本会は、奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）と称し、事務局を奈良県国民健康保険団体連合会（以下「国保連合会」という。）内に置く。

（会 員）

第3条 会員は、奈良県内に在住する在宅保健師で、本会の趣旨に賛同する者とする。

（事 業）

第4条 本会は、第1条の目的を達成するため次の事業を行う。

- (1) 地域における保健・福祉活動の推進に関する事
- (2) 保健活動に関する研修会・講演会等の開催
- (3) 国保連合会事業への協力
- (4) 関係機関との情報交換、連絡調整に関する事
- (5) その他、目的を達成するために必要な事業

（総会及び総会の決議事項）

第5条 本会の総会は、年1回開催することができる。総会は会長が招集し、議長となる。

2 総会の決議事項

- (1) 事業計画に関する事
- (2) 役員を選出に関する事
- (3) 会則の変更に関する事
- (4) その他、総会の議決を必要とする事項

3 総会の議決については、会員の過半数が出席し、その過半数で決し、賛否同数のときは議長の決するところによる。

4 天変地変等、社会情勢の激変、その他これらに準ずるやむを得ない事由の発生により、総会を開催できないときは、役員会の決するところによる。

（役 員）

第6条 本会に次の役員を置く。

- (1) 会長 1名
- (2) 副会長 1名
- (3) 幹事 若干名

2 役員は会員の中から互選し、任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。

3 補欠又は増員により選出された役員の任期は、前任者または現任者の残任期間とする。

（役員の仕事）

第7条 会長は本会を代表し、会務を統括する。

2 副会長は会長を補佐し、会長に事故あるときはその職務を代行する。

3 幹事は会務を分担する。

（役員会）

第8条 本会に役員会を置く。

2 役員会は、会の運営及び事務の円滑な推進を図るため、必要に応じて開催する。

3 役員会は、その他必要とする事項を検討する。

(経 費)

第9条 本会の運営に要する経費は、国保連合会が負担する。

附 則

本会則は、平成11年9月13日から施行する。

附 則

保健婦助産婦看護婦法の一部が改正され、保健師助産師看護師法が平成14年3月1日から施行されたことに伴い、名称を「奈良県在宅保健婦」の会から「奈良県在宅保健師の会」に改正する。また、会則中の在宅保健婦をすべて在宅保健師に改正する。

本会則は、平成14年4月1日から適用する。

附 則

この会則は、平成15年4月1日から適用する。

附 則

この会則は、平成15年6月30日から適用する。

附 則

この会則は、令和3年5月31日から適用する。



会 員 募 集 中

奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）では、定年退職・その他諸事情により常勤のお仕事をされていない保健師の方で、この会の趣旨に賛同し、一緒に活動をしてくださる方を募集しています。申し込み、お問い合わせは事務局まで。

一緒に活動しましょう！



情報交換・交流会



研修会の開催

会員の資質向上のための研修



健康づくり事業

- ・ 一般健康相談
- ・ 保険者が実施する保健事業の支援
- ・ 国保連合会が実施する事業への支援

奈良県在宅保健師の会「秋篠の会」事務局

奈良県国民健康保険団体連合会

国保事務支援センター 医療費適正化推進課

TEL：0744-29-8315

FAX：0744-29-8322

秋 篠 の 会 だ よ り

◆ 第 14 号 ◆

発行 奈良県在宅保健師の会（秋篠の会）

奈良県国民健康保険団体連合会

〒634-0061 橿原市大久保町 302 番地の 1

電話 0744-29-8315（事務局）