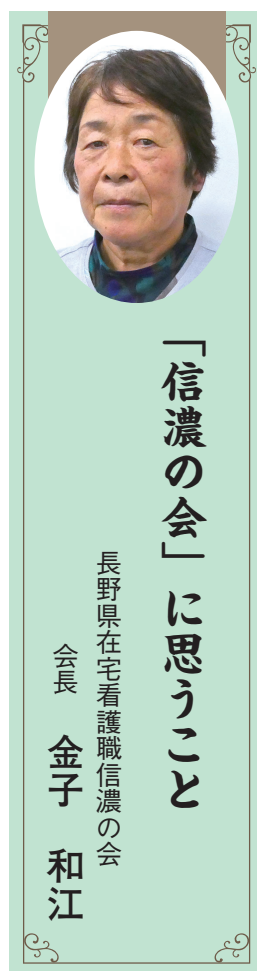


長野県在宅看護職信濃の会は創立40周年を迎えます

長野県在宅看護職信濃の会が昭和58年3月に発足し40周年を迎えることになりました。これまでの長い歴史に多くの先輩の皆様の熱い思いと努力があったことに心から敬意を表し感謝を申し上げます。

人生100年と言われる今日、少子高齢の速さはますます進み、医療費や社会保障費は膨れ上がるばかりです。会の目的でもある健康長寿を目指した健康づくり支援の活動は、今後も期待される場が多くなると思われます。研修や交流の場があることで自身の生きがいや充実感が得られ、これからの人生に前向きになれることを私自身感じております。



「信濃の会」に思うこと

長野県在宅看護職信濃の会

会長 金子 和江

最近会員数がなかなか増えないという課題が役員会や幹事会で出されますが、今は、むしろそれを肯定的にとらえて時期を待つ姿勢でいるしかないのかなと思います。一線を退いても看護職としての活躍を要請される場が多くあることを好ましい現象のあらわれと受け止めてみてはどうでしょうか。100歳時代の今、自分のキャリアを社会のために貢献し、第二、第三の役割を終えた段階で「信濃の会」へ参加していただけることを期待したいと思います。ここ数年の市町村支援活動に寄せられる現役保健師のアンケートの中にも「信濃の会」活動を好意的に受け止めて頂いている声も聞かれます。

す。また、現役の方々との連携を深めていくことが将来の会員へ繋がっていくと思います。

新型コロナウイルスにより、十分な研修や交流の場が持てなかったことは残念でしたが、そろそろ当たり前の日常生活が戻ることを信じてやみません。総会、研修会、支部活動、会報の発行などを通して、会員の皆様がいろいろな場でき生き生きと活躍していることをうかがい知ることができるとは、私にとって大きな刺激となり、人生を前向きにしてみたいと思っています。

会員の皆様の現在置かれている立場でできることを地道に実践されるのが、これからの「信濃の会」の活動へと繋がっていくものと思います。この会を次の時代へ繋げていく、一歩がまた始まります。皆様と楽しく活動をしていきたいと望んでおります。



創立40周年に寄せて

長野県健康福祉部長 福田 雄一

長野県在宅看護職信濃の会が創立40周年を迎えられましたことを、心からお慶び申し上げます。

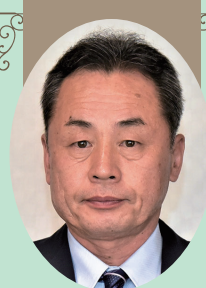
貴会の皆様には、それぞれ活躍された現場の第一線を退かれた後も、さらに研鑽を積まれ、専門職として積極的に地域社会に貢献する活動を実施いただいておりますことに深く敬意を表します。

人口減少や少子高齢化の進展、相次ぐ自然災害の発生など、私たちを取り巻く環境が大きく変化する中、貴会におかれては、昭和58年の発足以来、地域の健康づくり、生活習慣病予防、介護予防、母子保健等への支援活動に御尽力いただいております。近年では、東日本台風災害における支援ボランティア、コロナ禍における保健所の電話相談やワクチン接種等にも御協力を賜っており、改めて心か

ら感謝申し上げます。

さて、県では今年の4月から、次期総合5か年計画が始まります。計画の基本目標として、「確かな暮らしを守り、信州からゆたかな社会を創る」を掲げ、新型コロナウイルスや気候変動、少子化や担い手不足など、かつてない危機的状況を克服し、県民の皆様と命と暮らしを守り、真にゆたかな社会を創ってまいりたいと考えています。

貴会におかれましては、今後とも健康福祉行政の推進に一層の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様が培ってきた知識と技術を余すところなく発揮され、健康長寿の長野県を支える大きな力として益々御活躍されることを祈念申し上げます。お祝いの言葉といたします。



設立40周年にあたって

長野県国民健康保険団体連合会 理事長 藤澤 泰彦

長野県在宅看護職信濃の会が設立されてから40周年を迎えられたことを心からお慶び申し上げます。この節目を迎えられましたのも会長をはじめとし、会員の皆様方のご尽力の賜物と存じます。会員の皆様におかれましては、市町村等の事業の支援者として専門職の豊富な知識と経験を活かし、積極的に地域住民の健康づくり活動を展開されておりますことに心から敬意と感謝を申し上げます次第です。

さて、令和4年10月、健康寿命の延伸、健康格差の縮小を実現という考えのもと推進された「健康日本21」（第2次）の最終報告が示されました。21世紀の健康づくり運動の評価が行われ、次期プランに向けては、新型コロナウイルス感染症拡大による生活習慣の変

化等を踏まえた健康づくり施策についてどのように考えるかなど、新たな課題も整理されました。そのような中で、貴会にご協力いただいております健康寿命延伸に向けた市町村支援事業や、特定健診未受診者への受診勧奨事業は、コロナ禍においてもますます支援事業の重要性が増すと考えているところです。また、市町村保健事業である特定健診の受診率や、特定保健指導の実施率等向上につきましても、県と連携をしながら取組を進めてまいります。

今後もしばらくお力添えをいただきますようお願い申し上げます。「信濃の会」のますますのご発展と会員の皆様方の更なるご活躍とご健康を祈念し、お祝いの言葉といたします。



40周年を祝して

長野県国保直診医師会

会長 伊藤 一人

長野県在宅看護職信濃の会発足40周年を迎えられましたことを心よりお慶び申し上げます。

貴会は、退職された保健師を中心に住民の身近なところで役立つことがあるのではないかという思いで、昭和58年に設立以来、積極的に保健事業活動を展開し、活動実績を有する組織として発展されました。

先日、厚生省から平均寿命が発表され、長野県は男性82・68歳、女性88・23歳と男女ともに全国の中でもトップクラスを維持しています。このことは、貴会の皆様が第一線を退いた後も、さらに研鑽を積み、地域に貢献されてきたことが礎となっているものと強く感じ、改めまして深く敬意を表します。

さて、新型コロナウイルス感染

症が発生してから3年余りが経過しました。当然と思われていた日常生活が一変してしまい、一時は移動や交流の場が減少しましたが、最近では貴会においてもコロナ対策を講じながら活動されていることと存じます。

今後、人口減少・少子高齢化が進む中、ウィズコロナによる新しい生活様式での医療・介護・福祉の連携がより一層求められます。そのような中で、長年培われた経験と専門知識を持った皆様の活動がますます期待されているところですので、長野県在宅看護職信濃の会のさらなるご発展と会員の皆様のご健勝、ご活躍をご祈念申し上げます。



長野県在宅看護職信濃の会に改名された日

長野県在宅看護職信濃の会

顧問 菊池 智子

(平成19～22年会長歴任)

退職したばかりの若輩の私が会長をお受けしたのは、平成19年の3月のことでした。

まもなく全国の都道府県在宅保健師等会連絡会が東京にて開かれた折、他県の会名が、例えば、群馬県では「さちの会」と会の創設者の名前をつける等、親しみやすい会名が多くつけられていました。後日の役員会で報告し、提案しましたところ、賛否両論のある中で、会員に公募することになりました。その結果、最も多かった「信濃の会」が良いのではないかといいことになり、検討を重ねた結果「長野県在宅看護職信濃の会」として総会にて決議されました。

改名したばかりは長い会名がなじみず、発案した私としましても果たして良かったのだろうかと思いを悩ませる日が続きましたが、と

ある大先輩が「貴女の提案はとても良かったのよ」と声をかけてくださり、ほっと胸をなでおろしました。

また、11年前の東日本大震災、県北部の震災の折、会員の声により、栄村の健康チェックと心のケアを中心に支援ボランティアに会員60余名が速やかにつけつることでできたことは、会員の皆様の燃えるような熱意と結束、さらに国保連合会の事務局のご協力の賜物と心から感謝しています。

今後の会の発展と会員の皆様及び国保連合会の事務局の皆様のご健勝を心よりお祈りいたします。

最後に、長年国保連合会の指導保健師として支えてくださり、昨年の秋にご他界されました関清子姉のご冥福を心よりお祈り申し上げます。



創立40周年に寄せて

長野県在宅看護職信濃の会
顧問 矢口 洋子
(平成27～30年会長歴任)

創立40周年に寄せて、簡単ではございますが想い出を寄せさせていただきます。

入会して15年、多くの会員さんと出会い、研修会で学び、視野が広がりました。平成27年、富山県らしいちよう会を訪問し「電話による受診勧奨事業」を学び、翌年からモデル事業を含め継続して事業を行い、在宅看護職ならではの対応で成果を上げております。研修会で最も心に残った事を報告します。

「満蒙開拓体験者の声を後世に」
平成25年11月「満蒙開拓平和祈念館視察研修」で中島多鶴さん(元泰阜村保健師・88才)のお話を

伺った。中島さんは大正15年泰阜村に生まれ、15才の時に一家7人で中国泰阜分村開拓団に入植された。ハルビンで看護師、助産師の資格を取り開拓団で働いていた。昭和20年8月、突然ソ連軍の参戦により、そこから22日間にあたる過酷な死の逃避行が始まった。歩くのは夜中、弾に当たり、病氣、集団自決、子供を残し、多くの犠牲者が出た。昭和21年8月帰国。その後泰阜村の保健師として働き、中国残留孤児・婦人の帰国に尽力された。(泰阜村入植者1,174人、現地死亡641人、帰国者496人、不明37人)(参考図書「沈まぬ太陽」信濃毎日新聞社)

平成4年9月8日～10日、信濃毎日新聞Ⅱ日中半世紀Ⅱ「やっと語る77年前の記録―珠子さんと家族の満州」が掲載された。当会の会員である飯田市の橋本珠子さんは満州で生まれ、昭和20年8月ロシアの攻撃を受け、5才の時に命からがらの壮絶な逃避行をし、厳冬の捕虜生活も含め生き延びて昭和21年7月、日本へ引き揚げた。(私は32年前にこのお話を聴く機会があった)

このお二人の過酷な体験談は「戦争の悲惨さ・人間の命の大切さ」を訴える大きな叫びに聞こえた。私達は命を守る看護職としてこの声を後世へ伝えていく責任がある。今もロシアのウクライナ侵攻が続いている。一日も早く戦争の無い平和な社会が訪れることを切に願っている。
(敗戦時開拓団に残っていた約223,000人のうち約8万人が死亡。大半は栄養失調や病死)



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。



ホームページ

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 hokenjigyo@kokuho-nagano.or.jp

小川村の

健康づくりを支援して

長水支部 小宮山 恵美子

晴れた日は北アルプスが素晴らしく、自然が豊かな小川村へ須高支部の小林澄子さんと健康づくりの支援を継続しています。

内容は、健康教室を小川村保健師が毎年シリーズで開催しているうちの一回の教室と介護予防（地域支援事業）への支援です。

健康教室は、地区の要望で寸劇を毎年二人で相談しながら交互に脚本を書いています。（骨折を何回も繰り返し返して）「認知機能低下での物忘れの対応」「認知症の気持ちと症状」今年は「災害時、近隣等の助け合い」など小川村の職員にも参加してもらって行っています。他に、その時代に合わせて高血圧予防・新型コロナウイルス・フレイル予防など、健康で長生きするための基本を入れながら実施しています。

介護予防は、最初に血圧測定で個々の状況や信頼関係をはかった後は、コロナ禍での手洗い、おやきの作り方や具材の話、懐かしい歌や体操など一緒に楽しんでいます。

支援で嬉しいことは小川村の保健師も、参加者も熱心で活気があること。更に、コンビの小林さんの話し方は参加者を引き込み、笑いが絶えないことです。一方私は、固くて面白みが全くなくとつしよもない…。

健康に関する情報を手に入れようと思えば今の時代いくらでも得られる訳ですが、まだ支援が必要に思います。私は、より勉強して公正なもの、また、住民のニーズに応えた内容でユーモアを取り入れて、更に模索しながら固い頭を柔らかくしていけたらと思います。



令和4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 実施状況

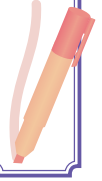
令和5年1月現在

市町村	支援内容	実施支部	派遣者数(人)	実施回数
佐久市	佐久市保健補導員大会における保健補導員の活動発表に対する講評	佐久	1	1
生坂村	がん検診の問診	松塩筑	1	4
池田町	・血圧測定 ・健康相談	大北	3	8 (予定)
小川村	・講演、寸劇 ・血圧測定 ・楽しく歌に合わせて体を動かす	長水 須高	2	2

〈感想〉（一部抜粋）

- ・60代～80代の方でほとんど女性でした。目的は、健康維持増進、フレイル予防、筋力・体力維持のため。男性の参加は少人数でした。
- ・事前のお知らせもクイズ入りで村の保健師の熱意が感じられました。
- ・コロナ禍ではあるが使い捨て手袋の利用により待ち時間に乳がんキットモデルに触れていただく機会を持てたのは良かった。自己検診実施者が一人でも増えてくれることを期待したいです。
- ・コロナ禍にも関わらず毎年受診人員が減少することなくコンスタントに受診して頂きよかったです。

第1回研修会



令和4年9月14日(水)、松本市・長野県看護協会会館において標記研修会を開催し、会員及び入会希望者の29名が参加しました。

講演『無常を生きる』

～新型コロナウイルス感染症がもたらしたもの～

講師 薬王山東昌寺

住職 飯島 恵道 氏

二つの顔を持つ女性住職

佐久支部 中山 松枝

薬王山東昌寺の女性住職の飯島恵道さんは、生まれて直ぐにお寺に貰われ、二人の尼僧に育てられました。彼女は訪問看護師となりましたが、お寺で三人の内次々二人亡くなり自分一人になり、何をどうしたら良いのか分からなかったそうです。今はお寺の住職とケア集団ハートビートの代表という二面性を持ち日々前向きに歩んでいます。

訪問看護先の患者さんから「尼僧になるか看護師を続けるかどちらか一つ」という考え方から「両方選んでいい」という考え方に変えさせてくれる言葉を掛けて貰ったそうです。それは「あなたの役割は、仏教と医療の両方に風穴を開けることよ」という言葉でした。

ケア集団ハートビートは、死別の困難に直面している人々に必要な情報提供をしたり、苦しみに共感し支えます。悲しみや苦しみの鼓動(ハートビート)は、なかなか他の人には伝わりません。一人で抱えず地域の人々と共有することと『支え合う』心が育ちます。

人は亡くなるとケアが途切れてしまいますが、残された遺族のケアも重要です。ここをフォローしているのがハートビートです。遺族の思いに心を寄せ死別の悲しみを共有します。それは個人のみでなく、支え合いのための広場になることを願い、場づくりに励み『共感都市』の実現を目指しています。人は話すことで心がスッキリして身体が軽くなります。場づくりは

家族ではなく飯島さんのように第三者だからこそ出来るのだと思います。日本人は悲しみの表現が苦手です。語らないから伝わらない。伝わらないから分かり合えないというのが現実です。

私は、東日本大震災の被災地へ何度も行きました。そこで出会ったのが『語り部』です。被災した場所のあちこちに行きましたが、皆が口を合わせたように同じことを言いました。「震災のこと、私達のことを忘れないでください。忘れ去られることが一番悲しいことです」と。

故人は居なくなっても思い出は残ります。勿論悲しみも苦しみも。それをねぎらい認めてくれる社会を作ろうとしている飯島さんの力強いお話を聞くことが出来ました。

私達、看護職は人に寄り添うことを学んできました。仕事をせずに地域で暮らしていても人に寄り添う心は人一倍大きいと思います。コロナ禍で人との繋がりが疎遠になり、三年が経ちました。少

しずつでも人と繋がり温かい地域をつくりたいと思った講演でした。ありがとうございました。



薬王山東昌寺
住職 飯島恵道 氏

常が無いなんてあるの？

中高支部 春原 春美

研修会に参加しての、講演内容と感想を記します。

- ・ 仏教の根本思想は無常(常が無い)であり、全ての「もの」や「こと」は常に変化している(諸行無常)

- ・ 全ての「もの」や「こと」は、主体を持たず縁に従い変化している(諸法無我)

- ・ この世の全ては苦しみであり、苦しみとは思っ通りにならないことによる心痛である(一切皆苦)

講師は、これらのことを理解し受け入れることができれば、あらゆる異変に一喜一憂せず前進できる。今のコロナ感染症の蔓延は非常事態であり、これこそが無常であるとし、私達はその時々のご感染状況に対応してきているというお話がありました。

○仏教の根本思想である「無常」を教えてもらい、改めて人の世の動き営み、人の心の動きや感じ方などのことが、そうなんだあとスーと胸に落ちました。自分も齢を重ねたせいでしょうか。

○悲嘆（深い悲しみ）を互いに認め合い、その時の心痛を支え合うことが、その後の人生の歩みに、いかに大切・大事なことであるか知ることができ、そのような人への優しい眼差しや感性が自分に備わるように、日々様々な場面で努力しておかなければと強く思いました。

グリーンフケア（大切な人を亡くし苦しんでいる時にその想いを共感し支えること）について、講師

自身の経験から、深い悲しみの中にいる時にその話をするとはとても大事なことが、周りの人との関係により社会的に受け入れてもらえないという現状があるとし、公の場で話ができ共感できる場や社会を目指し、ケア集団ハートビートを立ち上げ、活動しているというお話がありました。

○講師は本業の他にエネルギーを出し、他の活動にも取り組み、すごいことだなと感じました。私は自分のことだけで何もしていず、これでいいのかなあと考えてみたのです。結果、私達はいろいろな場面で自分の直近者でなくても、人の喜びや悲しみに接しており、その時に相手の心を押し量り、話を聴く…という気持ちで向かい合ってきたのだから、これから



もその気持ちとその時を大切に持ち続けていけばいいのではないかなと、自分の心の中で確認した次第です。

情報提供

○報告（DVD視聴）

「在宅保健師等会の活動の推進に向けて」

～都道府県在宅保健師等会に係る調査結果を踏まえて～」

国民健康保険中央会

保健事業専門幹

三好 ゆかり 氏

○情報提供

長野県国民健康保険団体連合会
保健事業主任専門員

田中 ゆう子 氏

日頃、市町村保健師と接している国保連合会保健師の立場から、現場の保健師が、どんなことを感じながら業務にあたっているか、所感をお聞きました。

（要約）

保健師としての経験の成長については、大学教育の実習時間が少ない中で、卒後の教育が重要であるが、非常に難しいという現状がある。また、配置部署は、健康づくりはもちろん、高齢者・包括・

社会福祉・総務・国保等、非常に細分化していて、特に一人配置の保健師さんも多く、相談する保健師がいなくて心細い状況があることもある。

特定健診、重症化予防、高齢者と介護予防の一体的実施と、次から次へと落ち着く暇もなく事業を企画して実施している中、例えば特定保健指導だと、メタボの方への介入、内臓脂肪に注目した早期介入、重症化予防と、非常に個性が高くて難しい保健指導となっている。

会員のみなさんの、住民への向き合い方や信頼関係の築き方をはじめ、保健業務、看護職として活動されてきた経験と、さらに地域で暮らす方という二つの顔から、予防を続けると結果は出るよということと、先を見据えて仕事をすることの大切さを是非伝えていただきたい。それぞれの地域であたたかく保健師たちに寄り添っていただけたらありがたい。

各地区支部研修会

中信

開催日：令和4年9月29日（木）

場所：白馬村 白馬岩岳マウンテンリゾート

参加人数：17名（松塩筑支部5名、大北支部12名）



地区支部研修会参加報告

“3年ぶり”の中信地区研修会

大北支部 篠崎 美紀

9月29日、空は雲一つない青空！

1年のうちでも、そうはないほどの好天気恵まれました。

午前10時、白馬村岩岳ゴンドラ乗り場に集合しました。

旅行雑誌でも人気のマウンテンリゾートが本日の目的地です。

まだコロナの終息がないままで、感染拡大のニュースを気にしつつの実施でした。野外で各々好きに時間を過ごしていただく交流研修という形にしました。

「お久しぶりー」という挨拶で、若い観光客にも負けない元気なハイキング姿。ゴンドラに乗り込む前から、おやつ交換です。とにもかくにも山頂へ向かいました。

高所恐怖症の悲鳴をよそに、始まったばかりの紅葉は山頂へ行くほどに鮮やかでした。

山頂に着き、まずは集合写真に全員が納まった後は自由に時間を過ごしました。ゆっくりコーヒーを楽しむ人、「絶景ブランコ」に乗った人、写真を撮っている人、「ねずこの森」に散策へ行った人と、北アルプスのパノラマを堪能した半日でした。

ランチは「ラネージュ」で地元食材を取り入れた、そば粉のガレットランチです。感染対策で4名ずつのテーブルでしたが、すぐに打ち解けて日頃の話をしながら、食用の花に彩られたランチを楽しみました。

ラネージュの手入れのゆき届いた庭のどんぐりの実に一層秋の深まりを感じました。

また元気でお会いしましょうね！！



各地区支部研修会

東信

開催日：令和4年11月17日（木）
 場所：佐久市中込会館第1会議室
 参加人数：20名（佐久支部13名、上小支部7名）
 内容：講演会及び保湿クリーム作り



テーマ「香りで心をほぐしてみませんか」～自然に寄り添った生活の仕方～

講師 エッセンシャルオイル 上級スタイリスト 佐藤 恵 氏

感想（一部抜粋）：

保湿クリーム作りでは、何十種類もの香りの中から各自が選んで基材に入れて混ぜて、20人が20通りのクリームを作りました。良いお話と楽しいクリーム作りと、充実した時間を過ごすことができました。また、久しぶりに会えた仲間も多く、お互いの存在を確認しつつあいさつしました。

北信

開催日：令和4年7月22日（金）
 場所：①中山晋平記念館 ②日本土人形資料館
 ③中野市農村環境改善センター



参加人数：午前17名、午後16名

内容：①郷土の作曲家・中山晋平の人生と偉業を改めて理解する。

館職員から説明を受ける。なじみの曲に触れる。

②郷土の独特の土人形という文化を理解する。

館職員から説明を受ける。白地の土人形に絵付けをする。

③会員同士の交流をし、さらに今後の活動エネルギーを充電させる。

参加会員を支部混合に4グループに分け、情報交換や活動内容の発表。

まとめ：・身近にいても知らないことが多かったが知り得て良かった。

・土人形絵付けもできて楽しかった。自分のおみやげにもなった。
 歌も声を出して歌えればよかったのに！！

・グループ毎での交流では各々の活動内容を知り良かった。

・研修会に参加することで顔見知りになっていけるので毎年参加することが大切だと思っている。



南信

開催日：令和4年10月14日（金）
 場所：満蒙開拓平和記念館、保養センター鶴巻荘
 参加人数：7名



内容：・満蒙開拓平和記念館見学

・体験記講演 橋本 珠子 氏

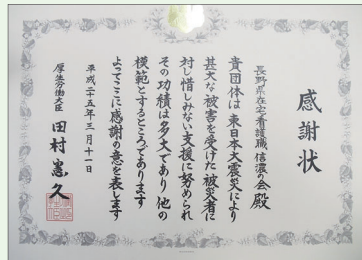
「今伝えなければならない満蒙開拓の歴史」

～平和への願い、前事を忘れず後事の教訓とする～

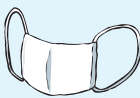
・交流会、腰痛体操等

創立30周年 から 40周年 までの 活動の振り返り



平成					信濃の会のあゆみ
市町村支援事業開始 - 東日本大震災における被災者の支援活動等に対する感謝状 拝受（3月） - 視察研修（11・21～22） 於…満蒙開拓平和記念館（会員32名参加） 語り部講話 満蒙開拓平和記念館 中島 多鶴 氏 - 島根県在宅保健師等の会「ぼたんの会」と信濃の会 活動調査研究会（交流会）（7・14） 本会と安曇野市「保健婦資料館」視察のため来県 （ぼたんの会・島根県国保連4名、信濃の会役員3名出席） - 視察研修（10・9～10） 於…上田市真田地域（会員37名参加） 「戦国のロマンを求めて真田氏の史跡を巡る」 講師 郷土史研究家 堀内 泰 氏 「見えなくなっているもの」 ー視覚障害者、女性障害者の立場からー 講師 SBCラジオ「里枝子の窓」 パーソナリティ 広沢 里枝子 氏 盲導犬 ジャスミンちゃん - 先進地視察（6・24）（会員9名参加） 受診勧奨事業モデル事業実施に向けて、富山県在宅 保健師らいちよう会を先進地視察 - 受診勧奨事業（パイロット版）開始 視察研修（11・12～13） 於…王ヶ頭ホテル（会員17名参加） 王ヶ頭ホテル周辺の地理や気候についての学習					
 H 27 年度 視察研修  栄村での活動功績が認められた					社会の動き
平成 29 年 2017	平成 28 年 2016	平成 27 年 2015	平成 26 年 2014	平成 25 年 2013	
「ながの銀嶺国体」開催（1月） 於…長野市・岡谷市・軽井沢町・白馬村	- 熊本地震（4月） - オバマ米大統領が広島を初訪問（5月） - 新たな祝日「山の日」（8月11日）	- 戦後70年 - 北陸新幹線（旧長野新幹線） 長野ー金沢開業（3月） - マイナンバー制度が開始（10月） 	- 消費税8%に引き上げ（4月） - 御嶽山噴火（9月）	富士山が世界文化遺産に登録（6月）	

長野県在宅看護職信濃の会

令和					
創立40周年 昭和58年3月10日「在宅保健婦の会」発足から40年	令和2年3月以降 新型コロナウイルス感染拡大により 多くの事業・研修会が中止となる		・厚労省から新型コロナウイルス感染症対策における協力依頼を受ける（4月）		・群馬県在宅保健師「さちの会」長野県視察（10・16～17） （さちの会15名、信濃の会役員等7名参加） 視察研修（10・21～22） 於…善光寺・宿坊「良性院」（会員20名参加） 講話「精進料理のいわれ、栄養、歴史等について」 情報交換及び懇親会
					
	H 30 年度「さちの会」のみなさんと		H 29 年度 王ヶ鼻にて絶景に囲まれながら		
					
H 30 年度 第1回研修会の様子 コロナ禍では、研修会の中止が続いた					
令和5年 2023	令和4年 2022	令和3年 2021	令和2年 2020	令和元年 2019	平成30年 2018
	・ 沖縄復帰から50年 ・ 新型コロナウイルス 県内 まん延防止等重点措置の適用（1～3月）	・ 東日本大震災から10年 ・ 新型コロナウイルスワクチン接種開始（2月） ・ 東京オリンピック・パラリンピック（7・8月） ・ 岸田内閣発足（10月）	 ・ 阪神・淡路大震災から25年 ・ 新型コロナウイルスの流行 ・ 7都府県 初の緊急事態宣言（4月） ・ 長野県緊急事態宣言の対象区域となる（4月）	・ 新元号「令和」を発表（4月） ・ 徳仁天皇 即位の礼（5月） ・ 台風19号 県内に甚大な被害（10月） ・ 消費税10%に引き上げ（10月）	・ 大相撲 御嶽海初優勝（7月） ・ 西日本豪雨（7月） ・ 北海道地震（9月）

会員の声

引き際は？

諏訪支部

伊藤 暁子



社会福祉協議会を定年退職してからケアマネジャーや乳幼児健診のお手伝いをしておりまして、少しゆつくりと思いつつも、6年前主人が他界。娘は県外で家族と暮らしています。82歳になろうとする今は「ボケ防止をどうする？」と考えます。

現在2人の方の受診介助などをしてしています。Mさんは全盲の方、私より2週間早いお姉さん。クリニックの受診、理髪店へ介助。年齢が近いので、昔の話がよく出ます。

Kさんは、家族が病院まで送ってくたさるため、院内の介助、帰りは院外薬局から薬を受け取り、タクシーで帰られるのを見送ります。

月に2、3回の仕事。その他は？若い頃から書道教室に通い、月に3回の教室でめ切までに9種類の書を仕上げて提出。これが大変！

その他に「かな」の師範をいた

いたため、毎月2枚の手本を書くことも仕事です。また、市の高齢者大学に通い、仲間の方々と書道を楽しんでいます。一日の中、用事のない日の午前は筆を持つ暮らしです。

でもいつかは体力、気力が衰える不安があります。一日の終わりには日記を書く習慣がありますが「今日何をした？」ということも。

車の運転に注意。入浴の事故に注意。転倒に注意。火の元に注意。電話に注意。数えきれない注意が！

地続きに弟家族がおり、何かと頼ります。今はコロナに注意しながらの生活です。

会員の声

～顧みて～

これから地域で

須高支部

米沢 あつ子



私は今80歳に指が掛かる所まで来ました。2001年、義

父の介護を理由に病院を早期退職

しましたが、地域とつながっていたいという思いは強くありました。先輩の方のお誘いで早速入会させてもらいました。大先輩の方々の敷いてくださった路線は、健康相談や救護等活動していく中で大変心強く感じました。年2回の研修会は、最新医療や保健の動向等、良い勉強をさせてもらってきました。また、毎月いただく「信濃の地域医療」は手元に2001年No317号よりあり、目次頁を用意してずっと綴ってきました。これも活動の場で役立たせてもらってきました。先日、元職場で会員入会のお誘いをした折「あと2年で65歳になるから、そうしたら入会させてもらうから米沢さんそれまで元気でやってくださいいね」と言われて、思わずVサインをしてしまいました。

これからも出来る限り地域に出向いていきたいと思っています。



編集後記

編集委員

目黒 敦子

(須高支部)

志高く発足した本会は40周年を迎える。40周年企画は、コロナ禍の中で始まり終息の願いは届かず、コロナ禍の中で縮小した記念事業になってしまったことは非常に残念で仕方がない。

当初から活動している方が少なく寂しい限り、この40年の歩みを直接お聞きできる機会がなく十分な振り返りもできなかったが、この40周年は感慨深い内容と出会える良い機会になった。

職場には定年があるが、看護職の資格には定年がない。看護職の仕事はいつまでも地域に役立たせることを諸先輩の方々は身をもって示してくれた歴史がある。私達後輩は大切に引き継いでいくことが使命と思う。

題字揮毫

第一代会長 林 操