

# 看護ひょうご

Hyogo Nursing Association

VOL.  
**101**  
2019年秋号

## CONTENTS

兵庫県看護大会開催報告	P2
認定教育部だより	P5
“地域包括ケア時代の看護管理者に求められるリーダーシップとは” 施設代表者等研修会 開催報告	P6
“地域包括ケアシステムをもう一步推進するための地域づくり” キラッと輝くがんばるナース	P7
“妊娠出産子育て期の切れ目ない支援” 地域連携推進実践報告	P9
“丹波圏域の退院調整ルールづくり” 本会の災害への取り組みについて	P12
第6回ナース川柳“ひょうご”募集	P13
次年度入会手続きについて	P14
令和2年度本会改選役員等への立候補・推薦について	P15
令和2年度本会代議員・予備代議員選出の公示	



公益社団法人  
HYOGO NURSING ASSOCIATION  
兵庫県看護協会

発行：公益社団法人兵庫県看護協会  
発行責任者：会長 成田 康子 発行日：2019年10月15日  
〒650-0011 神戸市中央区下山手通5-6-24 TEL：078-341-0190



<https://www.hna.or.jp>

### 会員数

計：31,689名

(2019年9月末現在)

保健師：687名

助産師：1,018名

看護師：29,042名

准看護師：942名



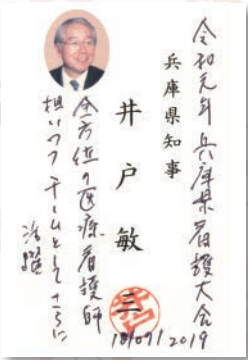
第53回

# 令和元年度 兵庫県看護大会

令和元年度兵庫県看護大会が7月18日（木）兵庫県公館で、ご来賓、長岡兵庫県議会議長をはじめ多数の県会議員の皆様にもご列席いただき、総勢400名を超える出席のもと、盛大に開催されました。式典では、長年、看護に携わりご尽力された25名の看護職の皆様に、看護功績賞の贈呈式が行われ、井戸敏三兵庫県知事から、受賞者お一人おひとりに賞状を読み上げ、徽章をかけていただきました。

井戸知事のごあいさつでは、少子高齢化、多様な社会での看護に対する期待と、一層の活躍をと激励の言葉をいただきました。また、看護大会に寄せて、「全方位の医療 看護師担いつつ チームとしてさらに活躍」と句を詠んでいただきました。

特別講演では、兵庫県立がんセンター研究部長の須藤 保氏にお越しいただき、「新たながん医療の扉を開ける～がんゲノム医療～」というテーマでご講演をいただきました。一部の遺伝子検査が6月から保険適用となったばかりで、関心の高いテーマでした。難しい話になるのでは…と、心配しましたが、遺伝子変異の説明にアンパンマンが登場するなど本当にわかりやすくご説明いただきました。ゲノム医療の課題にも触れ、看護職として患者・家族に寄り添い、向き合い、支えていくことの大切さ…看護の本質が問われているように思いました。



## 兵庫県看護功績賞 受賞者の皆様 おめでとうございます



- |       |       |       |                   |                |                    |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------------------|----------------|--------------------|-------|-------|-------|
| 井田久留美 | 宇野さつき | 大槻 秀美 | 岡山 多寿             | 加地 靖子          | 木戸 泰子              | 衣川千代美 | 黒崎里美  | 郷原 寛子 |
| 小林 孝代 | 佐々木初美 | 首藤 正子 | 高田としみ             | 高田 晴美          | 高味 紀子              | 高峰三代子 | 立部 巴  | 田淵 誠子 |
| 永翁 雅子 | 長田 正子 | 橋本 弘子 | 兵庫県看護協会長<br>成田 康子 | 兵庫県知事<br>井戸 敏三 | 兵庫県健康福祉部長<br>藪本 訓弘 | 橋本みどり | 古川 真里 | 松本 淳子 |

堀池 香

**Nursing now**

看護の力で健康な社会を！

### 兵庫県看護協会は Nursing Now キャンペーンの趣旨に賛同します!!

「Nursing Now」は、ナイチンゲール生誕200年となる2020年に向け、世界的に広がっているキャンペーンです。看護職が持つ可能性を最大限に発揮し、看護職が健康課題への取り組みの中心に立ち、人々の健康向上に貢献するために私たちも行動しましょう。

## 2019年度 兵庫県看護協会教育研修計画 [開催予定:1月～3月]

※2019年度より、研修開催月毎に申込期間を設けております。※研修時間は10:00～16:30です。左記と異なる場合のみ、開催日程欄に時間を記載しています。  
※対象者(その他要件)欄のJNAラダーは、対象の目安です。

### ◆申込期間 10月1日～10月31日

申込方法:Web〒:Webと郵送申込可能 〒のみ:郵便申込のみ可能(FAX不可)

No.	研修名(★診療報酬関連研修)	開催日程	内容	講師名(敬称略)	対象者(その他要件)	申込方法
223	これからの外来看護 ～外来・診療所だからできる在宅療養支援～ ※インターネット配信対象研修	1/16(木)	地域包括ケアと外来に求められる看護/外来看護師に求められる役割とスキル/在宅療養支援のための課題と体制整備/外来看護師が実践する継続看護の実際	塩田美佐代 (湘南医療大学)	※JNAラダー:Ⅱ以上	Web 〒
243	臨地実習指導者のための実践的 思考力の育成 ※インターネット配信対象研修	1/9(木)	看護過程とは、クリティカルシンキングとは/臨地実習における指導者の役割/実践的思考力の育成の方法	池西静江 (Office Kyo-Shien)	実習指導、看護基礎教育等に携わる者	
262	論理的文章の書き方	1/21(火) 13:30～16:30	論理的思考とは/論理的文章とは/論理的文章の読み方/論理的文章の書き方	神田大輔 (立命館大学)	次年度認定看護管理者教育課程受講希望者 看護研究に取り組んでいる者または、今後取り組む予定のある者 指導的立場にある者	
302	★看護職員認知症対応力向上研修②	1/22(水) 1/23(木) 1/28(火) 9:30～16:30	認知症の基礎知識/認知症の対応力向上/認知症のマネジメント ※厚生労働省の標準カリキュラムに準じる	柿木達也 (兵庫県認知症対策室)他	医療機関等に勤務する主任職 相当以上の看護職員 ※案内文書別途送付 ※会場:宝塚商工会議所	

### ◆申込期間 11月1日～11月29日

No.	研修名(★診療報酬関連研修)	開催日程	内容	講師名(敬称略)	対象者(その他要件)	申込方法
218	災害看護 ～災害時の対応力を養おう～	2/6(木)	災害時の看護/災害支援ナースの役割と活動の実際/災害支援活動のシミュレーション 避難所HUG(演習)	沢田洋子 (姫路聖マリア病院)他	※JNAラダー:Ⅰ以上	Web 〒
309	介護職員等によるたんの吸引等 研修事業指導者講習会 フォローアップ研修	2/5(水)	喀痰吸引についての最新の情報/経管栄養についての最新の情報/よりよい実地指導をしていくために(グループワーク)	矢吹浩子 (明和病院)他	不特定多数の者対象または特定の者対象「介護職員等によるたんの吸引等指導者講習会」を修了した者 ※研修受講申込書の様式が異なります。 ※案内文書別途送付	〒 のみ

### ◆申込期間(12月以降調整中) ※別途案内文書送付

No.	研修名(★診療報酬関連研修)	開催日程	内容	講師名(敬称略)	対象者(その他要件)
502	施設代表者等研修会(第2回) ～地域の中で将来を支える看護職の育成～	3/5(木) 15:00～17:00	看護職育成をめぐる現状と課題 地域の中で看護師を育てるために(シンポジウム)	熊谷雅美 (日本看護協会)他	施設代表者、およびテーマに関心のある看護職。
503	特定行為に係る研修修了者の実践報告 ※インターネット配信対象研修	2/1(土) 13:30～16:30	特定行為研修の現状/特定行為研修修了者の実践報告	調整中	テーマに関心のある看護職
506	JNAラダー活用推進に向けた 交流会(仮題)		調整中		
507	CNS/CN/看護管理者実践報告会 「TRUE COLORS 入門講座」	1/18(土) 12:30～16:30	「自分を知る」「相手を知る」「違いを受け入れる」というコミュニケーションの基盤を体験的に学ぶ	松岡千代 (佛光大学)	専門看護師・認定看護管理者の資格を有するもの。 医療安全管理者などリソースとして活動する看護職。※12/21CNS/CS/看護管理者実践報告会の研修を受講されていることが望ましい。

お知らせ

※郵便料金の改定に伴い研修申込の際に同封いただく返信用封筒には84円分の切手貼付をお願いいたします。

●基本受講料【会員】1日(5.5時間): ¥4,110×研修日数 ・1日:(6時間): ¥4,620×研修日数 ・半日: ¥2,570  
インターネット配信研修 1日: ¥2,570 インターネット配信研修 半日: ¥1,540

【非会員】1日(5.5時間): ¥8,220×研修日数 ・1日:(6時間): ¥9,240×研修日数 ・半日: ¥5,140  
インターネット配信研修 1日: ¥8,220 インターネット配信研修 半日: ¥5,140

●申込みから受講までの詳細については2019年度教育研修計画に記載されておりますので熟読いただきお申込みください。

## 2019年度 インターネット配信研修一覧 [開催予定1月～3月]

※研修時間は、10:00～16:30です。申込期間は配信会場と同じです。

No.	研修名	配信方法 ※	受信会場	日時	対象・申込期間
243-2	臨地実習指導者のための実践的 思考力の育成	リアルタイム	西脇市立西脇病院	1/9(木)	No.243参照
243-3			公立安栗総合病院		
243-4			公立豊岡病院		
223-1	これからの外来看護 ～外来・診療所だからできる在宅療養支援～	オンデマンド	兵庫県立淡路医療センター	1/24(金)	No.223参照
223-2			西脇市立西脇病院	1/19(日)	
503-2	特定行為に係る研修修了者の実践報告	オンデマンド	西脇市立西脇病院	2/25(火)	No.503参照

※配信方法は、下記の2種類があり、研修ごとに異なります。

リアルタイム: 兵庫県看護協会会館で開催する研修の映像と音声インターネットを介してリアルタイムで配信し、各受信会場を受講する研修です。  
オンデマンド: 兵庫県看護協会会館で開催した研修の録画を後日インターネットを介して受信会場を受講する研修です。

## 2019年度 支部研修計画 [開催予定1～3月] 応募期間 各研修日の1か月前まで(原則)

今年度よりWeb申込受付を開始しました! ぜひご利用ください。

(所属施設の研修申込責任者がユーザー登録し申し込み方法です。)従来どおりFAX申込も受け付けております。

No.	研修名	開催日程(全日程)	対象者(その他要件)	定員	会場名	申込方法
704	【阪神南】看護実践報告会	3/7(土)13:00～16:30	会員・非会員 職種を問わない	100	西宮市医師会 看護専門学校	1.Web (教育研修 専用サイト)
708	【阪神北】看護実践報告会	2/22(土)13:30～16:30	会員・非会員 職種を問わない	200	三田市まちづくり 協働センター	
713	【神戸3支部】看護実践報告会	2/22(土)13:30～16:30	会員・非会員 職種は看護師に限定	200	兵庫県看護協会	
724	【東播】第3回リスクマネジャー交流会	2/22(土)13:30～16:30	会員・非会員 職種を問わない	40	県立大学地域ケア開発研究所	2.FAX
729	【北播】災害時における必要な知識と技術	1/18(土)13:30～16:30	会員・非会員 職種を問わない	60	うるおい交流館エクラ	
739	【但馬】看護実践報告会	3/7(土)13:00～16:00	会員・非会員 職種を問わない	200	調整中	
707	【阪神北】災害看護	11/16(土)13:30～16:30	会員・非会員 職種を問わない	50	西宮商工会議所(会場変更)	
723	【東播】生き生きと働けるためのストレスマネジメント	11/9(土)13:30～16:30	会員・非会員 職種を問わない	60	大西脳神経外科病院	



## 認定教育部だより

# 2019年度 ファーストレベルⅡ期(週末コース)開催

本会では、今年度4期開催される研修のうち、7月～8月の期間で開催したファーストレベルⅡ期に、初めての「週末コース」を導入しました。その背景には、昨年の施設代表者向けのアンケート結果で、管理者育成の必要性を認識しながらも現場を長期間不在にすることは容易ではないという切実な事情が明らかになったことにあります。この「週末コース」は、実施時間数105時間（18日間）を毎週末3日間のみ受講するコースです。実践と研修の場を行き来しながら学べる「週末コース」は、職場の負担軽減につながると同時に、管理者育成の期待に応えられるものと考えました。



受講者の所属施設規模は、「200床以下の小規模病院」が65%で、ファーストレベルⅠ期の40%と比較すると明らかに増加していました。中には、所属施設から初めてのファーストレベル参加という受講者もおり、「週末コース」の導入により参加することができた、ということでした。また、少数部署の管理者や認定看護師などの専従者も、業務と並行できる利点があるという理由で参加していました。本会では、この「週末コース」は初めてとあって、募集数50名に対し受講者数は42名と下回りましたが、お互いの情報や状況などが把握しやすいことから、受講者間の交流は活発でした。開講早期から自然と協力し合い、仲間意識が強く、授業に臨むときの前向きな姿勢は、講師から「明るく熱心」との声をいただくこともありました。そして、8月9日の最終日には全員が全課程を終了することができました。

閉講時のアンケートでは、研修に対する満足度を80～100%と記載した受講者が9割でした。自由記述欄のコメントには、「毎日看護管理と向き合い、たくさんの仲間に出会えた」「自分の成長を感じることができた」「当初は不安だったが、今は本当に大満足。参加して本当に良かったと心から思



う」など、うれしい言葉が書かれていました。本会では、今後も多くの看護管理者の方に、看護管理を学ぶ場と看護管理者同士の交流を育むことのできる、充実した時間を提供していきたいと考えます。

### 認知症看護認定 看護師教育課程 休講のお知らせと 2021年度開講の お知らせ

兵庫県看護協会認知症看護認定看護師教育課程は、2021年度特定行為研修を組み込んだ認定看護師教育課程開講（B課程認定看護師教育機関）に向けて2020年度は休講いたします。

2020年度は、認知症看護に関連した研修を開催いたします。研修日時、内容が決まりましたら、ホームページに掲載いたします。

入試説明会、募集要項、願書申請一式については、詳細が決まりましたらご案内いたします。

## 認定教育部だより

## 看護管理者研修「トップ・ミドル・ビギナー合同」

坂本すが前日本看護協会会長が語る

## 「地域包括ケア時代の看護管理者に求められるリーダーシップとは」

看護管理者研修はトップ・ミドル・ビギナーの3コースに分類し、トップは看護部長もしくはその職位を目指す人、ミドルは看護師長もしくはその職位を目指す人、ビギナーは主任もしくは職場のリーダーを対象に研修を企画しています。



講師 坂本すが氏

研修のねらいを①医療構造の変化、社会のニーズに対応でき創造的に変革する能力を養う②自施設の課題を明確に質の高い医療・看護を提供し、より発展させる力を育てるの2点とし、毎年、魅力的な講師を招いて実践に役立つ研修を企画しています。

令和元年度は8月3日、前日本看護協会会長・東京医療保健大学副学長の坂本すが氏をお招きし、講演会を開催しました。研修対象者は、主任から看護部長までの職位の人たちでしたが、どの職位の人にも実践に役立つ活用度の高い内容でした。

講演内容は、長きにわたる看護管理者として培ってきたキャリアや、日本看護協会会長として歩んでこられた数々の取り組みの中で、看護管理者に伝えたい「これからの看護と看護管理」についてでした。看護管理者の「何か引かかるもの」を素通りせず「自分で熟考し解決していく力」そして、「実行すること」、更に繰り返し「内省

し実践して行く」ことの大切さを述べられていました。また、随所に看護管理者に期待することを話され、日々迷いを抱く看護管理者にとって具体的で実践に繋がる内容でした。講演中、壇上を降りて参加者のところに足を運び、意見交換する講演スタイルは想定外で、独特のジョークやユーモアを適時に入れ、楽しく元気の出る時間になりました。パワフルで熱く、温かく、ディープな話の内容で、講師との貴重な時間はアツという間に過ぎました。参加者からは「管理でいき詰っていたがスッキリ出来た。行動出来るようにしていきたい。」「看護管理に必要なことを学び理解することが出来た。管理とは看護と同じで人を見る事が大切だと痛感した。」「自分が看護管理について大切だと思っていることが改めて“そうだ”と思えた。」などなど満足度の高い反応が見られました。



## 2019年度看護実践研究会参加のご案内

開催日時：2019年11月23日（土・祝）10：00～15：40

会 場：兵庫県看護協会会館

メインテーマ：看護実践の可視化

特別企画：教育講演「看護師のための文章ノート」

講師 井部俊子氏（井部看護管理研究所 代表）

発表内容：研究報告、実践報告、看護管理実践報告

お問い合わせ：教育研修部 看護実践研究会担当者まで

TEL 078-351-2920

本会ホームページをご覧ください。URL：<https://www.hna.or.jp/>



令和元年度 第1回施設代表者等研修会 開催報告



開催日程：8月1日（木）15：00～17：00  
 テーマ：地域包括ケアシステムをもう一步推進するための地域づくり  
 内容：講演「地域の看護管理者で推進する地域包括ケアシステムへの参画」  
 講師 湘南医療大学 保健医療学部 准教授 塩田美佐代氏  
 実践報告「地域包括ケアを推進するための地域づくり-看護職と行政の連携-」  
 報告者 あかし保健所 副所長兼保健指導担当課長 西澤 美加氏

参加者数：174名

これまで「講演会」という形で行っていたものを、今年度は、参加される皆さんのディスカッションの場をつくり、共に考えることのできる「研修会」としました。2時間という限られた時間の中で、講義・実践報告・ディスカッションという盛りだくさんな内容でした。

昨年度末まで看護部長として現場で活躍しておられた塩田氏は、地域包括ケアの推進には、「医療の視点」と「生活の視点」を持つ看護の力が活かされる。看護職が連携し、専門性のある知識と技術を根拠を持って提供することで、「住み慣れた地域で最期まで暮らす」ことを支援する体制を整備できると考えられ、取り組まれた様々な事業について、熱く力強く語られました。

続いて西澤氏から、明石市内の看護管理者等で構成される看護業務連絡会が、市の事業に参画し、地域包括ケアシステムの発展に寄与している実践報告がありました。

そして、お二人のお話を踏まえ、「地域包括ケアシステムをもう一步推進するための地域づくり」のために、それぞれの地域における課題の共有と解決に向けて、支部別のディスカッションを行いました。地区理事の皆様のご協力をいただき、活発な意見交換となりました。



受講者アンケートより

- \* 地域の中の病院の役割だけでなく、地域全体をどのように、健康づくりをしていくのかを考える機会になった。
- \* 現在、地域とのネットワークづくりに取り組み始めているので、どの機関に働きかければよいのか、具体的なお話の中で、明確化できました。
- \* 地域の実践的な取り組み内容が、とても参考になった。

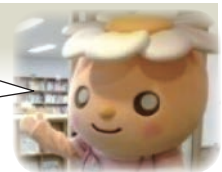
支部別ディスカッションの記録から

- \* 地域連携検討会等で事例検討をすることで、地域がつながるのではないかな。
- \* 急性期病院の看護師が、在宅の現場を知ることが重要である。
- \* 管理者の視点を地域に向ける意識が必要である。
- \* 同一地域内で、様々な組織単位で独自に地域連携している。これらの組織間を連携できれば良いのではないかな。

Library News ライブラリーニュース



♪新着図書♪

食欲の秋！看護雑誌にはおいしいそうな表紙のものや、食べ物の紹介が載っていることもあるんですよ！（司書 大河）



分類記号	タイトル	著者・編集者名	発行年	出版社
N120	患者の「賢い選択」を支える看護	小泉俊三	2019	日本看護協会出版会
N231	職場におけるセクシャルハラスメント・パワーハラスメント防止のために	篠崎良勝	2015	21世紀職業財団
N541	しびれている身体で生きる	坂井志織	2019	日本看護協会出版会

ご来室の際は、以下の身分証をお持ちください。

利用区分	持ってくるもの	図書の貸出	パソコンの使用	資料の閲覧・複写
会員	 兵庫県看護協会の会員証	○	○	○
非会員 (看護職に限る)	 公的身分証 (運転免許証、健康保険証など)	-	-	○

開室日時  
 月～金  
 9:00～17:30  
 昼休みも開室しています。



# キラツ と輝くがんばるナース

## Vol.3



今回は妊娠・出産・子育て期に切れ目ない支援を行なっている方をご紹介します。

## ♥“笑顔”で出産・子育てのできる地域づくりを目指して！

姫路市保健所 健康課長 正木 典子

姫路市では、妊娠期からの切れ目のない支援体制の構築を目指して、子育て世代包括支援センターの設置や全妊婦面接相談事業、産後ケア事業等を実施しています。母子保健を取り巻く環境は大変厳しく、妊産婦や母親の孤立感・負担感が高まっている状況の中、それぞれの家族の生活や暮らしのリアリティに近づき、ニーズに即したアセスメントを行ったうえで、必要な情報提供や寄り添い型の支援が重要となっています。

妊娠・出産から子育て期をめぐる機関がネットワークを作り、女性が安心して出産・育児を迎えられる地域づくりを目指し、本市を含む兵庫県南西部の西播磨地域11市町とその近隣の産科医療機関等の看護職を中心とした「西播磨地区周産期連絡会」を平成20年から開催しています。この連絡会での情報共有は有意義であり、妊婦連絡票の活用や産後ケア事業の施策化にもつながりました。また、26年度からは、日本看護協会が開発した「実践力アップ事例検討会」の手法を取り入れ事例検討会を実施しています。医療、地域の双方から事例を提供し、一緒に検討することで、各々の強みや役割が明確になり、違う職種、立場の情報や対応を共有し連携していくうえで大変有効であると感じています。

今後もすべての妊婦、乳幼児が把握できる母子保健の強みを活かした予防的視点での支援を強化しつつ、多職種による情報共有と連携により地域全体で支える仕組みを作っていきたいと考えております。



## ♥妊娠期からの切れ目ない支援を多職種とともにに行い妊産婦を支える

姫路赤十字病院産婦人科外来 看護係長 小塩 史子

当院は播磨姫路医療圏域にある高度急性期病院で、周産期においては総合周産期母子医療センターの指定を受けています。私は母性看護専門看護師として産婦人科外来で妊産婦のケアを行っています。周産期領域では身体的にも、心理・社会的にもハイリスクな妊産婦が増えており、妊産婦の抱える問題は、未受診、望まない妊娠、メンタルヘルスの変調など多岐にわたります。私の役割は複雑で解決困難な看護問題を持つ妊産婦や家族に対して、安心して出産・育児ができるように妊娠期から多職種と連携しケアを提供していくことだと思っています。ハイリスク妊産婦の受け持ち助産師のケアの支援や多職種カンファレンス、必要に応じて保健センターへの情報提供を行いながら、組織内はもちろんのこと保健福祉機関とも連携してケアが途切れないように調整しています。

当院では組織・職種間の相互理解を深めるために産科施設と保健センターとの連絡会議を企画・開催し、互いに顔の見える関係を築いてきました。妊産婦の多様なニーズに対応し水準の高いケアを提供するためには、医療と保健福祉の密な連携が不可欠です。これまで築いてきた関係性を活かして、さらなる連携の強化を図るために、専門職のケアがつながるだけでなく相乗的に高まって妊産婦やその家族に届くように調整する役割を意図して行っていきたいと思っております。





ナースの  
かえるプロジェクト

No.35

長く働き続けられる環境づくりを  
めざして環境をかえる



IHI播磨病院 看護部長 土井美雪



IHI播磨病院は、牡蠣やペーロン祭で有名な相生市に位置し、地域に密着した中核病院です。

一般病床130床、地域包括ケア病床22床、回復期リハビリテーション病床28床と訪問看護ステーションを併設し地域の人々の生活を支えています。

当院の看護職の平均年齢は40.3歳、平均勤続年数11.14年であり、離職率は2016年12.5%、2017年9.48%、主な退職理由として、スキルアップや結婚・妊娠・出産が挙げられました。そこで、2018年に看護協会の「看護職のWLBインデックス調査」に参加し、職場環境の職員評価の把握を行いました。その結果、「組織の経営体制に不安はあるものの長期に勤務継続を希望している」ことや「研修支援体制はあるが自分のビジョンを見出せない」という問題が明確になりました。さらに、アンケート調査を行い、特に40歳以上の看護職に多く見られた「組織の経営体制の不安」や「自分のビジョンを見出せない」ことの要因や今後の対策の検討を師長会で話し合い、検討しました。

【要因】

1. 組織の方針が十分に伝えられていない、理解できていない。
2. 福利厚生等の制度が周知できていない。
3. キャリアアップのためのサポート体制が整っていない。
4. 時間短縮勤務者、非常勤勤務者の人材活用が不十分である。

【今後の対策】

1. 組織の方針を具体的な行動レベルで提示する。
2. 福利厚生等の制度を説明する機会をつくる。
3. 目標管理面接やクリニカルラダーを有効に活用する。
4. 研修参加しやすい環境の整備や興味を持てる研修内容の企画を検討する。
5. 時間短縮勤務者、非常勤勤務者の人材の有効活用を検討する。

以上のことから、次のような取り組みを行いました。

1. 看護師全員に看護部の方針を提示したハンドブックを配布するとともに口頭で説明する。
2. 師長・主任に福利厚生等の制度の説明を行う。
3. 必須研修と専門研修に分け、専門研修については興味のある研修に自主参加とし、修了証を発行する。
4. 時間短縮勤務者、非常勤勤務者も研修参加しやすいよう子ども同伴を可能とする。

特に研修内容や方法および修了証の発行によって、自ら学ぶ意欲の向上、姿勢の変化が少しずつ見えてきたように感じています。それが、自分のビジョンを見出すきっかけになることを期待しています。

今後も看護部が一丸となって、何歳になっても看護職としてのやりがいと誇りを持ち、長く働き続ける環境を模索しながら提供していきたいと思っています。そして、地域に信頼される病院を目指して頑張っていきたいと思っています。

広告

暖かさに包まれる  
贅沢なひととき。



水と、空気と、睡眠と。  
**Lumone**  
GOOD DESIGN



睡眠セミナー講師を無料で派遣いたします

**TUK** 東洋羽毛関西販売株式会社 神戸営業所 ☎ 0120 - 360420



## 第18回 地域連携推進実践報告

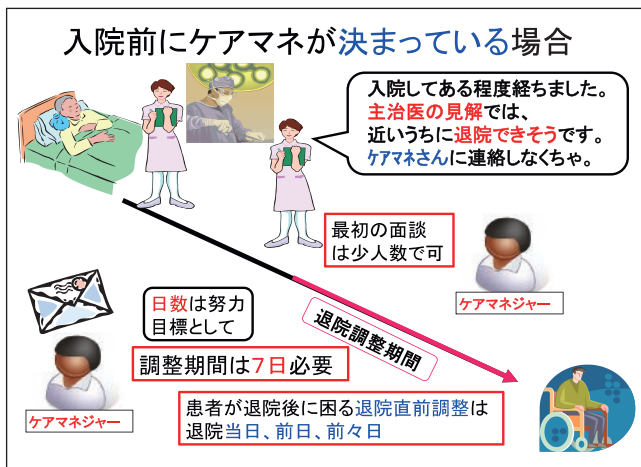
# 高齢者が安心して暮らせる地域づくりをめざして ～丹波圏域の退院調整ルールづくりの取組み～

丹波県民局丹波健康福祉事務所 原田亘代・沖田久美子

当所が管轄する丹波圏域には、丹波篠山市・丹波市の2市があります。65歳以上の人口(平成31年2月1日現在)は35,535人、高齢化率は34.6%で、高齢者の多い地域となっています。

丹波圏域には8つの病院がありますが、要介護状態の入院患者さんが病院から退院される時、担当のケアマネジャーへの引継ぎがない割合が、34% (平成27年6月時点)ありました。そこで、入院患者さんが退院後に地域で安心・安定した生活が送れるように、健康福祉事務所が中心となり、圏域内の8つの病院とケアマネジャーが話し合い退院時の連携について退院調整ルール(以下ルール)を策定することにしました。

(図1)



まず、ルールを策定するにあたり、平成27年4月から、圏域内の医師会・病院やケアマネジャーへ、ルール策定の目的や内容について説明をし、共通理解を図りました。平成28年12月からは、ケアマネジャーに対して、医療機関との連絡調整についてアンケート調査をしました。その結果をふまえ、医療機関とケアマネジャーの代表・行政(市・保健所)が、退院時の連携方法について話し合いました。平成29年度からは、毎年2回(6月・12月)、アンケート調査と運用のための検討会を開催しています。



(表1)退院調整ルール策定の経過

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
医師会・病院への説明・連絡会	6回			
ケアマネジャーとの連絡会	6回	2回	3回	
市コーディネーターとの会議	10回	3回	5回	2回
策定検討会	2回	1回		
運用状況アンケート調査		1回(12月)	2回(6・12月)	2回(6・12月)
推進検討会議		1回	2回	2回

ルールの仕組みづくりの取り組みは4年目を迎えました。ルールの運用前後を比較すると、表2のとおり改善がみられました。

(表2)

内容	退院調整ルール運用		増減(ポイント)
	前(平成27.6)	後(令和1.6)	
ケアマネジャーから病院へ入院時情報提供があった	78.9%	84.0%	+5.1
病院からケアマネジャーへ退院前の連絡があった	70.7%	84.4%	+13.7
退院前にケアマネジャーが面談できた	40.5%	61.8%	+21.3

ルールどおりに退院の調整をした場合、ケアマネジャーは患者の退院後2週間以内に82.1%がケアプラン原案を医療機関に提供できるようになりました。

ルールの運用開始から、定期的な振り返りと話し合いにより、退院時の連携は改善しています。

また、数字では表せない効果として、病院の担当者とケアマネジャーが定期的に話をする場を設けることで、お互いの顔がわかり、ルール以外の日常業務の中での連絡もスムーズにできる関係を築くこともできました。

今後も、引き続き、在宅サービスが必要な患者さんに、スムーズな退院調整が行えるよう、半年ごとのルールの調整や話し合いを関係機関とともに行っていきます。

また、現在、ルールを運用せず退院調整を行っている病院に対しても、ルールに基づいた退院調整が行えるよう調整を図っていきたく考えています。



## 2019年度「進学説明会」実施報告

開催日時：2019年7月27日（土）13：00～16：00  
 開催場所：兵庫県看護協会  
 参加校：看護系大学 14校 専門学校 15校  
 2年課程進学コース 2校  
 参加人数：130名



それぞれに合った進学先を決めるために、看護師を目指す高校生や保護者が多数参加しました。現役の学生から、看護師を目指した動機や学校生活等の体験発表、参加校の先生による個別相談では、受験対策や入試科目、実習等について親身で丁寧な説明があり、「看護師になりたい気持ちが強くなった」と、とても好評な説明会でした。

## 第1回再就業支援研修会 実施報告

開催日時：9月3日（火）～7日（土）10：00～16：00  
 開催場所：兵庫県看護協会、武庫川女子大学  
 参加人数：21名

令和元年度 第1回 再就業支援研修会を開催しました。平均年齢43.1歳（最少年齢29歳、最高年齢57歳）ブランク歴20年以上の参加者もあり、看護職の魅力を忘れることができず、再度チャレンジしたいとの思いからの参加でした。

今年は、開講時に参加時の気持ちと閉講時に研修終了時の気持ちの変化を川柳に仕立てて表現をしていただきました。自信をとりもどし、前向きになれたようです。

開講時…看護師がむいていくかわからない  
 閉講時…看護の仕事はやっぱり楽しいです

開講時…久々の学びの時に心もえ  
 閉講時…新しき知識の泉に身を沈め  
 未来の夢に光差す



【看護基礎技術研修】



【川柳の発表】

## 第1回合同就職説明会 実施報告

開催日時：9月7日（土）13：30～16：00  
 開催場所：兵庫県看護協会  
 参加：求職者104名、求人施設数65ブース（108事業所）

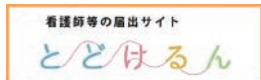
第1回 合同就職説明会を9月7日に開催しました。兵庫県内の病院・施設・訪問看護ステーションなど108事業所の方が参加されました。看護学生56名、社会人30名、再就業支援研修修了者18名、総数104名の参加者は積極的に関心のある施設などのブースを訪問していました。



【説明会の風景】



### 看護師等免許保持者の届出は兵庫県看護協会のホームページ



からインターネットを利用して簡単に行えます。

<https://todokerun.nurse-center.net/todokerun/>  
 届出をした事項に変更はありませんか？



変更がある場合は変更を届出いただく必要があります。看護師等の届出サイト「とどけるん」にログインして、変更情報を入力してください。インターネット環境がないなど、変更が難しい場合は、ナースセンターにご連絡ください。



ナースセンターだより

開催案内

詳細はホームページに掲載します。  
お申し込み・お問い合わせは、兵庫県ナースセンターまで

イベント	<b>看護フェア</b> 会場:兵庫県看護協会 日時:11月16日(土)10:00~15:30 内容:まちの保健室(健康チェック・健康相談)、各種測定、体験など 参加費無料・まちの保健室のみ申込み必要	<b>一次救命処置(BLS)の研修</b> 会場:兵庫県看護協会 日時:毎週水曜日 10:30~12:00 <b>看護基礎技術研修</b> 会場:兵庫県看護協会 日時:毎週水曜日 13:30~15:30 研修費無料・申込み必要
	<b>第2回再就業支援研修会</b> 会場:兵庫県看護協会 武庫川女子大学 日時:令和2年2月4日(火)~8日(土) いずれも10:00~16:00 (最終日12:00まで) 研修費無料・申込み必要 ※申込期間:12月16日(月)~令和2年1月15日(水)	<b>一次救命処置(BLS)の研修</b> 会場:兵庫県ナースセンター姫路支所 日時:毎月第1火曜日 10:30~12:00 <b>採血・静脈注射技術研修</b> 会場:兵庫県ナースセンター姫路支所 日時:毎月第1・第3 火曜日 1日2回開催 1回目13:30~14:30 2回目14:30~15:30 研修費無料・申込み必要 <b>採血・静脈注射技術研修</b> 会場:兵庫県ナースセンターサテライト北播 日時:毎月第1・第3 金曜日 1日2回開催 1回目13:30~14:30 2回目14:30~15:30 研修費無料・申込み必要

兵庫県ナースセンター  
【公式】Twitterはじめました。



兵庫県看護協会ホームページ下部の  
 兵庫県ナースセンターソーシャルアカウント をクリックしてね!

看護職のみなさまにお知らせしたい情報をタイムリーに発信中!!

“フォロー”してね♪

相談室からの風

看護なんでも相談室から

兵庫県ナースセンターサテライト但馬

但馬圏域では、深刻な看護師不足が続いています。今や施設ごとの問題ではなく、地域ぐるみで看護師確保対策が必要となっています。しかし、人口減の著しいこの地域では新人看護師はもとより、潜在看護師の掘り起こしも困難な状況です。そんな中、「結婚で但馬に行きます。」こんな貴重な情報を、県内のナースセンターのネットワークで得ることができ、大変喜ばれています。これは、看護協会だからこそ、できることです。

人材確保には、働く環境整備も重要です。特に、給与、労働時間の保障、福利厚生等が就職希望条件のウエイトを占めています。賃金をアップした医療機関に、即、応募があり就業につながったケースもあります。採用に向けて施設の特徴とアピールポイントを添えることで求職者の関心は高くなり就業につながります。これからもeナースセンターに登録をして頂き、マッチングにつないでいきたいと考えます。

兵庫県ナースセンター 連絡先一覧

メンタルヘルス相談室から

「秋うつ」ご存知ですか?

秋から冬にかけて気分が落ち込む方、いらっしゃいませんか?日が短くなると、セロトニンと呼ばれる脳内物質が減少することで、「秋うつ」「季節性うつ病」になる方が増えるそうです。

「秋うつ」の特徴として、気分の落ち込み以外にも、しっかり睡眠をとっているのに強い眠気を感じる、食欲が抑えられない(炭水化物や甘いもの)などがあげられます。秋はついつい食べ過ぎてしまう季節ですが、これらの症状が長く続くようであれば、心療内科を受診してみることをお勧めします。

なんとなく元気が出ないと感じるくらいの軽い症状なら、日光を浴びる、運動をするなど生活習慣を見直すことで改善することもあるようです。お試しください。それでも無理な場合は遠慮なくメンタルヘルス相談をご活用ください。

本所	姫路支所	宝塚支所	サテライト北播	サテライト但馬
078-341-0240	079-281-5006	0797-63-5472	0795-42-0242	079-663-0240

# 本会の災害への取り組みについて “防災・減災に備える”

阪神・淡路大震災から25年が経ち、「忘れない」「伝える」「活かす」「備える」を基本コンセプトに、様々な機関・団体と連携して、次の大災害への備えや対策の充実を図ります。

今年度から  
登録・更新要件を  
見直しました



## 災害支援ナースの育成

災害支援ナース登録数：288名(令和元年6月現在)

### 【登録要件研修】

- (1) 災害支援ナースの第一歩～災害看護の基礎的知識 [日本看護協会オンデマンド]
- (2) 災害支援ナース養成研修〔実践編〕

### 【登録要件】

- (1) 兵庫県看護協会の会員であること
  - (2) 看護職としての実務経験年数が5年以上であること
  - (3) **【基礎編】日本看護協会「災害支援ナースの第一歩～災害看護の基礎的知識～」及び【実践編】本会実施「兵庫県看護協会災害支援ナース養成研修」を修了していること**
  - (4) 施設代表者(所属長又は看護管理者)の承認があること
  - (5) 心身ともに健康であること
  - (6) 指定された派遣期間の活動が可能なこと
  - (7) 自己完結型の活動ができること
  - (8) (更新要件として) 3年毎の災害支援ナース登録更新に必要な研修及び訓練等への参加があること
- ※更新要件詳細はHP参照

◎災害支援ナース  
交流会を毎年実施  
しています。  
貴方も災害支援  
ナースに!!



## 平時からの防災訓練等への参加

- 地域での防災・減災訓練
- 1.17ひょうご 安全の日のつどい
- 国・県・市の大規模災害想定訓練等



### 【今年度実施予定の防災訓練】

- ◆ 9月1日 兵庫県播磨広域合同防災訓練
- ◆ 11月5日～7日 JNA災害支援ナース派遣調整合同訓練
- ◆ 1月17日 1.17ひょうご安全の日のつどい 他

## 災害発生時の被災地での活動

これまでの主な活動

- 2011年 東日本大震災：3月17日～10月7日  
石巻市と気仙沼市を拠点に災害支援ナース延べ1,082名
- 2016年 熊本地震：4月21日～5月20日  
益城町保健福祉センターを拠点にJMAT兵庫として災害支援ナース延べ86名
- 2018年 西日本豪雨：  
【JMAT兵庫】：7月14日～23日  
倉敷保健所を拠点に1チームは保健所内で派遣医療チームの統括的役割を、1チームは保健所外で避難所等の巡回に災害支援ナース10名  
【日本看護協会】：7月18日～30日  
吉備路クリーンセンター避難所で、15時から翌朝9時までの夜間帯を含む活動に災害支援ナース8名



## 災害看護についての各種研修会を実施

- 災害支援ナース登録要件研修  
災害支援ナース第一歩・実践編
- 災害支援ナース指導者研修への推薦
- JMAT兵庫実務者研修への参加



### 【今年度実施予定の研修】※詳細はHP参照

- ◆ 11月28日 災害支援ナース研修・交流会
- ◆ 12月19日 看護管理者対象研修「災害発生時における看護管理者の役割」
- ◆ 2月2日 阪神・淡路大震災25年事業シンポジウム「災害時のいのちと暮らしを守る」



# 第6回ナース川柳 “ひょうご” 大募集!!

「看護」を通して得られた忘れられない体験や、看護職に送るエール、看護職として心に残るエピソードや仕事への想いなどを川柳で表現してみませんか？

**参加資格** 兵庫県在住、在勤、在学の方  
**応募期間** 令和元年9月9日～12月31日  
**募集部門** ア:成人の部 イ:看護職 ウ:看護学生  
 工:高校生 オ:中学生 カ:小学生  
**応募方法** 郵送、FAX、ホームページにてご応募ください。

【郵送・FAX送付先】  
 〒650-0011 神戸市中央区下山手通5-6-24  
 兵庫県看護協会 ナース川柳“ひょうご”係宛  
 TEL: 078-341-0190 FAX: 078-361-6652  
 【ホームページ】 <https://www.hna.or.jp/>  
 オンライン応募フォームQRコードはこちら⇒  
**賞** 兵庫県看護協会会長賞など



今年の流行など  
世相を反映した  
句も大歓迎です♪



◆第5回入賞作品◆

兵庫県看護協会会長賞  
垣間見た生命の数がその笑顔

兵庫県健康福祉部部長賞  
看護師は命を救うヒーローだ

神戸市保健福祉局長賞  
看護とは想いをつなぐストーリー

兵庫県川柳協会理事賞  
病む父の看護したくてこの道を

**入賞者には、副賞として最高1万円分のQUOカードをプレゼント!!**

## ゆるキャラグランプリ 2019



### ゆるキャラグランプリ2019 エントリーのお知らせ (中間発表)

兵庫県看護協会マスコット「ナースのじぎくちゃん」は9月30日現在108位/358中(1,777票)、10月25日までスマートホン、パソコン等でID登録すると毎日投票できます。

あなたの「のぞむじんせい、ききます、ささえます、のじぎく『聴く』ちゃん」、決戦投票及び表彰式は11月2日、3日、ゆるキャラグランプリ2019inしあわせ信州NAGANOで。

詳細は「ゆるキャラグランプリ2019」サイト、「兵庫県看護協会」のホームページをご覧ください。



## 日本看護協会会員手帳2020が発行されます。



ご希望の方は  
 兵庫県看護協会まで  
 お申込みください。  
 詳細はホームページを  
 ご覧ください。



## 兵庫県看護協会の動き (10月16日～1月15日)

- 10月28日(月) 日本看護協会地区別法人会員会  
 〈ホテルポストプラザ草津びわ湖〉
- 10月29日(火) 職能委員長会  
 都道府県看護協会支部役員等研修
- 11月 9日(土) 理事会
- 11月16日(土) 看護フェア
- 11月23日(土・祝) 看護実践研究会
- 12月 7日(土) 午前：理事会  
 午後：次年度事業計画検討会議
- 12月28日(土)～1月5日(日)  
 年末年始休暇のため休館いたします
- 令和2年度日本看護協会通常総会・全国職能別交流会  
 6月11日(木)～12日(金)〈福岡(マリンメッセ福岡)〉
- 令和2年度兵庫県看護協会定時総会  
 6月18日(木)〈神戸ポートピアホテル〉

## 理事会の報告

- 第4回理事会** 令和元年7月6日(土) 10:00～12:00  
 出席理事20名により、定足数を満たしていることを確認。出席監事0名
- 協議事項
- 1) 定款の改正に伴う定款細則の一部改正について …… 承認
  - 2) 理事会運営規則の一部改正について …… 承認
  - 3) 業務執行理事会運営規約の一部改正について …… 承認
  - 4) 支部運営規則の一部改正について …… 承認
- 第1回臨時理事会** 令和元年8月1日(木) 10:30～11:40  
 出席理事19名により、定足数を満たしていることを確認。出席監事3名
- 協議事項
- 1) 定款改正に伴う規則等の一部改正について …… 承認
  - 2) 兵庫県看護協会・日本看護協会 退会申出者への対応について …… 承認
  - 3) 会員向け特典の拡大について …… 承認
- 第5回理事会** 令和元年9月7日(土) 10:00～12:20  
 出席理事20名により、定足数を満たしていることを確認。出席監事3名
- 協議事項
- 1) 会館施設等使用規程の改正(使用料の改定等)について …… 承認
  - 2) 退会届の制定に伴う定款細則の改正について …… 承認
  - 3) 令和2年度本会代議員及び予備代議員選出人数について(案) …… 承認

2020（令和2）年度の会員手続きが始まります

# 看護協会の入会は自動継続です。

今年度（2019年度）の会員は次年度（2020年度）自動継続されます。

2020年度継続のお知らせが11月に日本看護協会からご登録の施設（個人会員はご自宅）に順次届きますので必ず内容をご確認ください。

会員情報もしくは口座情報に変更

↓ なし

書類の提出は**不要**です。

↓ あり

書類の提出が**必要**です。

- ・名前や住所が変わった方
- ・納入方法が口座振替の方で、口座登録が完了していない方

↓ 会員登録事務局へ郵送する。

「入会申込者/  
会員情報変更届」  
の送付先

〒206-8790 日本郵便株式会社多摩郵便局 私書箱第21号  
公益社団法人 日本看護協会・都道府県看護協会 会員登録事務局 宛  
※普通郵便、レターパック、ゆうパックに限ります。宅配便は利用できませんのでご注意ください。  
※「入会申込書/会員情報変更届」・「送付状」以外の書類は受付されませんのでご注意ください。

会員情報の変更は、キャリアナース  **キャリアナース**（会員のマイページ）から直接行うこともできます！

## 【口座振替について】

2020年度（令和2年度）の会費の引落しは2020年1月27日（月）です。

登録口座に資金をご用意ください。

資金不足等で引落しできなかった場合は、ご自宅に届くコンビニ収納票でお支払いください。

施設の取りまとめ担当者の方は、施設用WEBで会費納入状況が確認できます。

施設とりまとめご担当者様へ

## 【勤務先で取りまとめて納入】

2020年2月末日を目安に会費を専用口座にお振込みください。

施設用WEBで納入対象者を特定し、表示された人数分の会費額合計をお振込みください。

翌営業日に施設用WEBで納入済みとなっていることをご確認ください。

研修費等を会員価格で受講していただくためにも、会費の前納にご協力をお願いいたします。

## 【退会について】

次年度の継続を希望しない方は、2020年1月10日（金）までに、退会届を送付してください。

### 〈退会届のダウンロード方法〉

本会ホームページ⇒入会のご案内⇒手続き・会費案内ページより

### 「退会届」の送付先

〒650-0011 神戸市中央区下山手通5-6-24 FAX：078-361-6652  
兵庫県看護協会 総務部 会員担当宛

## 【お手続きに関する注意事項】

11月に送付される「継続のお知らせ」は9月18日時点の情報で発行されます。9月18日以降にキャリアナースや会員情報変更届で情報を変更された場合は、再度の書類の提出は不要です。お心当たりのある方は、会員情報の変更が完了しているかをキャリアナースでご確認ください。



## 令和2年度 兵庫県看護協会 改選役員、推薦委員及び選挙管理委員への立候補・推薦について

選挙管理委員会  
からのお知らせ

令和2年6月18日(木)に開催する定時総会において、令和2年度改選役員、推薦委員及び選挙管理委員の選挙を実施しますので、立候補及び受付期間等についてお知らせいたします。

◇改選役員・ 推薦委員・ 選挙管理委員 の選出人数	役員 <任期：2年>	第一副会長 1名 専務理事 1名 常務理事 1名 助産師職能理事 1名	看護師職能I理事 1名 阪神南地区理事 1名 阪神北地区理事 1名 神戸中部地区理事 1名	神戸西部地区理事 1名 東播地区理事 1名 監事 2名
	役員補欠 <任期：1年>	第二副会長 1名	北播地区理事 1名	但馬地区理事 1名
	推薦委員	推薦委員 9名(各支部より1名)		
	選挙管理委員	選挙管理委員 9名(各支部より1名)		
◇立候補の届け出	役員、推薦委員及び選挙管理委員に立候補する方は、正会員5人以上の推薦を受けて届け出ください。			
◇届け出の方法	立候補届出書に記入の上、下記宛先へ郵送してください。 ※立候補届出書は、本会総務係へ請求してください。			
◇宛先 お問合せ先	〒650-0011 神戸市中央区下山手通5-6-24 公益社団法人兵庫県看護協会選挙管理委員会			
◇締切日	令和2年4月18日(土) 必着			

推薦委員会  
からのお知らせ

令和2年度改選役員、推薦委員及び選挙管理委員の候補者について、次の事項に該当する方を所属支部の地区理事までご推薦下さい。なお、候補者は支部で1名選出し、推薦委員長に推薦します。

◆改選役員等役職名および選出人数	選挙管理委員会からのお知らせと同じ
◆推薦基準	①兵庫県看護協会の目的達成のための活動に積極的に取り組み、任務を遂行できる人。 ②本会の定めた会議に出席できる人。
◆推薦方法	所定の推薦書に必要事項を記入の上、所属の地区理事へ提出してください。※推薦書は、各支部または本会総務係へお問い合わせください。
◆宛先 お問合せ先	〒650-0011 神戸市中央区下山手通5-6-24 公益社団法人兵庫県看護協会推薦委員会委員長(親展)
◆推薦締切期日	令和元年12月31日(火) 必着

## 令和2年度兵庫県看護協会代議員・予備代議員選出の公示

## 【選挙管理委員会からのお知らせ】

公益社団法人兵庫県看護協会定款第13条第4項、公益社団法人兵庫県看護協会定款細則第18条第5項に基づき、令和2年度兵庫県看護協会代議員及び予備代議員(以下「本会代議員等」という。)の立候補の受付を開始します。

## 1 本会代議員等選出のスケジュール

立候補の届出期間…令和元年11月30日(土)まで(必着)

候補者名簿の公示…「看護ひょうご」新春号(令和2年1月発行予定)に掲載

選出期日…令和2年2月1日～29日の間に行われる 兵庫県看護協会各支部会員会において選出

代議員名簿の発表…「看護ひょうご」春号(令和2年4月発行予定)に掲載

(単位：名)

## 2 立候補の届け出

立候補する方は、支部内の正会員5人以上の推薦を受けて届け出てください。

## 3 支部別代議員および予備代議員の定数

代議員数(予備代議員数)：212名

## 4 立候補の届出方法

立候補届出書にご記入の上、選挙管理委員会に郵送にて提出してください。

なお、選挙管理委員会以外への提出や記載不備は無効となりますのでご注意ください。

〒650-0011 神戸市中央区下山手通5-6-24 公益社団法人兵庫県看護協会 選挙管理委員会

## 5 参考(本会代議員の任務及び任期)

(1) 任務

総会(令和2年度においては6月18日)に出席し、選挙権及び議決権を行使する。

(2) 任期

選挙後の翌年度の4月1日から1年間とする。


## 6 その他

令和3年度日本看護協会代議員及び予備代議員への立候補及び推薦につきましては、「看護ひょうご」新春号(令和2年1月発行予定)でご案内します。

支 部	代 議 員	予備代議員
阪 神 南	37	37
阪 神 北	24	24
神戸東部	28	28
神戸中部	22	22
神戸西部	18	18
東 播	30	30
北 播	14	14
西 播	31	31
但 馬	8	8
計	212	212


## 広告

オンライン診療のサポートに。見守り支援システムのご提案



## ニプロハートライン

見守り支援システム「ニプロハートライン」は在宅・施設の療養環境と医療従事者・介護者をつなぎ、療養環境を必要に応じ継続的にケアすることが可能なシステムです。



- バイタル情報がわかる
- 緊急時に自動お知らせ機能
- 顔を見ながらテレビ電話

ニプロ株式会社 お問い合わせ 企画開発技術事業部 国内商品開発・技術営業本部 検査商品開発・技術営業部 **06-6373-3168** 9:00~17:30(土・日・祝祭日を除く)  
\*電話番号をよくお確かめの上、おかけ頂きますようお願い致します。 2018年8月作成

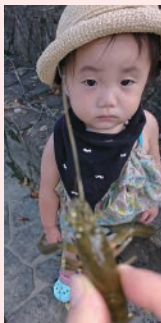
第79回

つながる 和 ペンリレー

東京から一番遠いまち!?

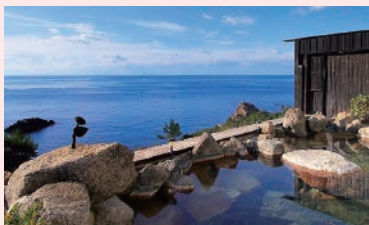
医療法人社団星晶会愛正透析クリニック 小柴 隆史

高知県土佐清水市をご存じですか？ 四国最南端にあり鉄道も高速道路もなく空港から遠いこともあり、テレビでは“東京から一番遠いまち”と紹介されるような田舎町が私の故郷です。



学生時代は、海では魚釣り、川では手長エビを突き、山で採る木の実がおやつ代わり。暑い日には学校帰りにパンツ一丁で海に飛び込み、冬の真っ暗な防波堤の上に寝そべり流れ星を数えたり、断崖絶壁にある露天風呂で太平洋を眺めながら長風呂したりと大自然を満喫、将来のことを真剣に考えたことなんてありませんでした…。漠然と都会に憧れ兵庫県に出てきて早26年、こうして看護師ができてることが奇跡に感じる今日この頃です。

自慢の故郷を知ってもらうためにお勧めのお店が三宮



にある「土佐清水ワールド」です。ストレスが多い看護師業務!?! 日常の雑事を忘れ美味しいお酒を飲んでください!

こころと体のメンテナンス

加東健康福祉事務所 亀山 美矢子

最近のマイブームは、ジムのスタジオに入ってヨガやピラティスをして、その後、ミストサウナに入りスッキリすることです。また、肩こりがひどいので定期的にマッサージに通ったり、仲間とお酒を飲んだり、旅行に行ったり、何

もしたくない時は何もせずまったりと過ごしています。以前読んだ雑誌に、20代は美しく。30代は強く。40代は賢く。50代は豊かに。60代は健康に。70代はしなやかに。80代はつややかに。90代は愛らしく。いぶし銀のように美しい百歳へとと言う投稿があり、なんだか人生の歩み方を教えてもらった気がしています。こころと体のメンテナンスを行いながら、“あるがまま（写真：トルコ旅行で撮影）に生きる。ないがままに生きる”の気持ちで自分なりに年を重ねていきたいと思っています。

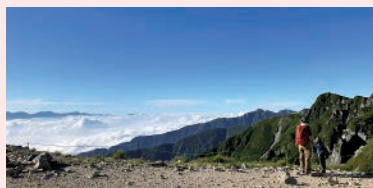


(写真：トルコ旅行で撮影)

愛読書は山と溪谷

兵庫県立がんセンター 片山 明子

子どものころからインドア派な私ですが、ここ数年登山にはまりました。突然好きになったのではなく、健康的・年齢を問わず・経費が安価なもの、という点で抽出されたのが登山でした。初めて登ったのはガイドブックに載っていた初心者向けの須磨アルプス。最初の階段の登りだけで来た事を後悔し、通常3～4時間のコースでもたっぷり倍の時間をかけて下山。もう2度と山なんて行かない!と誓ったのは確か3年ほど前の話。そこからどんな心境の変化があったのか、神戸周辺の山を一人で散策することからリスタートし、着々とレベルアップし、去年は家族を巻き込んで長野県へ遠征登山するに至りました。晴天の下、雲海の上で、家族と眺めた木曾駒ヶ岳からの眺めは忘れられません。今後も趣味として長く続けていくために、安全第一で計画的に登り続けたいと思います。



広告

兵庫県看護協会 会員の皆様へ

乗っているだけでフィットネス効果!

乗馬試乗会へ無料ご招待致します。

ドリンクサービス付

最近運動不足の方、ストレスが溜まっている方、趣味を探している方必見!

皆さん馬に乗ったことがありますか?ニッケ乗馬クラブ・クレイン加古川では、はじめての方向けの乗馬試乗会が皆様をお待ちしております。最初は馬との触れ合いから、自分で馬を動かしたり、止めてみたり、慣れてきたら少し走ったりするところまでレッスンいたします。また、乗馬は身体全体を使う運動なので、フィットネス効果抜群!最近運動不足かも...「運動の継続にはあまり自信がない...」、そんなあなたをぜひお待ちしております。乗馬試乗会は安心のマンツーマンレッスンです。お一人での参加でもOK!乗馬に興味のある方、乗ってみたいけれど少し不安だという方、是非この機会に乗馬にチャレンジしてみてください。

ご家族の方もOK (1グループ2名様まで) 開催期間2019年12月29日(日)まで 対象年齢小学1年生～70歳まで お申込み・下記までお電話にてお申し込みください。ご来場の際は電子会員証のご提示をお願い致します。お一人さま1回限りの受講となります。



ニッケ乗馬クラブ・クレイン加古川 加古川市米田町船頭5-1 JR加古川駅より無料送迎有り

tel.079-431-9000 予約受付時間 / 10:00～17:00定休日/ 火曜日

