

TWO HEART



2021/1/1
第55号



INDEX

「津和野 太鼓谷稻荷神社」

- 島根県看護連盟会長挨拶 …………… 2
- 島根県看護連盟会員入会案内 …… 2
- 日本看護連盟会長挨拶 …………… 3
- 島根県看護協会会長挨拶 …………… 3
- あべ俊子衆議院議員挨拶 …………… 4
- たかがい恵美子参議院議員挨拶 …… 4
- 石田まさひろ参議院議員挨拶 …… 5
- 木村やよい衆議院議員挨拶 …… 5
- 青年部活動報告 …………… 6～7
- 看護管理者・教育者セミナー報告 … 8
- 組織強化委員会報告 …………… 8
- 医療現場リポート …………… 9
- 選挙対策 ミニ知識 …………… 10
- 島根県看護連盟LINE公式アカウント … 10
- 広告・編集後記 …………… 10



発行：島根県看護連盟

発行責任者：会長 川合政恵

〒690-0049 松江市袖師町7-11 看護研修センター内
TEL(0852) 27-6361・FAX(0852) 27-6417
E-mail: shima-kangoren@vesta.ocn.ne.jp

島根県看護連盟
ホームページ

新年のご挨拶



島根県看護連盟 会長 川合 政 恵

新年あけましておめでとうございます。

COVID-19 感染の収束の兆しが見えないなか、医療現場では未知のウイルス感染症と向き合い、日夜、緊張感の中であって最善の看護を尽くされている看護職の皆様に、心より敬意と感謝を申し上げます。

昨年末には、COVID-19 感染者・重症者が過去最多を更新し続け、大都市圏では医療崩壊が危ぶまれるなか、医療従事者・看護師不足が全国的に強調され、看護師等派遣、潜在看護師のカムバックなど看護に注目が集りました。2025 年までの公立病院改革、地域医療構想の実現に向けた流れの中で病院看護職員数減少、そうした状況下での現場に求められるコロナ対応です。医療従事者の働き方改革について、これまで進めてきたことをそのまま維持することが難しいという現場の声も聞かれます。災害・感染症危機管理の視点を備えた平時からの看護体制の確保が、現場から求められる課題であるといえます。

本年は、次期第 26 回参議院議員選挙に向けて組織基盤の強化を図る年であります。連盟活動の役割は、第一義的に看護の代表議員を政策決定の場に送ることであり、そのための集票力のある組織をつくることです。会員数は「組織を動かす力」「看護職の政策課題を実現する力」になります。

新年に当たり、連盟組織の拡充・パワーアップに向けて、引き続いて会員の皆様の一層のご理解とご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

また、本年は昭和 36 年に島根県看護連盟が創立されて 60 年に当たります。看護連盟の存在、会員の連盟活動によって、私たち看護職が求める新たな制度の創設や法改正が実現し、労働条件の改善、看護教育の充実等による恩恵を受けてきました。会員の皆様と共に 60 年に及ぶ貴重な活動の歴史を辿り、未来の活動について考える機会にしたいと思っております。

看護職代表国会議員の方々は、コロナ対策、感染症有事対策、看護職不足の解消等について関係各所との協議などに奔走されていますことをご報告いたします。

会員の皆様のご健勝とご活躍を祈念し、年頭のごあいさつといたします。

【保健師定員増について】

総務省は 12 月 21 日、新型コロナ感染拡大を受け、保健所に対応に当たる保健師を 2021 年度から 2 年間で約 900 人増員するため、自治体の財政支援をすると公表しました。(11月20日厚生労働委員会で、木村やよい議員が保健所の機能強化について質問しました。)

看護連盟会員 募集中

あなたの力が連盟活動を支えます

看護連盟は看護と国民の健康福祉の問題解決を推進しています。

正会員	年会費 9,000 円	日本看護連盟会費 5,000 円、県連盟会費 4,000 円
特別会員	年会費 9,000 円	正会員の経験を有し未就業で看護協会員でない方
賛助会員	年会費 1,000 円	看護連盟の主旨に賛同していただける方であれば、どなたでも入会できます
学生会員	年会費 無 料	就学している看護学生の方

お問い合わせ 事務局 TEL (0852) 27- 6361 FAX (0852) 27- 6417 E-mail : shima-kangoren@vesta.ocn.ne.jp



日本看護連盟 会長 大島 敏子

新年あけましておめでとうございます。

昨年は COVID-19 の感染に終始した 1 年でした。臨床の皆様にとって、病態が分からず治療法も治療薬もないまま看護することが、どんなに大変で、心揺れ動きながらの日々であったかと思うと、心からの敬意と感謝を送ります。看護職全体がそれぞれの立場で、最善を尽くしてきた 1 年でありました。それ故、世間では、医療関係者への感謝を「Light it Blue」や「Friday Ovation」そして、路面電車やバスに感謝の言葉をラッピングし走りました。これは、全ての看護職の実践の成果です。本当にありがとうございました。戦いは終わったわけではありませんが、もう一息です。国民と共に頑張りましょう。

連盟の昨年の課題は、令和の地域包括ケアシステムに合わせたスローガンの変更と PR 動画やポスターの作成、広報ツールの見直しとブロックセミナーを協会長参加で開催すること、そして戦略会議を各県ごとからブロック開催することでした。以上は確実に実現できましたが、第 26 回参議院選挙の候補予定者の推薦については、委員会規約を見直し、今年の総会で承認いただく予定です。

丑年の今年も、大地に足を下ろし、協会が連盟をつくってきた 60 年前に戻り、「看護は一つ」の合言葉の下に、連盟活動を原点回帰の 1 年にしたいと考えます。本年も宜しくお願い致します。



公益社団法人島根県看護協会 会長 秦 美恵子

あけましておめでとうございます。旧年中は新型コロナウイルスの影響の中、会員の皆さまには、本会事業につきまして沢山のご支援ご協力を賜り心より感謝申し上げます。

今般の新型コロナウイルス感染症により、看護職の皆さまには、それぞれの職場や社会生活において、感染予防やケアにあたる等、医療を支える専門職として最善を尽くして頂いていることに敬意を表します。看護協会としても、できる支援を精一杯続けてまいります。

島根県看護協会は昨年創立 40 年周年の節目を迎えました。島根県看護協会の歴史を辿ってみますと、戦後間もない昭和 22 年に「日本産婆・看護婦・保健婦・協議会島根県支部」が設立され、その後の変遷を経て昭和 55 年に「社団法人日本看護協会」と連携した全国組織の活動基盤として「社団法人島根県看護協会」が設立しました。改めて職能団体としての歩みに触れ、多くの先人、先輩会員の努力と熱意のもと、今があることを痛感し、そのことに感謝しなければならないと思いました。と同時に、看護職能団体として今ある私たちは、何をすべきか次世代に何を残すのか、その責任を重く受け止めているところです。

看護協会の使命は「人々の人間としての尊厳を維持し、健康で幸福でありたいという普遍的なニーズに応え、人々の健康な生活の実現に貢献する」ということです。看護の質の向上、看護職が生涯を通して安心して働き続けられる環境づくり、看護領域の開発・展開を実現するための基本戦略の筆頭に「政策形成」を掲げています。少子高齢化、人口構成の変化等、看護を取り巻く環境も大きく変わる中、ますます看護協会と看護連盟が連携・協働した活動が必要になります。

原点回帰、看護協会は政策提言活動、看護連盟は看護協会の提言する看護政策実現のために政策決定の場に代表を送り出し、代表議員が看護問題の解決を政策決定の場で進展させるための支援を行うという、それぞれの役割分担の意義をきちんと理解し、普及していかなければなりません。「看護は一つ」の旗のもと、看護協会・看護連盟の組織強化に努めて参りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

新年のご挨拶

衆議院議員 あべ 俊子



新年明けましておめでとうございます。令和三年の新春を迎えるにあたり、ご挨拶させていただきます。

島根県看護連盟の皆様には、昨年より、新型コロナウイルスとの闘いの最前線に立ち、日本国民のいのち・暮らしをお守りいただいていることに、心より感謝申し上げます。

新型コロナの拡大当初より、医療、研究、様々な分野の総力を結集してこのウイルスと戦って参りました。まだまだ未知の部分が多い中、感染しても重症化を回避できつつあるのは、皆さまの日頃の看護のおかげでございます。ご自身の感染リスクがある中、患者最優先で業務されている日々の積み重ねにより、医療崩壊を起こすことなく、新しい年を迎えることができました。

昨年は、こうした皆さまのご尽力に対し、十分でないながらも、慰労金や助成金の形で、ご支援させていただきたく、関係各所との協議に奔走した一年でございました。ウイルスとの闘いが長期戦になる中、求められる支援も変わってくるのが想定されます。いつの時も、政策立案の基本となるのは、現場からの声でございます。

今年は『新しい日常』の中、社会、医療、経済復興の模索が続きます。臨床、教育、行政の現場よりご意見いただき、With コロナ時代を皆さまと進んで参りたいと存じます。



参議院議員 たかがい 恵美子



謹んで初春のお慶びを申し上げます。

島根県看護連盟の皆様には日頃より大変お世話になっております。看護職の皆様並びにご家族の皆様におかれては、昨年来の感染症有事への対応等、公私ともに大変なご負担をおかけしております。厳しい自制と自粛を続けながら、いのちの最前線で国民の生命と暮らしをお守りいただいておりますことに、心から感謝を申し上げます。

昨秋より政務調査会副会長として、主に厚生労働及び文教科学スポーツ分野の政策を担当するとともに、新型コロナウイルス感染症対策本部副本部長として現下の感染症有事対策と

ガバナンス態勢の構築に携わり、また行政改革推進本部役員として菅政権が進める規制緩和とデジタル化推進に関する与党の政策提言とりまとめに関わらせていただいております。

人々に幸せを運ぶ看護職の笑顔を守り、一人ひとりが存分に役割を発揮できる環境を実現すべく、本年も鋭意努力して参ります。皆様にとって、いのち輝く健やかな年でありますようご祈念申し上げます。





参議院議員 石田 まさひろ

島根県看護連盟のみなさま、あけましておめでとうございます。
2021年が、すばらしき一年となりますよう心からお祈り申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスの蔓延により、私達看護職は医療介護の現場ではウイルスと、そして家庭をはじめプライベートな場所でも日々不安と戦ってきました。現場から多くの声をいただき、課題を解決すべく活動を続けた1年でもありました。その中で看護職においては慰労金が支給されるなど、以前よりも看護職自身、そして専門性にも注目が集まるようになりました。病院の経営不振などから処遇が悪化している方もいますが、看護職全体の処遇改善にさらに力をいれていきます。

昨年9月に、参議院において昨年に引き続き3度目となる厚生労働委員会筆頭理事を拝命致しました。運営が最も難しい委員会の一つとされる厚生労働委員会の運営に携われることはありがたいことです。議論を今年もしっかりと進めていけるよう、最大限の努力を続けます。合わせて、2年ぶりに参議院自民党国会対策委員会の副委員長を拝命しました。議会運営の担い手として気を引き締めて責務を全うしていきます。

私の政治信念は「現場」とともにあります。皆さんからの現場の声が私の原動力です。看護職が「今日も良い看護ができた！」と実感できる環境づくりのために引き続き尽力してまいります。

今年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。



衆議院議員 木村 やよい

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

コロナの中で大変な思いをして頑張っておられる全ての看護職の仲間たちに、心からのエールをお伝え申し上げます。

慰労金はお手元に届いていますか。何か不都合なことがありましたら、お知らせください。看護職の代表として皆さまの安心をお守りいたします。

私は、昨年9月に自民党副幹事長を拝命しました。菅総裁・二階幹事長をお支えしてまいります。

第203回臨時国会は、1か月余りの短期間でしたが、厚生労働委員会では予防接種法改正などが成立。私も、厚生労働委員会と消費者問題に関する特別委員会で質問、総務委員会では郵便法改正案の賛成討論などをいたしました。

第2次補正予算では、慰労金として看護職への直接手当が実現しました。これは看護界史上なかったことです。これを特例にせず、超少子高齢社会の医療提供体制のキーパーソンである看護職のモチベーションの維持のためにも、看護の専門性が正しく評価されるよう、引き続き発信してまいります。これからも、看護職が疲弊せず生き生きと働き続けられる環境づくりに、看護連盟の皆さまとともに、現場の声を丁寧にかがいがいながら、力を尽くしてまいります。

コロナを経て、経済一辺倒ではない、内面の時代になりました。看護師・保健師出身の国会議員として、皆さまの健康を守りぬけるようがんばります。

本年もご指導ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお祈り申し上げます。

第12回 ポリナビワークショップin島根を開催して

青年部委員長（松江赤十字病院） 中島 彰 吾

開催日：2020年10月3日（土） 場所：パルメイト出雲

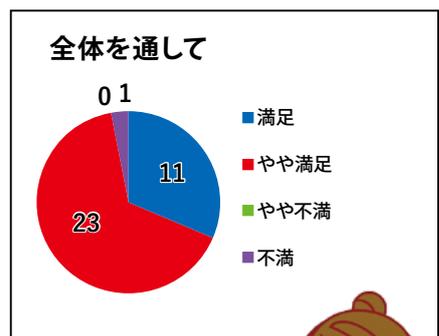
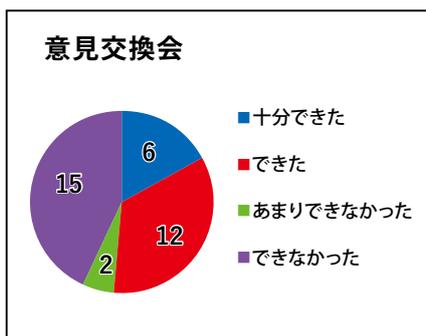
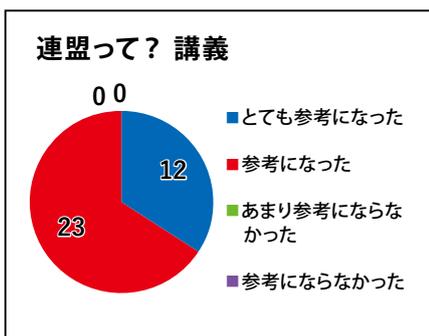
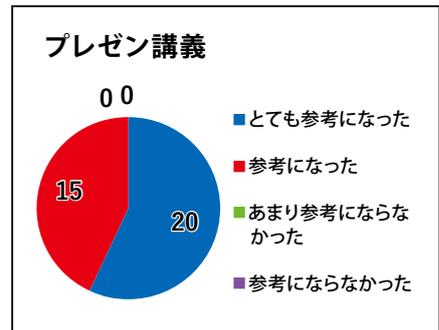
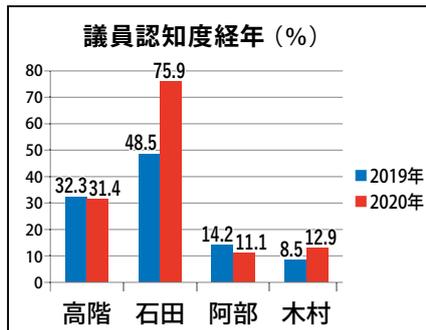
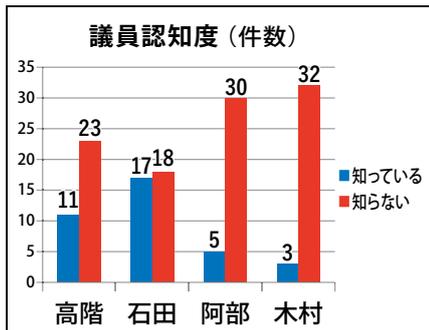
今年度は新型コロナウイルスの影響で、ポリナビどころか青年部会議自体開催できていない県が多く、島根県でも集合研修が縮小傾向にあり開催が危ぶまれましたが、感染状況も落ち着いており予定通り開催することができました。しかし密を避ける必要があったため例年好評であったグループワークが行うことが困難な状況になりました。青年部会議で検討を重ね、代替案として意見交換会を実施しましたが、「他病院の意見を聞いて良かった」といった肯定的な意見の一方で、「発言できなかった」「愚痴を言うだけの時間だった」などの指摘もあり、研修会の方法の検討が必要だと感じました。他県ではオンラインでの研修会を検討している地域もあり、島根県でもそういった方法を参考にして、政治との繋がりや各施設の働き方などの情報交換を行っていきたいと思います。

* * * * * アンケート結果 * * * * *

◆受講者の属性

年代	件数	性別	件数	ポリナビ参加回数	件数
20代	25	男性	3	参加なし	32
30代	9	女性	32	1～3回	3

(不明1名)



ポリナビ (Poli-Navi) って？

正式名称は Politic Navigators' Network の略です。

臨床での問題やどのような看護をしたいのかを話し合ったり、政策や政治について学んだりしながら、よりよい医療・看護を目指し、自分達にできることを考え実行しようと、2007年に日本看護連盟の20～30歳代の会員が集まり、発足したネットワークです。

島根県看護連盟では2010年に青年部活動を始め、毎年ポリナビワークショップを開催しています。



全国青年部代表者会議 報告

青年部委員長（松江赤十字病院） 中 島 彰 吾

開催日：2020年10月17日（土）



今年度は新型コロナウイルスが流行したため、看護連盟青年部では、感染拡大のリスクを抑えるため、Zoomによるリモート会議での開催となりました。

石田議員により、第二次補正予算でコロナに対応する医療従事者へ向け危険手当、慰労金の支給について調整したことなど、コロナ禍での医療政策について講演されました。

続いてコロナ禍での各都道府県看護連盟青年部の活動報告について各ブロックで事前に検討していた内容を意見として石田議員へ提出しました。病院の収益が減ることで給与が減少し退職者が増え、負担が増加している現状に対し、診療報酬の単価の増加を検討していることや、コロナの影響で受診控えになった患者の状況が悪化していないのなら今後もその間隔でも良いのではないかと、患者を減らす工夫も必要。といった的確な回答があり、とても参考になりました。またアベノマスクは着けておられるのかといった意見もあり、意見交換は和やかな雰囲気でも進み楽しく学ぶことができました。

最後に青年部活性化委員会よりデジタルツールの使用方法のレクチャーが行われました。Googleフォームを利用したアンケート作成やオンライン会議を円滑に行うための方法として、スプレッドシートを用いた議事録の作成方法について講義され、様々な場面で活用ができる内容であり、実りある会議となりました。また、今後の研修や活動はコロナとうまく付き合っていくためにオンラインが主流となることが予想されるため、この会議で得た知識を島根県青年部で共有し、各施設でも活用できるような活動をしていきたいと思えます。

第2回 青年部 中国 四国ブロック会議 報告

青年部委員（島根県立中央病院） 山 田 洋 一

開催日：2020年11月25日（水）



県外の青年部との会議に初めて参加しました。リモートでの参加という形も初めてです。コロナ禍でなかなか県を超えた移動が難しく、このような会議の開催が難しくなっていますが、このご時世に合わせた開催の仕方だと新鮮な感じで参加しました。

各県でのコロナへの対策、青年部の活動について聞いて、コロナによる移動制限、集会困難の逆境の中、それぞれに工夫をして活動をしていることが知れ、改めて青年部としての活動の意義を感じることが出来ました。また、今年度県内で開催したポリナビにおいて、グループワークが行えなかった弊害についても、今回の会議の形、リモートでのグループワークの実施自体にその解決策のきっかけがあるなど実感することが出来ました。

リモートでのイベント開催に他県から参加して見学する案もあることを聞いて、この制限下だからこそその距離の飛び越え方だと思い、青年部の新しい風の必要性を感じました。

島根県看護連盟青年部の Twitter & インスタグラムの公式アカウント！ 始めました。

青年部から発信します。ぜひ、ご覧ください。



2020年度 中国 四国ブロック 看護管理者・看護教育者 看護政策セミナー



大田市立病院 看護部長 今田 眞美

開催日：2020年10月31日(土) 場所：ニューウエルシティ出雲

今回のセミナーは、各県より65名が参加し、リモートではありませんでしたが講師の先生方をとても身近に感じるセミナーでした。そして看護職として政策や政治を改めて考える時間となりました。大島会長からは、連盟の役割や行動など協会と連携を取ることで様々な対策が実現されていること。そこに至るには、現場の声をしっかり届けなければならないことも再認識しました。島崎教授の講演では、医療政策や人口構造・高齢者の人口比率など島根県の状況などもあり、とても分かりやすい講義でした。

コロナ禍の中、2040年の医療提供体制に向けて、私たち看護職も柔軟に対応していかなければならなりません。将来看護職が安心して働ける環境を作るために、そして看護の未来のためには制度を変えていかなければならない。そのためには政治力の強化は不可欠で、看護職の代表が政治の場にもっと増えること、私たちひとりひとりが選挙に投票することが必要です。日頃から政治を身近なものとして理解してもらえる様に、管理者として伝えていかなければならないと思いました。



組織強化委員会報告



委員会委員長

出雲徳洲会病院 看護部長 布野 文代

2019年よりこの組織強化委員会は発足しました。看護連盟会員数の増加・拡大対策、連盟活動の活性化対策、その他組織強化に関する取り組みを主な活動内容としています。特に会員数増加は大きな課題です。看護職の職能団体には、看護政策の提言を行う看護協会と、看護協会の政策実現のために国政に代表を送る役割を担う看護連盟があることは、皆さまも周知の通りです。しかし看護協会に入会するが連盟には入会しない、という人は少なくありません。

委員会では、なぜそうなるのかを考えました。現場の意見から、連盟に入会することの「メリット」を求めていることがわかりました。看護職に関連する法律が整備されると、会員非会員を問わずその諸問題は改善されます。しかし法の整備をするためには、国に陳情や請願を繰り返すだけでは一切何も進展しないのです。看護の発展のため・国を動かすためには、私たちの組織の代表を国会に送り込む必要があります。私たちの代表を国政に送り込めるかどうかというのは、看護界における重要な課題なのです。

看護職の代表を国政の場に送ることの必要性、またそのためには会員数の増加が必要であることを広く伝えるため、パンフレットの作成に取り組んでいます。文字だけでは伝わりにくい、文字数が多すぎるとインパクトに欠ける、四コマ漫画風に、など様々なアイデアを持ち寄りながら試行錯誤しています。皆さまのご意見も取り入れていきたいですので、是非、島根県看護連盟までお寄せください。

新型コロナウイルス感染症患者受け入れ対応

「新型コロナウイルス感染症の患者受け入れ対応について」



松江赤十字病院 看護副部長

感染管理認定看護師 角 紀子

新型コロナウイルス感染症が国内で発生して以降、当院でも様々な対応を行ってきました。2月下旬には対策本部が立ち上がり、情報共有や感染のフェーズ・病院方針の決定、患者受け入れの病棟や体制についての協議などを行っています。3名の感染管理認定看護師は、院内外の窓口としてのマネジメント業務、看護部全体の取りまとめ、現場での困りごとの対応や教育と役割分担して対応しています。

入院患者の受け入れは、「病院方針のもと感染対策を徹底して、職員の安全性を担保し、地域の基幹病院としての役割を果たす」という看護部の方針をもとに体制を整えました。患者対応は、各部署から選出した既存の「感染症患者対応チーム（一類感染症患者の受け入れを想定したチーム）」が三交代勤務で対応することとなりましたが、対応開始時期が未定のため、元々の勤務表とは別にシフトを作成して、チームの活動が開始となれば、そのシフトに切り替えて勤務しました。現在は受け入れ病棟を変更し、当該病棟のスタッフと新たに手上げたメンバーも含めた感染症患者対応チームで対応しています。対応スタッフは、事前に个人防护具の着脱や対応手順についての研修を受講します。当院では重症患者も受け入れられるため、重症患者に対応できるスタッフを募り、疾患やECMO対応の講義、気管内挿管時の感染対策や腹臥位療法などの実技研修を実施しています。また、対応するスタッフのストレス対策として、上司や相談員の支援だけでなく、ストレスチェック、セルフケア教育パンフレットの配布を行い、自身のセルフケア強化にも努めています。



「新型コロナウイルス患者受け入れ看護体制の取り組み」



松江市立病院 副看護局長 赤江 壽美子

2020年1月より、世界的に新型コロナウイルスの猛威が発生しました。感染症指定病院である当院においても、感染対策室中心に対策委員会を立ち上げ協議を重ねていきました。

特に私が留意したことは、看護師のメンタルヘルスサポートです。新型コロナウイルス患者対応へ不安を示すスタッフもいます。個々に丁寧な関わりが必要と考え、次のことを取り組みました。

まず、陽性患者対応の可否について全看護師へ意向調査を行いました。その結果33.3%から対応可の回答がありました。その後この33.3%にあたる看護師との面談を行いました。並行して感染症対策室看護師長と共にPPEの着脱の再確認を実際に行い、全員対象に「新型コロナウイルスについて」の研修を行いました。感染症病棟でゾーニングを示し、実際の業務内容でデモンストレーションを行いながらイメージできるよう充実を図りました。

また、精神科医師、公認心理士の研修を企画し、新型コロナウイルス対応における心とのつきあい方について伝えました。公認心理士が看護師の勤務前後に、POMS検査で気持ちの変化をとらえ、結果を個々に伝え支援を行いました。入院患者対応中は精神科医師による集団面談を行い、思いを表出する場を設定しました。

8月からは1病棟を感染症病棟としています。意向の確認を行った33.3%の看護師から、21名を各部署より人選し勤務体制を調整しました。看護師長と対応している看護師の個別面談を行い、精神面と勤務期間の確認を月単位で行っています。今後も継続して気持ちを傾聴していき、前向きに勤務できるよう管理していく必要性があります。

選挙
三二知識
Part 1

選挙に行こう！投票しよう！



公職選挙法とは

公職選挙法（昭和 25 年 4 月 15 日法律第 100 号）は、公職（国会議員、地方公共団体の議会の議員、首長）に関する定数と選挙方法について定めた日本の法律です。
(総務省ホームページより抜粋)

参政権

私達は日本国民として 3 つの基本的な人権の与えられます。その 1 つが参政権です。選挙は、民主政治で最も重要な役割を担っています。

一人ひとりの言葉や行動がまとまれば社会の情勢を左右する世論という力になります。

私達が支持する候補者に当選してもらい、その人を通して立派な政治を行ってもらうことができます。
(会員ハンドブックより)

今は、18 歳以上の全ての国民が選挙権を持っています。
平等選挙（普通選挙）が当たり前になったのは戦争が終わった 1945 年からです。
与えられた選挙権は、必ず行使しましょう。

***** 次号は、選挙運動について



島根県看護連盟の LINE 公式アカウント

島根県看護連盟の LINE 公式アカウントで最新情報を届けます。QR コードで LINE の友だちを追加して下さい。



睡眠セミナー
無料サービスのご案内

水と、空気と、睡眠と。



東洋羽毛

良質睡眠でキラキラ輝く私に！

＊— 今よりもぐっすり、幸せな毎日のためのヒントがきっと得られるはずですよ —＊

睡眠セミナー講師を無料で派遣いたします。

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した社員が講師を務める充実したセミナーをご用意しています。正しい情報を得て睡眠習慣を見直し、イキイキと健康的な毎日を歩むお手伝いをさせていただければ幸いです。

《テーマ例》

- ★ 睡眠習慣を整え、キラキラ輝く私に
- ★ よりよく眠るためのヒント 睡眠 6 力条
- ★ 体内時計を整えてよりよく眠る方法
- ★ よく眠れる、眠りのお話！？
- ★ 眠る門には福来る！
- ★ 早起き・早寝・朝ごはんでいい事いっぱい

◎医療安全対策研修、メンタルヘルス研修、学校保健委員会に対応した内容も行っていきます。

TUK 東洋羽毛中四国販売株式会社

島根営業所 ☎ 0120 - 996104 〒690-0055 島根県松江市津田町316-2



編集後記



新年あけましておめでとうございます。

表紙は津和野町の太鼓谷稲荷の写真です。例年の初詣は写真のような賑わいの中での参りでしたが、今年はコロナ禍で分散参拝になりました。

本年の干支「丑」のように誠実に行動し「平穏な日々が一日でも早く戻りますように」と願って、体調管理して前向きに進んで行きましょう。

広報委員一同