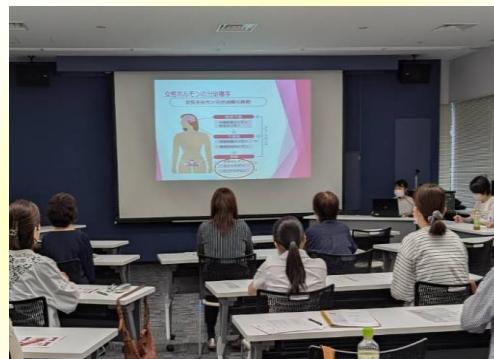


宮城県看護協会  
気仙沼支部だより  
2026年 1月発行

地域ネットワーク交流会を行いました

9月20日気仙沼支部研修会と地域ネットワーク交流会が行われました。今年は、助産師の佐藤恵美さんを講師に迎え「更年期を心地よく過ごすためには」を題材にヘルスケアセミナーを行いました。更年期症状や治療法、またエクオールについての事等を分かりやすく話して頂き「更年期を幸年期」へポジティブに考える素晴らしいフレーズで締めくくられました。交流会では、更年期障害を煩っている人がいる時の職場の環境や対応をどのようにしていけば良いのかをテーマに話し合いました。更年期を卒業した先輩の話や男性からは自分達が気を付けなければならない事、等を聞きメモしていました。女性が多い職場なので、他人事とは思わず寄り添い心地良く働ける環境にしていきたいです。



本日は体調がすぐれず参加をどうしようかと思っていた。これももしかしたら更年期かな?とこれから訪れるかもしれないホルモンバランスの変調について参考になりました。運動、睡眠、食生活を中心としたバランスを整える事。特にエクオールやイソフラボンを多く含む食品を摂取するように心がけたいです。「大豆は大事(ダイズ)!」 40歳代



参加者さんからの感想です



お知らせです

皆さん、看護協会のLINE登録はお済ですか？研修の案内等、お得な情報が簡単に確認できます。まだの方は、ここから登録をどうぞ。



## 看護師職能集会



11月30日（日）気仙沼市立病院で「看護師職能集会」が行われ、様々な施設から 25 名の参加がありました。

看護協会委員の方から看護師機能Ⅰ・Ⅱの活動紹介のお話と、医療社団法人仙石病院の看護部長佐々木由佳さん、特別養護老人ホームスターイク施設長 西田裕佳さんより、自施設での取り組みについて紹介していただきました。病院の特色や患者様への貢献、専門性、チームワーク、地域連携、働きがいなどを具体的なエピソードを交えながらお話をいただきました。その中でスタッフのスキルアップ支援や個人の成長を支援する風土に強く感銘を受けました。

講演の後は 6 つのグループに分かれて情報交換を行い、施設を超えて活発に情報共有を行うことができました。



## 南三陸町福祉・健康まつり

12月13日（土）南三陸町ベイサイドアリーナにて「福祉・健康祭り」が行われました。看護協会員の他にも住民ボランティア2名・中学生ボランティア2名の協力の元、来場者 280 人と去年からは半分の人数でしたが、寒い中でも健康に興味がある方々がお越しくださいました。



### 編集後記

下半期もイベント盛りだくさんに行う事が出来ました。看護師を目指す子供達が減って来ている中、中学生が看護協会の企画に参加できた事、とっても嬉しい一報でした！！今後も皆さんに看護協会の活躍をお届けしていくますので、楽しみにしてください。