



# 徳島県看護連盟だより

## 第34号

令和4年3月25日

### 徳島県看護連盟

〒770-0801

徳島市上助任町三本松375-5

青藍コーポ301号室

TEL 088-634-3297

FAX 088-634-3298

編集責任者 岩藤のり子

印刷 徳島県教育印刷株



### No. 10 日本一の源義経騎馬像

はたやま

小松島市の芝生町に、「旗山」と呼ばれる小山があります。源平合戦の折、屋島の平家軍を討伐するため、寿永4年源義経軍が勢揃いして士気を高揚するために、山頂へ源氏の白旗を立てて軍陣のしるしとしたことから旗山と言われています。この地には像高6.7mの源義経公之像が勇壮な姿で山頂東端にそびえ、騎馬像では日本一です。これを機会に、四季折々の景色を愛でながら訪れるのも良いのではないのでしょうか。



### 目次

会長挨拶	2
要望書提出	3
日本看護連盟通常総会	3
徳島県の看護問題を考える意見交換会	4
中四国ブロック看護施策セミナー	5

研修会報告	5
青年部の活動	8
青年部を活用しよう!	12
私がはまっていること	13
連盟からのお知らせ	14



## ご挨拶



徳島県看護連盟  
会長  
岩藤のり子

日頃より会員の皆様には連盟の活動にご理解とご協力いただき感謝申し上げます。

3年目を迎えるコロナ禍においては、24時間365日最前線で日々奮闘されておられる医療職の皆様には感謝と敬意を申し上げます。昨今の変異株のオミクロンにおいては、かつてないほどの感染力で医療現場の皆様のストレスは限界を超えているとお察し申し上げます。徳島県看護連盟では、医療現場の現状を今後も取り上げていき、改善に向けていく努力をしていきたいと思っています。

さて、昨年の第49回衆議院選挙では、岡山3区のあべ俊子候補が小選挙区の当選が叶わず中国比例で復活当選、参議院から衆議院に転戦した高階恵美子候補が中国ブロックの比例代表で当選、京都3区の木村弥生候補は議席を確保することができず、看護職の代表議員を1議席失う結果となりました。今年の夏の参議院選挙では、賃金アップ選挙ですので看護職の代表を何としてでも国政に送り出し1議席を確保するためには、看護職の皆様が一丸となっていかなければなりません。何とぞ応援をよろしくお願いいたします。

2022年は**五黄土星**と十二支の「**寅年**」が重なる年です。

**五黄土星**は、「すべての中央に位置し影響力をもたらすパワーを持つ」星。

**干支の寅**は、「強い正義感や決断力、実行力や行動力、生命力」を象徴します。

36年に一度の周期でこのふたつが重なる五黄の寅年は、非常に強い運勢を持つといわれています。**虎のような勢いで駆け抜ける1年**にしていましよう！





徳島県看護連盟は、看護協会の目的達成に必要な政治活動を行い、県民の健康と福祉の向上に寄与することを目的として活動しております。

昨年から猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症は、社会のあらゆる方面に甚大な影響を与え続けております。

その中で、看護職は国民の命と暮らしを守るために最前線で戦い、その使命と責任を全うしております。国難となったコロナ禍で看護の役割や重要性が社会に再認識されつつありますが、アフターコロナと合わせて、今後、より深刻化する超高齢・少子化社会に向けて、ニーズを先取りしながら、必要且つ質の高い看護を提供するために以下のことについてご尽力を賜りますよう要望いたします。

### 要 望 事 項

#### 1. 全世代型地域包括ケアシステムにおける看護提供体制の推進

- 1) 徳島県訪問看護支援センターの機能強化・拡充（県への要望）
- 2) 保健師が専門性の高い業務に専念できる体制整備（県への要望）

#### 2. 新未来社会のニーズに応え得る人材の育成・確保・定着

- 1) ナースセンター・AWAナースサポートセンターの機能強化（県への要望）
- 2) 看護基礎教育年限4年制化の推進（県及び国への要望）
- 3) 看護の質向上に向けた研修体制・研修環境整備への支援（県への要望）

## 2021年度日本看護連盟通常総会が開催されました

会長 岩 藤 のり子

令和4年2月25日(金)ザ・プリンスパークタワー東京において、通常総会が開催されました。集合会議、委任状の提出の2つの併用で行いました。

集合72名、委任状501名、中央役員12名と少人数の参加者で開会しました。

来賓祝辞は、唯一出席された阿部俊子衆議院議員からいただき、日本看護協会 福井トシ子会長、自由民主党 岸田文雄総裁、後藤茂之厚生労働大臣、末松信介文部科学大臣、高階恵美子衆議院議員、石田昌宏参議院議員からはビデオメッセージをいただきました。

創立60周年記念表彰では、会員功労贈呈者（120名）に徳島県の湯浅チヅ子様が受賞されました。おめでとうございます。

審議事項においては、次期参議院議員選挙の組織代表として“とものう りお”さんが、決定され、次期参議院選挙の候補予定者として自由民主党から公認を受けました。

次期参議院選挙では、看護師の賃金アップ実現選挙です。何としてでも、1議席を獲得するために会員が一丸となって闘っていきましょと大島会長の熱いメッセージがありました。後援会会長の高原静子氏より“とものう りお”さんのご紹介があり、友納さんがお礼の挨拶と決意を表明されました。退任役員、新任役員のご紹介と挨拶で、無事、2021年度の通常総会は閉会しました。

コロナ禍でオミクロンの感染が拡大している中、県外での外出は自粛するよう言われている現職の者の集合は、帰宅後のPCR検査を必須とし、大変厳しい状況でしたが、参加できて良かったと思います。



# 徳島県の看護問題を考える意見交換会と議員の看護体験

開催日：令和4年2月12日（土）

場 所：徳島県看護会館 中研修室

参加者：県議会議員9名 杉本直樹様、重清佳之様、岡田理絵様、南 恒生様、元木章生様、  
岩佐義弘様、原 徹臣様、北島一人様、立川了大様  
看護職26名

内 容：徳島県の看護問題に関する意見交換  
議員の看護体験（防護服着脱の体験）

JA徳島厚生連阿南医療センター 蔭山 綾子

令和4年2月12日にオンラインで開催し、初めに議員の自己紹介がありました。現場の声として、訪問看護、新型コロナウイルス感染症患者入院病棟、保健所からの現状、看護協会からの提言について、それぞれの立場で発表しました。

看護協会からの提言は、次の通りです。

1. 「新しい生活様式」が広がる社会に 一看護職が県民の「新しい生活様式を支える」――
2. 感染拡大しても対応できる医療提供体制確保を 一有事を見据えた安定的な医療提供体制の確保――
3. 感染拡大を限りなく抑止し安全・安心な社会を 一感染拡大の力ギは看護職の専門性――
4. 誰もが心身ともに健康で活躍できる社会に 一看護の力で健康な社会を――

また、新型コロナ感染者の看取りの場面等の報告も行いました。議員の方々からは、第6波による病床稼働率、救急医療の受け入れ状況、潜在看護師・AWAナースの活動について質問があり、稲井看護協会長が回答しました。議員への要望としては、訪問看護からは防護具などの感染対策の物品の提供や勤務者の確保、遠隔での健康確認ができる環境の整備と在宅医療費の負担軽減、新型コロナウイルス感染症患者入院病棟からは、看護職でなくてもできる業務、例えば清掃などに対して支援金の再交付、PCR検査の拡充の環境整備などでした。

「議員の看護体験」では、防護服着脱を体験していただき、参加された議員の感想として「この状況での作業は大変ですね。脱ぐ時まで細心の注意が必要ということが分かりました」と話されました。私たちの看護業務の一部を知っていただき、意義のあるものとなりました。議員の方々このような機会が増え、意思疎通を図ることができればと考えております。





# 中四国ブロック看護管理者・看護教育者看護政策セミナー

開催日：令和3年11月20日（土） オンライン会議

担当県：広島県看護連盟

参加者：38名（徳島県6名）

目的：看護職育成の核となる看護管理者・教育者の政治への関心と看護連盟への理解を深め、自律した  
会員育成と組織強化につなげる

徳島県看護連盟幹事長 藤本由紀子

日本看護連盟会長 大島敏子氏より「看護の未来をつくる 一看護連盟と政策」、日本看護協会参与 友納理緒氏より「コロナ禍における看護と法律についての現状と課題」、デジタル庁副大臣 衆議院議員 小林史明氏より「デジタルトランスフォーメーションを始めよう」、日本看護協会常任理事 田母神裕美氏より「日本看護協会の重点政策と重点目標」、広島県看護連盟会長 板谷美智子氏より「広島県における新型コロナウイルス感染症対応について」講演がありました。

今回のセミナー参加はコロナ禍でも有意義な時間でした。友納理緒氏のような看護と法律の専門家がこれからの看護界には必要な人だと実感しました。

## 研 修 会 報 告

### 第2回リーダー研修会



開催日：令和3年11月23日（火）

場 所：徳島県看護会館 大研修室

参加者：59名

テーマ：「知っておきたい看護職の法的責任」

講 師：日本看護協会参与 友納理緒氏

徳島赤十字病院 川西 誠子

今回のリーダー研修では、もしも医療事故が起こった際に看護師が負うかもしれない法的責任について、看護師であり弁護士でもある日本看護協会参与の友納理緒先生に講演していただきました。

私たち看護職は、看護を行う上での注意義務を果たさなければなりません。事故が起こった場合に負うかもしれない法的責任には、民事責任と刑事責任があり、そこで問われるのが過失（注意義務違反）の有無です。これらのことを、実際の裁判事例を通して分かりやすく講義していただきました。そして、よい看護ケアを行うために必要なことは、注意義務を怠らず、アセスメントやケアを行った事実を正確に記録に残し、患者家族への分かりやすい説明を行うことで信頼関係を築くことであると、学びました。受講者からも、





記録の重要性を再認識し、改めて記録を見直すよい機会となったという声が多く聞かれました。

現場では、医療の高度化や高齢患者の増加で求められる看護の質も高くなり、常に事故やトラブルと隣り合わせの状況です。また、コロナ禍での面会制限が、患者家族との関係性を希薄にさせている現状もあり、更なる信頼関係構築に向けて考えさせられる機会となりました。多忙中だからこそ適切な看護ができるよう、今回の学びを活かし取り組んでいきたいと感じました。次回研修開催時はWeb併用で実施し、多くの方に参加していただきたいと思っています。



## OB部研修会

日時：令和3年10月23日（土）

場所：徳島県看護会館 中研修室

参加者：32名

OB部部長 吉岡 批呂子

コロナ禍での研修会は、様々な制限や感染対策が必要なため、開催できるかどうか心配でしたが10月23日無事に開催できました。

テーマは、「苔玉づくりを通してSDGsを学ぶ」作品作り。講師は、徳島県立阿南光高等学校 教諭 湯浅正浩 先生をお迎えしました。



研修会の目的は、長引く在宅生活のストレス減少、久しぶりに懐かしい人の笑顔に出会う喜び、苔玉をつくる楽しみと育てる日々に癒されてほしい、と思いを込めて盛りだくさんの目的になりました。

阿南光高等学校は、湯浅先生が顧問のSDGs（持続可能な開発目標）活動に高校生が積極的に取り組み、「循環型社会推進功労者」「地球温暖化防止活動」「グッドライフアワード」「IONエコワングランプリ」の4部門が平成28年～4年連続、環境大臣賞を受賞という高い評価を受けています。

一方、防災士の資格を持つ生徒も「防災士の会」を結成し、地域住民の避難支援に取り組む等、徳島県の高校生が多方面で大活躍していることを知る機会となりました。このように活気あふれる学校の湯浅先生と生徒代表の青木さんご指導の下、土・苔・植物の匂いや作品作りに向き合う参加者の熱気が渦巻く賑やかな研修会となりました。

初めての作品作りは、土団子作りから始まり、小さな観葉植物を土団子と苔で包んで固





めるのですが、なかなか固まらない苔玉と大奮闘。先生に何度も見てもらい手伝ってもらってできた私だけの作品に参加者はとても楽しそうでした。

また、庭や空き地に観葉植物の鉢植えを置くだけでも温暖化防止になること、食品ロス・緑のカーテン等もSDGs活動であることがわかり、知らないうちに地球にやさしいことをしていたことにも気づかされました。

アンケートには、32人の参加者全員が満足と回答され、喜んでいただけた研修会でしたが課題もあります。次回は、課題をクリアし安心・安全な環境で令和4年度のOB部研修会を10月に開催予定しています。



## 徳島・鳴門支部合同研修会

日 時：令和3年11月6日（土） 参加人数：16人

場 所：徳島市生涯福祉センター（ふれあい健康館）2階第4会議室

講 演 1. テーマ「支部活動について」

講 師：徳島支部 支部長 木内和江氏

2. 「コロナ禍で急増するDVの現状と被害者ケアについて」

講 師：HYGGEデートDV・DV研究会

共同代表 高山直子氏（元四国大学看護部看護学科教授）

鳴門支部 支部長 三好 節子

研修の目的 1) 徳島県看護連盟支部活動について知ってもらい、会員の皆様と情報を共有し活動に活かしてもらう。

2) 新型コロナウイルスの影響により、外出自粛や雇用情勢の悪化などによる生活不安やストレスから、Domestic Violence（配偶者などからの暴力）や児童虐待の増加が懸念されている。内閣府の統計でも、DV相談件数が過去最多という結果が示されており、新型コロナウイルスの感染拡大が被害の実態を明らかにしている。今回、その現状を知り知識や支援方法を学ぶことで、看護職としてDV被害者ケアに活かせられるよう研修会を企画した。

所 感：支部活動については、連盟活動の目的、看護職代表議員の活動なども伝えることで、連盟の意義が理解できたとの声が聞こえた。

高山先生の講演では、DVについての統計的なデータも示され、参加者全員が、新しい知見や発見があったと答えている。難しいテーマであるが、わかりやすく丁寧に説明され、有意義な研修であった。



# 青年部の活動

## 第12回ポリナビワークショップ in 徳島

日 時：令和3年11月28日（日）

場 所：徳島県看護会館 中研修室

参加者：15名

内 容：「スマホを使ってやってみよう！zoomで学習会」 近藤 淳司

「看護連盟について 青年部活動報告」 四宮 基光

JA徳島厚生連吉野川医療センター 谷 梢

看護連盟青年部では、自分達にできることは何かを考えながら、青年部としての活動を行っています。私自身、青年部に所属して2年目となり、現場で働く看護師の一員として看護連盟の役割りや活動の重要性を日々痛感しています。

ポリナビワークショップは青年部が主体となり企画・運営を行ってきたイベントです。今回は青年部より看護連盟の成り立ちや活動内容、青年部の活動についてスライドを用いて発表しました。また、後半は参加者の皆さんも実際にスマホを操作しながらZOOMの機能を体験し、少数ながら和気あいあいとした楽しい雰囲気でした。コロナ禍の社会情勢は一段とオンライン化が進み、ZOOMを使用した研修会等が看護の分野においても日常化されてきました。今年のワークショップもコロナ禍での開催となり、感染症対策のため人数制限など、制約を伴う中での開催ではありましたが、

次回もポリナビワークショップをより良いものにしていけるよう、今回の経験を次に繋げていきたいと思います。



## 令和3年度第1回青年部ブロック会議

日 時：令和3年12月19日（日）

場 所：徳島県看護連盟事務所

参加者：2名

目 的：若者世代に投票への興味を持ってもらう

青年部が自分たちにできる選挙対策を考える機会とする

公職選挙法を学び選挙違反についての知識を獲得する

テーマ：「若者の投票を考える」

青年部副部長 四宮 基光

令和3年12月19日第1回青年部ブロック会議に参加させていただきました。昨年度と同様、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から集合会議を見合わせオンライン会議による開催となりましたが、全



国から青年部役員が出席し、会議の冒頭には石田昌宏議員からビデオメッセージをいただきました。会議前半では、テーマを「青年部の知らない友納理緒氏の世界」とし、日本看護協会参与友納理緒氏を講師として迎え、プライベートなお話やコロナ禍から見てきた看護職の問題について弁護士の立場からお話をお伺いしました。会議後半のテーマは「若者の投票を考える」とし、ブロック別に分かれGWを行いました。看護職に限らず若者世代の投票率は年々低下しており、投票促進のため各都道府県から持ち寄った提案を発表し意見交換をしました。青年部が自分たちにできる選挙対策を考える機会となり、公職選挙法や選挙違反についての知識を得ることができました。

来年実施される第26回参議院選挙を見据え、徳島県看護連盟青年部としても看護を取り巻く環境改善のため、若手看護職に投票への興味を持ってもらう活動を展開していきたいと思えます。



## 第1回全国青年部代表者会議

日時：令和3年10月3日（日）

場所：看護連盟事務所（オンライン会議）

目的：各県青年部の顔の見える関係性の構築を行い、連携を図る  
コロナ禍における法整備の必要性や今後の政策課題を学ぶ  
時期参議院選挙における選挙対策・SNS戦略を検討する

青年部部长 近藤 淳司

今年度より青年部の部長を任されることとなり、初めての全国青年部代表者会議に参加しました。新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり、今回の代表者会議もリモートによりおこなわれました。直接会う機会は減っていますが、県外の青年部や執行役員の方々と顔を合わすことができたのは良い機会となりました。僕はこの会議で初めて友納理緒さんの話を聞くことができました。看護師で弁護士、そして母である友納さんはとても聡明で優しい印象を受けました。現在は弁護士として働かれ、医療訴訟においても私たち看護職の立場に立った弁護をしていただき、看護師としての一面を持っているからこそできる仕事だなと感じました。

講義では「看護と法律」をテーマに話していただきました。「療養上の世話」といっても、それが訴訟に発展する場合があるということも話され、医療訴訟というのは遠い存在ではなくどこでもあり得るからこそ、しっかりとした知識・根拠・記録が必要と感じました。

青年部としてSNSを使用した全国の青年部の繋がりや情報共有の在り方を確認しました。徳島県の青年部も情報発信のツールとしてSNSを活用したいと思います。





看護師・弁護士

看護の  
明日をつくる。

ともものうりお 友納 理緒



## 看護職の チカラになりたい。

看護と法律。

両方の専門知識をもった

リーガルナースとして、

みなさんの声を集めて、

明日の看護を変えていきます。

### ともものうりお 友納理緒プロフィール

保健師 看護師 弁護士

2003年 東京医科歯科大学医学部保健衛生学科卒業（看護師、保健師免許取得）

2005年 東京医科歯科大学大学院医学部保健衛生学研究科博士前期課程修了

医療現場を経験するなかで、医療事故が発生したときに医療者の力になりたいと考え、弁護士を志し、早稲田大学大学院法務研究科に進学

2008年 早稲田大学大学院法務研究科修了

2011年 弁護士登録（第二東京弁護士会）

2014年 土肥法律事務所設立

2015年 公益社団法人日本看護科学学会研究倫理審査委員会委員に就任

2019年 一般社団法人日本看護学校協議会共済会 顧問弁護士に就任

2020年 公益社団法人日本看護協会参与に就任



←Official Siteは  
こちら



←LINEは  
こちら



←YouTubeは  
こちら



# とものおりおを知ってください！

## Q1 看護師を目指したきっかけは？

17歳、  
フィリピンで。



高校時代にフィリピンの「マザーテレサの家」で、死を目前にした方々がシスターのケアによりとても穏やかな表情をさえていて、「看護」という仕事に強く惹かれました。



フィリピンでの体験

## Q2 看護師からなぜ弁護士に？

医療現場の  
課題にモヤモヤ。



看護実習に出て、看護師の忙しさを知りました。でも、いくら忙しくても事故が起きたらその責任を問われる現実。そのときに「看護の味方」になってくれる人はいるのかな？と考えたことがきっかけです。弁護士を目指し司法試験勉強中も、看護の現場に立ち続けました。



看護学生時代

## Q4 今、国会という新たなステージを目指すのはどうして？

法律や制度を変えて、  
看護職の力に  
なりたいから。



かつて3年間、衆議院議員の政策秘書を経験したときに、看護や医療にかかわる法制度を議論する最終局面に、看護師がいなことにびっくり。もっと看護職の力になりたくて、法律や制度自体を変えることができる「立法」の世界に踏み出すことを決意しました。



## Q3 弁護士として 心がけていたことは？

看護の原点を  
忘れずに。

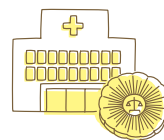


トラブルの解決策を検討し、対外的には代理人となることで、少しでも看護師の負担を軽減できるようにと取り組んできました。



裁判後の記者会見

## “医療・看護に かかわる弁護士” としてのこれまでの活動



医師・看護師が  
業務上過失致傷罪に  
問われた事例（刑事事件）に  
おいて、弁護士として活動。

患者・家族からのハラスメント対応。

訪問看護ステーションなどで  
日々発生する法律問題の  
相談に対応。

転倒転落、誤嚥、注射による  
神経損傷など看護職が  
かかわる医療事故（民事事件）に  
おいて代理人として活動。

看護協会、看護連盟、  
その他病院などにおいて、  
看護記録、医療安全などの講義。

## 「とものおりお」を“もっと”知る 5つのキーワード



### 関東・四国・九州

東京生まれ神奈川育ちです。父の転勤で、福岡、盛岡市で過ごし、わんこ香川に住んでいたことがあります。

### お蕎麦大好き

司法修習生時代を岩手県盛岡市で過ごし、わんこそばは最高66杯です！

### 2児のママ

休みの日は5歳と1歳の子どもたちと身体を動かすようにしています。

### なんちゃって ランナー

趣味でジョギングをしますが、ほぼ歩きです（笑）。

### ニックネーム

りおさんと気軽に呼んでください。よいニックネーム募集中です。

5 Keywords



# 期日前投票に行こう！

## ●期日前投票とは.....

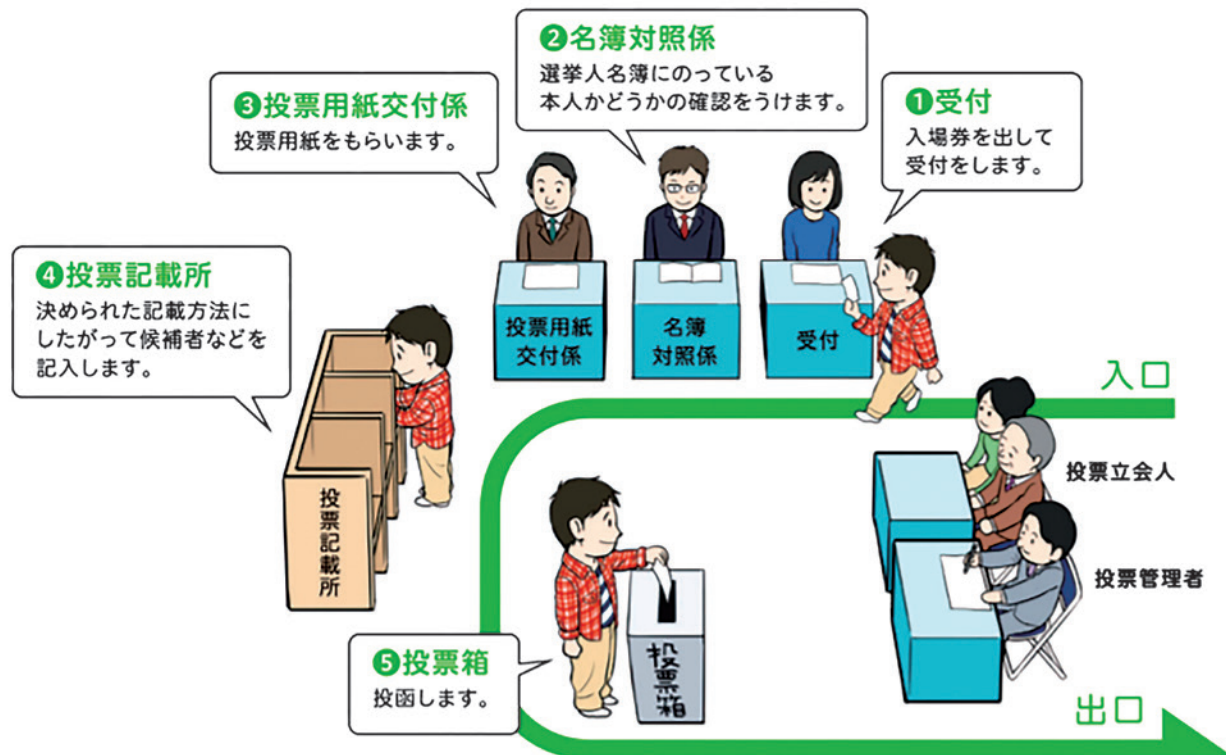
選挙の期日前に選挙期日と同じ方法で投票をおこなうことができる制度のことです。選挙期日に仕事や旅行、レジャー等の用事があるという理由で利用することができます。

**投票期間**は選挙期日の公示日または告示日の翌日から選挙期日の前日までの間です。

**投票場所**は各市区町村が「期日前投票所」として設けます。場所の確認は送られてくる入場券の裏に記載されています。

国会議員は「**選挙**」によって選ばれています。私たち国民が投票をおこなって選んでいます。つまり私たちには政治が間違った方向にいかないよう、信頼できる人間を選ぶ権利があるということです。近年、国民の投票率は低く（約56%【戦後過去最低から3番目】）と有権者の半数近くが投票に行っていない現状です。私たち一人一人の力は小さいですが、積み重ねることで世論という大きな力になります。私たち看護職種の代表を政界に送り出しましょう。

「選挙」は難しいものではありません。初めて行く人もそうでない人も投票までの流れをみてみましょう。期日前投票では下図のように、選挙期日と同じ方法で選挙ができます。



私たち青年部は、青年部の活動を通じ、連盟活動をより多くの方に知っていただけるよう努めていきます。一緒に活動していただける方を随時募集しております。  
青年部へのご意見・ご要望あればこちらまで







# 選挙に行こう! 投票しよう!

どんなに声をあげて主張しても、  
法律が変わらなければ何も変わらない。  
制度が変わらなければ今までと同じままです。  
行政を動かすには政治の力が不可欠です。

看護の代表を国会に送り出して  
医療現場からの声を  
届けてもらうことが大切です。



- ・看護職の処遇改善
- ・看護職の賃金3%アップ



岩 藤 のり子

学校の体育の授業で、一番嫌いで何とか理由をつけて休んでいた私が、まさかのマラソンに挑戦しようなんて・・・。

ホノルルマラソンを走りたいということがきっかけで、大学のマラソン講座に入る。

週1回の講座は栄養学や身体の働き等の座学と公園での実践を実施。自主トレできるようにストレッチやスクワットなどのやり方も教わった。半年後のホノルルマラソンを

目指す。実践では100mからのウォーキングから始めて、どんどんと距離を伸ばしていく。ウォーキングのスタイルから前傾姿勢を保つと自然とランニングの体勢になる。公園の周回コースは2kmであるが、周回するのに1か月を要した。徐々に距離を伸ばしていき、最初の大会が5km、続いて10km、ハーフと挑戦した。ホノルルに行くまでには3時間走、30km走を練習して本番に臨む。後の12kmは未知の世界である。制限時間のないホノルルマラソンは、無事完走することができた。

その後は、走ることが楽しく、ランニング仲間もでき、週3回～4回の練習をこなし、フルマラソンの挑戦が続く。

マラソンで全国旅行をしようと夢は膨らみ、エントリーをするが、マラソン人口が増え、ほとんどの大会が抽選や申し込み順となるので、なかなか思うようにエントリーできないことが多い。3万人の東京マラソンでは10倍の競争率である。

10年間の間に北海道から沖縄、海外では台湾まで遠征していき現在42回のフルマラソンを完走している。レース途中は、もうやめたい、足が痛いと言った。42.195kmの旅はきついが、ゴールがあるマラソンは、達成感、爽快感、充実感は半端でない。やってやれないことはないという相乗効果がある。皆様もぜひ体験してみたいはいかが？



## 看護連盟からのお知らせ

### 令和4年度看護連盟会員募集中

看護連盟は、看護協会の目的を達成するために活動しています  
あなたの声を政策の場に届けましょう

正会員…公益社団法人日本看護協会会員である人

年会費8000円

(日本看護連盟費5000円、徳島県看護連盟費3000円)

特別会員…正会員の経歴を有し、現在は未就業で看護協会会員でない人

年会費8000円

(日本看護連盟費5000円、徳島県看護連盟費3000円)

賛助会員…看護連盟の趣旨に賛同する人(看護職でなくてもよい)

一口1000円(何口でも可)

学生会員…連盟の趣旨に賛同する看護学生会費無料



お問い合わせ先  
徳島県看護連盟事務局

TEL: 088-634-3297  
FAX: 088-634-3298  
メール: kan-ren-toku-1@bz04.plala.or.jp

### 東洋羽毛 睡眠セミナー無料サービスのご案内

#### ◆こんなお悩みはありませんか？

- ・夜勤明け、体は疲労しているのになかなか眠れない。
- ・寝起きが苦手で起床時間ギリギリまで起きられない。
- ・睡眠時間は長いのに、眠りの質に満足できない。



#### ◆睡眠セミナーを無料で開催しています

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した講師による充実したセミナーを開催し、職場の問題解決のお手伝いをさせていただいております。

※研修内容及び研修時間はご相談に応じさせていただきます。

良質な睡眠は、健康で充実した  
毎日を過ごす基本です！

**TUK** 東洋羽毛中四国販売株式会社

香川営業所 ☎ 0120-301507

お気軽にお問い合わせください

〒761-0301 香川県高松市林町 2518-7 [www.toyoumo.co.jp](http://www.toyoumo.co.jp)

### 編集後記

暦の上では春。春とは名ばかりでまだ真冬のように寒い日が続いています。そんな中でも春の訪れを告げる代名詞の菜の花を我が家では漬物にしています。昨今、コロナ禍での暗い話題ばかりが多いですが、菜の花のほろ苦さを味わいながら本当の春が来るのを楽しみにしています。

