

# さんSUNひろば

Vol.32

北海道看護協会 札幌第3支部

## Contents

・事業報告

---

・支部事業 今後の予定

---

# 事業報告

## 管理者懇談会

主催：北海道看護協会札幌4支部合同



2024年10月5日(土)ANNクラウンプラザホテルにて開催されました。(参加者105名)

## 講演会「心と体の健康を保つためのストレッチ」

主催：働き続けられる職場環境づくり推進委員会



2024年10月12日(土) 厚別区民センターに於いてWELL AGING24 の森瀬武志先生をお招きして「心と体の健康を保つためのストレッチ」と題して、13名の参加者とともに、からだの健康・こころの健康を講演していただいた後、実際にストレッチの方法を指導して頂きました。

ボディメイクを通じて身体のセルフケアやトレーニングを行う事は、副交感神経(幸せホルモン)を刺激し、からだの健康だけではなくこころのコンディションも整えるそうです。

ストレッチを実際に体験すると全身の筋肉・筋膜の凝りがひどい状態でしたが、先生にわかりやすくストレッチ方法を指導していただき、楽しい雰囲気での研修を受けることができました。研修終了時には参加された方々は身体の凝りもほぐれ、爽やかな表情をされていました。

先生に指導して頂いたストレッチを忘れないよう継続して行い、身体と心の健康に努めたいと思いました。

広報委員 斎藤和恵



# 事業報告

## 看護研究発表会 主催：教育委員会

札幌第3支部教育委員会主催『令和6年度看護研究発表会』が11月9日(土)ACU-A16階で開催されました。40名が参加し、10演題の発表がありました。新型コロナウイルスの影響でこれまで小規模な発表会でしたが、今回沢山の参加者があり、とても賑やかな発表会となりました。

患者のことを第一に考え、患者に寄り添った看護についての発表が数多くあり、明日の看護に繋がる発表会になりました。質疑応答も活発にみられ、聴講者参加型の有意義な発表会になりました。次年度は看護研究だけではなく、実践発表会も行う企画があるようです。沢山の施設からの演題発表があることを期待したいと思います。

看護研究に取り組まれた施設の皆様、看護研究担当者の皆様、教育委員会の皆様お疲れさまでした。



広報委員 佐藤大樹 齊藤和恵

## 講演会「看護で広げよう！連携の輪」 主催：看護師職能委員会

11月30日(土)札幌清田訪問看護ステーション所長中島久美子さんをお招きし『看護で広げよう！連携の輪』が札幌白石複合庁舎5階で開催され、17名が受講されました。

前半は「看看連携について」の講義を行い後半はグループワークを行いました。講義では在宅看護に関わる医療保険の実際や現場で関わった訪問看護の事例を丁寧に説明してくださいました。外来、病棟、在宅の連携がケアを受ける患者にとって重要なポイントになることが良く理解する事ができました。これからの地域完結型看護のあり方がよくわかりました。グループワークでは外来一病棟一在宅の連携について、ひとつの事例を研修者がどのように連携を図っていくのかを具体的に話し合うことができました。各グループ、真剣に事例に向き合っている姿がみられました。相手が欲しい情報提供ができていなかった、同じ看護職なのに連携が取れていなかった、など自分たちの現状を知ることができたようでした。明日からでも活かせる意見が飛び交うグループワークとなりました。



今回の研修は、知識だけではなく、実践に活かすことができる研修でした。中島先生、主催の看護師職能委員の皆様ありがとうございました。

広報委員 佐藤大樹 松田有希



# 札幌第3支部事業 今後の予定

## 医療安全交流会

日程：2025年1月25日(土)

場所：Web開催

テーマ：前向き医療安全のススメ

主催：医療安全特別委員会

## 札幌第3支部大会

日程：2025年2月22日(土)

場所：ホテルエミシア札幌

## 三職能合同講演会

：なぜあの人は行動しない？保健活動で使えるナッジ

担当：保健師職能委員会

第3支部の事業へ、みなさんの参加をお待ちしています。

## 編集後記

早いもので2025年を迎えました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

今回を持ちまして、今年度最後のさんSUNひろばとなります。第3支部の事業を多くの方に知っていただくことを目指し、広報委員一同活動して参りました。お読みいただいた方々、ありがとうございました。

2月に札幌第3支部大会が開催され、新年度の支部活動がスタートします。引き続き支部活動へのご協力をよろしくお願い致します。