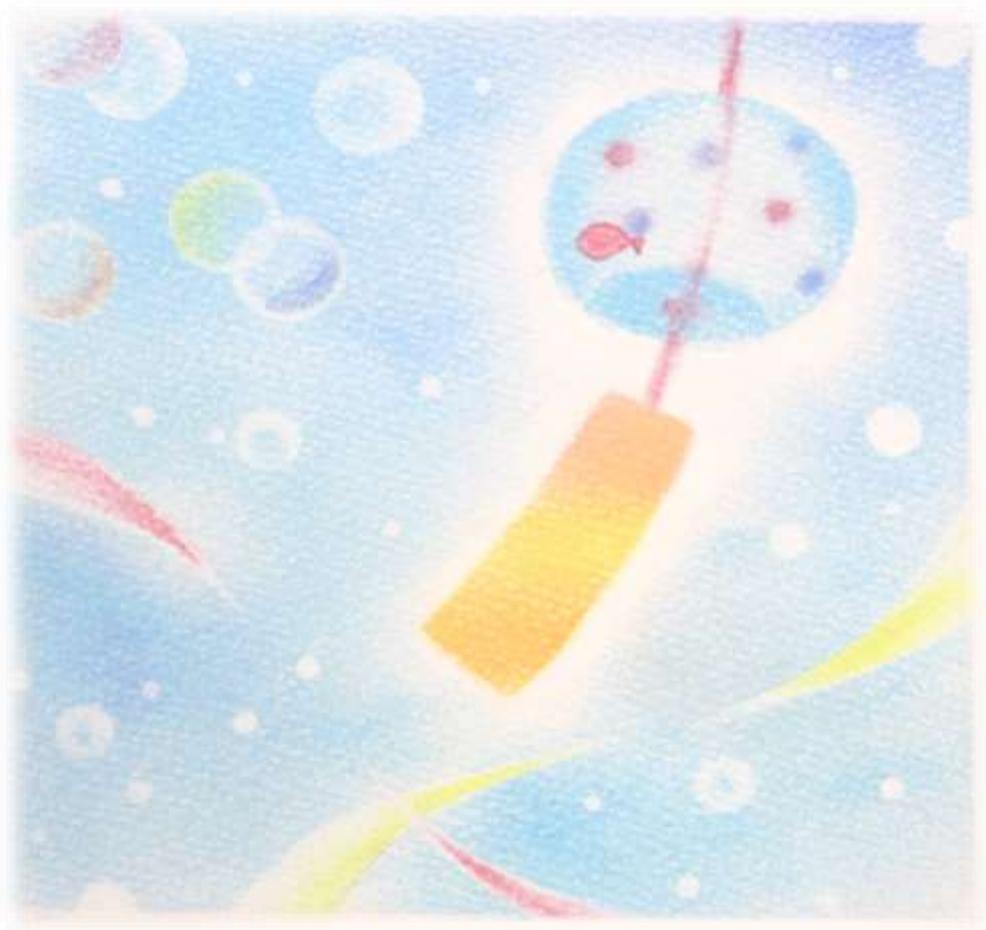


ビハーラリポート

ビハーラ秋田ホームページ <http://vihara.main.jp>

フェイスブック www.facebook.com/vihara.aki.ta

令和4年6月15日 発行 No.84



パステルアート（吉田みどりさん作）

CONTENTS

-
- 代表あいさつ … 2
 - ビハーラセミナー・令和4年度総会報告 … 3
 - ビハーラCafé（藤里町・宝昌寺）報告 … 6
 - インフォメーション … 7
 - 入会案内・各地区事務局・編集後記 … 8

★令和4年度総会資料（活動報告・決算報告、活動計画・予算案）

結成30周年を迎えるにあたって

ビハーラ秋田 代表 新川 泰道
(藤里町 宝昌寺住職)

日頃より当会の各種行事へのご参加ご協力、誠にありがとうございます。

「コロナ禍」と言われて、3度目の春を迎えました。日常生活や各種行事にまだまだ多くの影響を及ぼしている昨今ですが、少しずつコロナ禍以前のペースを取り戻しつつある中、先日は令和4年度の総会・セミナーを開催することができました。



この度の総会では代表再任との命を受け、至りませんが今後の2年間もその任を務めさせていただくこととなりました。あらためて会員皆様や関係各位のご指導ご支援、何卒よろしくお願い申し上げます。

本年は、当会結成30周年を迎えます。

これまで仏教の立場から医療・福祉、いのちの問題を考え実践するとの命題を掲げて、ささやかながら活動を続けてまいりましたが、この度の新型コロナによる社会、また私達一人ひとりへの様々な影響を見渡しながら、私達が学んだことやできたこと、為すべきことを問い直す日々でもありました。何かと不自由かつ、気の滅入るようなコロナ禍を経て、更に“いのち”への洞察が深まった点多かったのではないのでしょうか。

それらを確認し、共有する機会とするためにも、30周年の記念行事をこの秋に行いたいと考えておりますが、新型コロナの状況を見定めつつ、限られた諸条件の中で案を練ってまいりたいと存じます。

その詳細が定まった折には、何卒ご理解ご協力をお願いいたします。

ウクライナ情勢からコロナ禍、身近な地域の課題に至るまで、混沌と不安が入り交じった昨今ではありますが、このビハーラの枠組みだからこそできることを問い直し、学びや気づきの機会を提供しながら諸問題の解決に少しでもお役に立てるよう、更なる精進を心がけて参ります。

今後とも皆様のお力添えを、何卒よろしくお願い申し上げます。 合掌

令和4年4月16日 於:北秋田市民ふれあいプラザ コムコム

ビハーラセミナー

再確認！新型コロナとの向き合い方

北秋田市・奈良医院 院長 奈良 正人先生（当会会員）

コロナ禍といわれてから2年以上が過ぎました。奈良先生には以前、ビハーラチャンネルVol4, 5にて「まちのお医者さん」として新型コロナウイルスに向き合う」と題してお話を伺いました。

この度も令和4年度総会に先立ってのセミナーとして、状況や対応が変化していく中で変わらないこと、変わったことなどご経験を踏まえてお話しいただきました。

・感染対策…

鹿角国体や日々の診察を通して

一昨年リニューアルした当院では、発熱などコロナ疑いのある患者と一般の患者との動線を分けられるようにし、車で待機していただいたり、一般の方と接触がないようにと様々な対応をしています。

日々の診察ではマスクはもちろんフェイスシールド、手袋、医療用ガウン、オゾン発生機などの対策を徹底、医師会のガイドライン遵守に努めることで陽性患者がいた場合でも医師や病院スタッフが「濃厚接触者」扱いにならずに済む（＝医療活動をストップさせない）ような体勢を整えました。

昨年は中止となった鹿角スキー国体。医療的な立場からは今年も開催は難しいと伝えましたが、今年は県知事の決断もあり開催となりました。開催するからには、参加各県には到着前は



もちろん毎日の検査を実施していました。報道ではあまり取り上げられなかったようですが、1県チーム内で陽性者が出て競技を辞退し帰県、それ以外で陽性者が出たというのはマスクミ関係者で一名ということですが、無事に開催できました。

新型コロナに関しては、飲み薬も出来ております。この辺の指定の薬局にもありますが、数が限られており医者の処方箋が必要であり、使用されれば補充されるという形になっています。秋田県北部は宿泊療養施設がなく、入院以外は自宅療養となっていますので、やはり今出来ることは感染対策の徹底です。

そして、予防に有効なものとして自信を持っていえることは「適度な運

動」です。私たちは動物ですので、動くということが大切です。



・抗原検査とPCR検査について

早い段階からPCR検査(有料)を実施、112件の検査中2件の陽性者がいたものの大きな混乱を招くことなく、現在は県が各地に設置した無料の検査場があるため、個人病院としてのPCR検査受付は概ねその役割を終えたとも言えます。

抗原検査は検体が唾液なのか粘膜採取かによっても精度が変わります。唾液は手軽だが、抗原検査では精度が下がる。更に一般の方がその辺で買えるキットは「研究用」、医療用とは違うので、その点でも信頼度は下がります。とはいえ、どのような抗原検査でも陽性が出たらPCR検査を受けた方が良いでしょう。

PCR検査は、現時点で精度が一番高い検査手法です。唾液での検査でもPCR検査であれば抗原検査のようなことはありません。ですが偽陰性、偽陽性はあるので絶対視してよいものではありません。

・ワクチンについて

もう一つがワクチンです。発症者についても、治ってから3ヶ月後に追加接種をすることで抗体値が上がる事が報告されています。

現在はワクチンの3回目接種が行われています。副反応など未だ懐疑的な見方も多いようですが、未接種者の発症リスクはブースター接種者の13倍！などのデータもあり、状況が許せば積極的に接種を推奨、特にある時期までは不安視された妊婦への接種もおすすめします。

・コロナ時代を生きるポイント

各種大会、セミナー等の開催は、知恵を絞って行うことができます。

また抵抗力を落とさない(過労やストレス軽減、体力維持、免疫能力アップなど)よう心がけること、仮に自身や家族が感染しても家庭内での隔離や手袋を利用してのドアや手すりなどへの接触、使い捨て食器の使用など、ノウハウは蓄積されつつあります。

決してパニックになることなく、周囲で感染またはクラスター発生の事例があっても偏見・差別めいた言動を控えるように、特に医療・福祉関係者が感染した場合でも冷静に、感謝と敬意を持って接してほしいものです。

先生のお話の後は参加者からも活発な質疑応答がなされ、有意義な機会となりました。

貴重なご教授をいただいた奈良先生には深く感謝申し上げます。

循環器内科・小児科

奈良 医院

〒018-3325 北秋田市元町11-15-3

TEL 0186-62-1146

FAX 0186-62-1194

令和4年度 総会報告

令和4年4月16日（土）、奈良先生のセミナーに引き続きビハール秋田の令和4年度総会が開催されました。

昨年度はコロナ禍の影響で中止となった定例活動もあり、停滞気味の一年ではありましたが、限られた機会でも有意義な場がいくつもありました。

それらを振り返り活動報告や決算報告、今年度の活動計画や予算案等を協議、ご承認をいただきました。

本年は当会結成30周年という節目を迎えます。沈静化の兆しが見えてきたとはいえ、コロナ禍の中でこれまでの20、25周年の際の「記念フォーラム」のような企画が行えるのか微妙な状況ではありますが、秋に向けて世情を見極めながら企画案を練ってまいります。

なお、画像は総会当日にウクライナ避難民支援の一助として紹介させていただいた缶バッジ（1個500円）と、そのバッジをお求めの方への“おまけ”として用意した代表の新川お手製のリサイクルキャンドルです。

当日ご来場いただいた皆さんにも缶バッジのデザインは「かわいい！」と好評で、すべてご購入いただきました。

（追加注文も受け付けております）



■ バッジの売上は「シャンティ国際ボランティア会 (<https://sva.or.jp>) を通じて、ウクライナ避難民の人道支援に活用させていただきます



あおぞら講話 「こころの健康を保つために大切なこと」

お話 中嶋美枝子さん(ビハーラ秋田副代表・元 北秋田市民病院看護副部長)

5月13日、藤里町の地域おこし協力隊とのコラボ企画「カフェ寺スwithビハーラカフェ」が、藤里町宝昌寺・山門そばにて行われました。

コロナ禍で人々の交流が途絶えつつある状況に際して、今年は県北各地の地域密着で行われている中小のカフェ・サロンと連携してみようとの試みで、その第一



弾です。藤里町の地域おこし協力隊によるキッチンカーの協力を得て、昨年からは宝昌寺山門横にて「カフェ寺ス」と称して、密を避けつつ屋外にて住民同士の交流の場が持たれています。

今回は中嶋美枝子・ビハーラ秋田副代表（北秋田市民病院看護副部長）による“あおぞら講話”として、「こころの健康を保つために大切なこと」と題してのお話を伺いました。

コロナ禍やウクライナ情勢などの報道により気が滅入る人々も多い昨今、“こころの健康”を保つために（食事から得られる）栄養・睡眠・呼吸・笑うこと、そして



適度な運動といった点を挙げ、それぞれの具体的なポイントについてユーモアを交えながらのお話でした。

・朝起きて 調子いいから 医者に行く

・インスタ映え 新種^はのハエかと 孫に聞きなどの「シルバー川柳」では皆さん大笑いし、ペットボトルを活用したお手製マラカス？で歌に合わせてリズムを取るなどの運動で楽しく過ごしました。

また家族の介護にまつわる質問や意見交換なども為され、「楽しくためになるお話を聞くことができました」との参加者の感想が聞かれました。



協力隊員の関口咲季子さんが一杯ずつハンドドリップで淹れるコーヒー、遠路男鹿よりお越しの菅原恵代子さんから差し入れとしていただいた手作りのマドレーヌなど、どれもおいしいと大好評でした。

お天気が心配でしたが、このカフェ開催の時間帯はどうか持ってくれて、お昼頃には陽が差し込み、まさに“あおぞら講話”！軽く汗ばむくらいの初夏のような陽気の中、和やかで有意義なひとときを過ごすことができました。

藤里町内外からご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

★ インフォメーション ★

◆ビハークセミナーのお知らせ

日時：7月24日（日） 午後3～5時

会場：北秋田市民ふれ合いプラザ コムコム

講師：石岡 和志 先生（秋田看護福祉大准教授）

演題：「成年後見制度と権利擁護の実際（仮題）」

20年近く前にも「成年後見制度」をテーマにセミナーを開催し、その後も度々見聞きする機会が増えてきたように思います。近年は更に少子高齢化や独居者の増加などにより、医療や福祉の現場で、またお葬式やお墓など“死後”の問題に至るまで、高齢者や障害者の意志や尊厳、権利をどのように保っていくかが様々な場面で課題となっています。

「成年後見…」って用語としては難解なイメージですが、ご本人や周囲の方、医療・福祉関係者や行政まで含めると身近な問題として感じてらっしゃる方も案外多いと思われま。今回はご本人や身内の方、現場に近い目線から同制度についてのお話を伺います。



会員さんはもとより、この問題に関心のある方はぜひご参加ください。

◆がんサロン ミニ交流会

主催：秋田県がん患者団体連絡協議会 きぼうの虹

日時：7月13日（水）午後1～3時

会場：北秋田市民ふれ合いプラザ コムコム

内容：がんサロンの情報交換、「もしバナゲーム」体験

（もしバナゲームとは人生の最後にどうありたいかを考えるカードゲームです）

当会を含む県内のがんサロン35団体で構成されている連絡協議会として、初の県北での開催となります。

参加人数に限りがあり、早めに申し込みが締め切られる場合もありますので、あらかじめご了承ください。



虹のホール

髯ジェイエイ大館・北秋田葬祭センター

北秋田 〒018-3301 北秋田市綴子字田中大道下154番地
大館 〒017-0864 大館市根下戸新町10-15



0120-62-9997

入会案内

随時入会できます。各事務局までご連絡ください。
ビハーラレポートや各種案内を送付させていただきます。
年会費 2,000円 郵便振替 02580-5-50937

各地区事務局

能代地区	山田 俊哉	0185-58-2302 (倫勝寺)
藤里地区	新川 泰道	0185-79-1522 (宝昌寺)
二ツ井地区	木村 高寛	0185-73-2755 (梅林寺)
鷹巣地区	佐藤 俊晃	0186-66-2032 (龍泉寺)
大館地区	佐藤 善廣	0186-49-5173 (本宮寺)
森吉地区	奥山 亮修	0186-72-4143 (龍淵寺)
阿仁地区	今井 典夫	0186-82-2418 (善勝寺)
上小阿仁地区	保坂 康雄	0186-77-2750 (福昌寺)
合川地区	亀谷 隆道	0186-78-2344 (太平寺)

【編集後記】 コロナ禍以降は特に、本業との兼ね合いでなかなか活動に参加できずにいましたが、近頃の混沌とした沼のような社会情勢の中で、こうしてビハーラ秋田が一步一步進んでいることに、目に見えない道のようなものを感じます。レポートを手にとってくださいる方々のためにも、なるべく直接参加した声をお届けしていきたいと思ひます。 富樫善明

事務局から

会員の皆様におかれましては、新年度につき年会費(2,000円)の納入をお願いいたします。

郵便振替は送金者負担(203円)の青枠用紙とさせていただきますが、昨年より郵便局では更に110円の窓口手数料が追加されます。たいへん恐縮ですが振替料金のご負担をお願いいたします。なお郵便局の

ATM(現金自動預け払い機)から振替いただくと割安になりますのでご利用ください。何卒ご理解ご協力いただきますようお願い申し上げます。

皆様からのご意見・ご感想・情報をお待ちしております。

その他、住所変更などございましたら事務局までご連絡お願いいたします。

【ビハーラ秋田 事務局】 (本宮寺内) 〒018-5752 大館市本宮字熊の下14

電話: 0186-49-5173 Eメール: vihara@j.t.main.jp

