

アイニヤタイムズ

# NYA Times

Merry Christmas

第7号  
発行日／令和4年12月20日  
岩手県看護連盟青年部  
委員長 滝本 駿希

岩手県看護連盟青年部です！

寒い日々が続いていますが、今年も残りわずかですね。どんな1年でしたか？

私たちからは今年の研修会の報告をお届けします。



## ポリナビワークショップを開催しました！

10月1日にポリナビワークショップが行われました。コロナ禍ではありましたが多くの方に参加していただきました。参加していただいた方本当にありがとうございました！今回は、東洋羽毛の協力の元、大内上級睡眠師よりお話を聞きました。講演では、睡眠について様々なお話をいただきました。特に講演の中で印象的だったのは、体内時計を乱さないようにすることについてです。人の体は、太陽の出ている間活動状態に、夜間は、休息状態になるそうです。看護師は、夜勤等で生活リズムが不規則なことが多く、夜勤中の

仮眠の取り方、夜勤終わりなどの光に注意していくことの大切さについて学びました。加えて、お酒もほどほどにといった話もあり、自分自身も気を付けようと誓いました。講演に来ていただいた皆さんの生活がより良いものになることを祈ってます。良い睡眠生活を！



石川 泰

## 北海道に行ってきました！

今回、北海道・東北ブロック政策研修セミナーに参加するため、北海道札幌市に行き参りました。衆議院議員、日本看護連盟幹事長等の名だたる先生方をお招きして、学び深い研修会でありました。看護連盟の役割や今後の連携の必要性について学ぶこともできました。札幌はとても良い街であり、次はプライベートで行ってみたいです。

委員長 滝本 駿希



## インターネットで手軽にアンフィニ！

皆さんは日本看護連盟で発刊しているN $\infty$ 【アンフィニ】がWEBで見られることをご存知ですか？アンフィニは看護連盟のお知らせや、様々な看護現場の様子を知ることができる機関誌です。リニューアルされたWEBアンフィニでは、旬な情報の掲載や連盟会員限定コンテンツなど盛りだくさん！休憩時間や通勤時間などにまずはアクセスしてみてくださいね☆

