

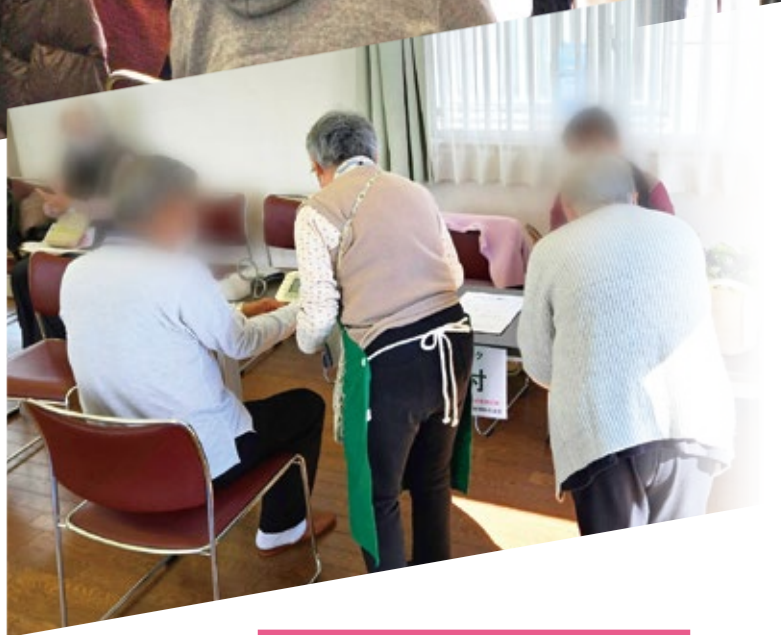
なら健康友の会 機関紙

2024年

4月号

第64号

# つなぐ



まちづくり環境部会 主催

## SDGsと環境学習会

都南支部・神殿栄町老人会共催

大盛況の健康講座

ぶらりわが街さんぽ

高畑から春日大社、  
鹿苑、萬葉植物園へ

\*表紙の写真の詳細は 3 面にありますのでご参照下さい





友の会トピックス

まちづくり環境部会主催

# 「SDGsと環境学習会」開催



1月30日(火)に、大和郡山市交流棟みりおくのにて、「SDGsと環境学習会」を開催、35名が参加されました。

プラスチックゴミ問題・フードロス・地球温暖化など深刻な環境問題にもっと敏感にならなくてはと思い企画した学習会、講師として、ならこープ環境エネルギー推進室の樋口直哉氏にお話ししました。

まず、「SDGs」とは国連サミットで採択された「持続可能な(Sustainable)開発(Development)目標(Goal)」として17の目標と169のターゲット(s)」であると説明され、奈良こープが行っている活動の目標として、助け合いの組織として誰もが笑顔で暮らし、持続可能な社会の実現を目指し、その活動から引き出された問題に対するの取り組み方を説明されました。

取り組みが遅れている日本と世界の立場、これをどうしていくかとして、地球の天動説と地動説を例にして説明されました。次にならこープの取り組みとして、プラスチック



容器・包装削減としてのマイバッグの推進、リサイクルに協力などがあり、また日頃の生活の中で、「ノーサンキュー」と断れる物は断ればプラスチックを海に出すリスクを減らせること、更にCO<sub>2</sub>削減方法など、例を挙げて説明されました。

食品ロス問題では、発生抑制、再分配、飼料化、堆肥化や、回収再生を考えて材料を購入することを指摘。又、天変地異や戦争・病害などで食糧の不足が起きる可能性、限りある資源なので、物を大事にするこ

この大切さを、無洗米を取り上げ、水の無駄使いを考えるよう説明されました。

最後に、日本の貧困率は世界120位ですが、食糧自給率が低く最大の農産物輸入国であること、食品ロスによる環境負荷や資源の無駄使いを減らすと誰かを救うゆとりが出る、ということ、素晴らしい講演でした。活発な質疑応答もあり、盛況な学習会となりました。この形の学習会を続けていきたいと思いました。

(まちづくり環境部会部長 池田)



都南支部・神殿栄町老人会共催 健康講座

## 30名を超える参加者で大盛況

コロナ感染も減少傾向になり4年ぶりの地域での健康講座を2月9日(金)に開催しました。今回は、神殿栄町老人会と共催とさせて頂いたばかり、会場は神殿栄町集会所、テーマは「介護保険のしくみと利用までの流れ」。講師は、岡谷会ケアプランセンターつくしの兼田ケアマネージャーでした。同時に健康チェック(血圧・体脂肪・血糖測定)も実施しました。

企画案内は神殿栄町全世帯に回覧

板でお知らせし、神殿町万年青年クラブの方々へのお誘いもあり参加者は33名、準備していたお茶やイスが足りない程の状況となりました。講義は、介護保険のしくみから始まり保険料・自己負担、そして申請〜調査〜認定結果の流れ、訪問介護・訪問リハビリ・デイケア等の在宅サービス、特別養護老人ホームや老人保健施設等の施設サービスと具体的な話まで、あっという間の一時間となり、参加者からの質問も活発に出

され、久しぶりの健康講座は大盛況でした。

(なら健康友の会事務局 小東)



## 三笠支部 絵画の展示会

2024年1月18日(木)〜23日(火)に三笠支部と新大宮診療所の共催で、診療所1階ホールで「三笠支部絵画作品展」を開催しました。作者は三笠支部の会員さんです。合計で11枚の作品を展示しました。作品は大小様々の大きさで、中には壁一面の大きさの大作も。風景画やピエロをモチーフにした作品が展示されました。

5日間の会期で約60名の方が来場され、来場された方は「こんなたくさんの方の作品、書くの大変だったやろうなあ」「これ、油絵？水彩画？」などの感想や質問が寄せられました。その都度、作者や会場係のボランティアの皆さんが受け答えをして交流を深めることができました。

(新大宮診療所 松永)

### 表紙の写真

コロナ禍で長らく開催できずにいましたが、UR奈良・紀寺団地の自治会の方々より、「健康チェックを開催して欲しい」とのお声をいただき、2月17日(土)午後から、あすか支部共催にて健康チェックを行いました。

血圧・体重・握力・体脂肪・足指力の測定や、身体の傾きチェックを行い、また、フレイル・サルコペニアについての講演を聞き、皆で健康体操を行いました。25名の方々にご参加いただきました。久しぶりの健康チェックでしたが、皆さま和気あいあいとした雰囲気を楽しそうに参加されていました。

今後もあすか支部では、地域の方々と共にこういった取り組みを行っていきたくと考えております。同時に、こういった取り組みや、仲間と楽しむサークル活動、機関紙のお届けなど、あすか支部での活動を企画・運営していく仲間(運営委員)を募集中です。興味がある方は気楽にご連絡ください。

高畑診療所 田中 TEL.0742-23-3202





いのちとくらし  
へいわをまもる

# 「憲法改悪ゆるすまじ」 診療所玄関前署名行動



ロシアによるウクライナ侵略から2年目になる、2月24日、わかさ支部では、佐保川診療所前で、「憲法改悪を許さない全国署名」行動に取り組みました。

わかさ支部では、遅れている憲法署名をすこしでも前進させようと、運営委員会で議論してきました。「とにかく一歩踏み出そう」「待合室は狭いから、玄関前で行動しよう」と計画し、診療所にも呼びかけ、この日を迎えました。当日は、診察帰りの患者さんに声をかけ協力をお願いしました。中にはバス停から引き返して署名して下さる方もおられました。

当日の成果は、憲法署名15筆、現行保険証を残して署名15筆と大いに奮闘しました。

まだまだ目標には開きがありますが、ウクライナやガザに思いを寄せ、平和憲法を守るための声と行動を続けることが、本当に大切なことだと、改めて思い起こす行動になりました。

(佐保川診療所 横川)

# 「せめて医療費だけでも無料に」 福祉医療制度改善新署名提出しました

「せめて医療費だけでも無料に」とすべての市町村での福祉医療制度(子ども、障がい者、ひとり親家庭)の一部負担金をなくすことなどをもとめて2月22日、奈良県に署名2106人分(旧署名含む)を提出しました。署名を提出したのは奈良県の地域医療を守る会・奈良県社会保障推進協議会。

参加した内科医や子育て中の母親、視覚障がい者などから「少子化、人口減となっている今、社会保障で大人が子どもを守るべき」「街頭で署名を集めていたらぜひ、無料にと、期待されている。受診しやすい環境をつくってほしい」などと次々と語られました。

県の担当者は、「必要な医療を必要な時に受けていただきたいと思っています。子ども医療を無料にしている県下の自治体もあるが、人口で見ると10%に満たなく都市部以外ですすんでい

る。子育て支援は重要課題。全国の制度にしてほしいと知事会としても国に要望している」と語りました。

福祉医療制度改善新署名については「つなぐ」2月号に同封し、多くの友の会の皆様から署名のご協力いただきました。ありがとうございます。また第二二次署名提出を行いますので引き続き協力よろしくお願いたします。

(なら健康友の会事務局 中嶋)



## 能登半島地震 緊急募金行動

令和6年能登半島地震で被災された皆様ならびにご家族の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。

医療法人岡谷会・奈良ヘルスケアサービス・なら健康友の会では、今回の震災災害への緊急募金を募りました。

岡谷会の各院所・事業所及びあわせ薬局の各店舗職場での職員からの募金、各待合室などで募金箱を設置し来院された方々からの募金、そしてなら健康友の会の幹事会や各支部運営委員会での募金を募り、2月末現在で合計604,161円の募金を集める事が出来ました。

順次奈良民医連経由で石川民医連へ全額お送りしています。

皆様の暖かいご支援・ご協力に感謝の意を表します。

(なら健康友の会 事務局)

6年に1度の同時改定となった医療・介護の報酬改定の全容が明らかになりました。医療機関の person 費や設備関係費に当たる診療報酬「本体」部分をゼロコンマ台の微増にとどめ、薬価の引き下げを含む全体を実質6回連続の引き下げとなりました。看護体制の縮小を促す「安上がりの医療」づくりを進め、医療機関の再編を加速させる内容といえます。

## 【24年度診療報酬改定の主な個別改定項目】

- 急性期「7対1」病床の削減へ患者絞り込み  
高齢者に多い介助ケアの報酬基準を削除  
平均入院日数の基準を16日以内に短縮
- 高齢救急患者の新病棟は看護配置を低く設定
- 地域包括ケア病棟は早期退院を強化
- 回復期リハビリ病棟は運動器リハを制限強化
- 生活習慣病治療の報酬を整理。収入減に
- 特許切れ薬や入院食費など患者負担増も

介護報酬では人手不足が深刻な訪問介護を狙い撃ち。身体介護も生活援助も基本報酬を軒並み引き下げます。加算措置の不十分な引き上げでお茶を濁そうとしていますが、医療・介護事業所のコロナ禍や物価高騰の打撃からの再建・拡充にまったく背を向けるものといえます。医療・介護経営への影響もさることながら、これらの施策は社会保障費の「自然増」を国費1400億円程度圧縮する社会保障切り詰め策によるものであり、国民の健康と暮らしに大きく影響するものです。自らは裏金作りに奔走し、国民には負担増を強いる自公政権の劣化は目を覆うばかりです。憲法を守り、いのち第一の政治の実現と、暮らしを守るために、地域から声を上げていく必要があります。

## 鹿のつぶやき



♪もつづく春ですね♪  
立春もすぎて、ラジオから軽快な明るい歌声が聞こえてきました。寒いばかりの季節から明るい春への幕開けです。  
すでに梅の花が咲いています。ロウバイが良い香りで廻りを和ませてくれていきます。草花たちが芽を出して話しかけている

ように感じます。春の足音が、だんだん近づいて来ているのを実感する季節になりました。  
この春の暖かさ、草花たちの喜びを少しでも早くお届けしたいのは能登半島の被災地へです。被害にあわれた方々の避難生活は、想像も出来ないような過酷なものだと思います。  
厳しい寒さが早く去り、暖かな春が早く訪れますようにと祈っています。

(都南支部 吉備)

## しあわせ便り

### 「くるみ」のアレルギー表示の義務化、知ってますか？



最近、くるみによるアレルギー患者さんが増えていることを受け、消費者庁が食物アレルギーの義務表示対象品目に「くるみ」を追加すると発表しました。これにより、2025年4月以降に作られる加工食品には、特定原材料として、卵・乳・小麦・そば・えび・かに・落花生に加えて「くるみ」の表示が義務付けられます。

そこで、食物アレルギー患者さんが外食時に気をつけなければならないことをまとめてみました。

まず大事なことは、注文時に食物アレルギーであることを伝える工夫をすることです。口頭で伝えるだけでなく、消費者庁が提供している食物アレルギーコミュニケーションシートを利用するとなおよいでしょう。

また、お店が提供している食物アレルギー情報はすべて正しいとは限りません。そのため、アレルギー情報の確認は責任者などの食物アレルギーに詳しい店員にしましょう。それでも心配な点がある場合にはその店舗を利用しないことも大切です。



あなたの“かかりつけ薬局”として、お気軽にご相談ください。



しあわせ薬局では、こんな活動をしています。

- 処方せん監査  
薬の飲み合わせや、処方量などのチェック
- 薬歴管理に基づく服薬指導
- 副作用モニター  
副作用が確認されれば、すぐに主治医に連絡します
- 在宅医療  
訪問でのお薬のお届けと、服薬指導、服薬管理など
- 一般用医薬品の販売など

### 薬剤師募集

お問合せ TEL 0742-50-1550(担当：橋)

- 濟美店 TEL 0742-50-1550 FAX 0742-50-1551  
〒630-8141 奈良市南京終町1丁目183-34
- 片桐店 TEL 0743-51-0333 FAX 0743-51-0334  
〒639-1054 大和郡山形市新町305-86
- 小泉店 TEL 0743-54-9988 FAX 0743-54-5022  
〒639-1042 大和郡山形市小泉町808



# ぶらりわが街さんぽ

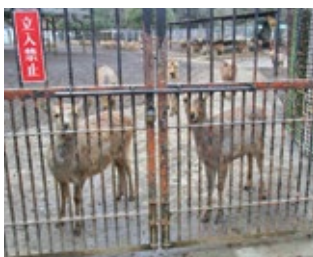
第3回

## 高畑から春日大社、鹿苑、萬葉植物園へ

高畑界隈から春日大社への神官の「通勤路」が三本伸びており、西から下の櫛宜道(ささやきの小径)、中の櫛宜道、上の櫛宜道があり、自然の中を歩くルートとなっている。上の櫛宜道を春日大社へ向かうと、春日大社本殿手前には櫛の大木がある。この櫛は、三本の苗木が成長に伴って合着した物と言われている。御神木なので注連縄がかかっている。



春日大社本殿手前の櫛の大木



参道沿いにある鹿苑



萬葉植物園内のあずまや

本殿から参道を下ると右側に春日大祖国宝殿があり、入場料500円だが「ななまるカード」(奈良市在住70歳以上の方対象のカード)があれば、無料で入場出来る。

参道に戻りしばらく下ると左手に鹿の角切りを行う「鹿苑」の入口が有り、左手に回り込むと展示ゾーンがある。入場は無料で協力金100円(任意)となっている。入ると保護活動や伝統行事などについて解説パネルが並んでいる。鹿苑の中には鹿がいて、人が入ると近づいてくる。参道に戻るとすぐに、萬葉植物園がある。ここも入場料500円だが「ななまるカード」で無料で入場出来る。ここには約300種の萬葉植物(萬葉集にて「萬葉名」で詠まれた植物)が植栽されている。多くの植栽の前には「萬葉名」「現代名」が表記されている。名前を見ながら「なるほど」と感じしながら

### Access & Map



ら鑑賞できる。特に山野草に興味のある方は楽しい一時が過ごせると思う。昨年11月に訪れた時、園内に「丸窓」を発見。以前、浅茅が原園地に在ったが突然なくなっており、どこに移設したのか気になっていた。案内板によると、元々は春日大社境内に有り、宗教施設の経典を収納する経蔵だった。その後いろいろな経緯があり、「あずまや」として利用するため、円い窓を開けた。明治時代、浅茅が原園地に移転したが、2021年に126年ぶりに春日大社に里帰りした、とのこと(重要文化財)。

植物園の奥・右には「藤の園」が有り、20品種200本の藤の花が目の高さで見ることが出来るので、4月下旬には再度訪れてみたい。(あすか支部 福良)

## 読者の声

コロナ禍で休止していた「喫茶なごみ」再開で嬉しい。以前のようにゆっくり寛げるみんなの寄り合い処。賑わって欲しい。(奈良市 樽井恵美子)

「ぶらりわが街さんぽ第2回」では、奈良市民にとって身近で偉大な存在である行基さんの誕生秘話を知ることができて良かったです。辰年ということもあり、ぜひ龍象寺さんを訪れてみたいです。(奈良市 和田悠里)

2月号の「しあわせ便り」トコジラミの事知りませんでした。そういう状態になったら参考になります。ありがとうございます。(奈良市 山下孝道)

2月号のクロスワードパズルはとても難しかったです。考えた方に脱帽！政治家に対する不信感が増すばかりですね。(天理市 ハニーレモン)

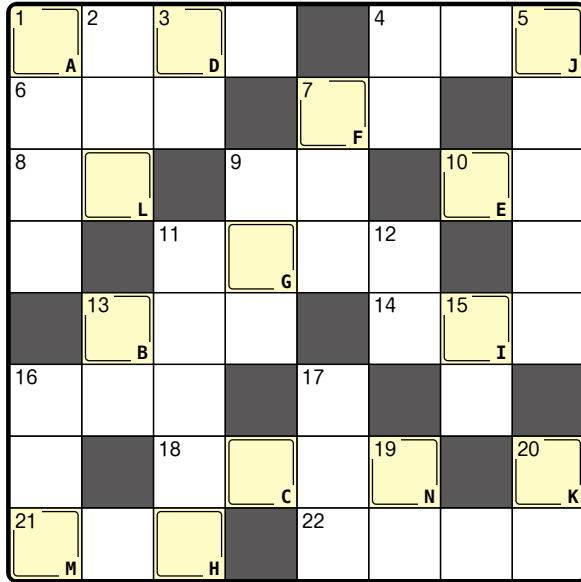
「鹿のついでやき」を特に熟読いたしました。戦争など悲惨なことが起きない平和な世の中に早くなって欲しいという思いに強く共感できました。世界中の人々が苦しまず、幸せに生きられる世の中になってほ

# クロスワード パズル

## タテノカギ

- ① 2 番目
- ② 精神が乱れ、正常な考え方ができなくなる
- ③ 湖や海に沿った平らな砂地
- ④ 外国人が好む日本料理
- ⑤ 手助け 力を添える
- ⑦ 独り占め 自分一人でする
- ⑨ もたせかける
- ⑩ 見た感じが不愉快である
- ⑫ 世間に広まること
- ⑬ 児童福祉施設で、児童の保育にあたる男子職員の俗称
- ⑮ ○○は金なり
- ⑯ 男性⇄女(め)の子
- ⑰ 食品を調理した際に火や熱で茶色や黒色に変化した部分
- ⑲ はき物の一種
- ⑳ 陰に対して○○

難易度 ★★★★★☆



出題：堀川 優子

## ヨコノカギ

- ① 身をもって相手(敵陣など)に迫ること
- ④ 食物の煮炊きをする
- ⑥ 会社が一方的に設定した「強制的、義務的な目標」
- ⑦ したいと思う考え
- ⑧ その道に詳しい
- ⑨ 手に取る
- ⑩ 人混みにご用心 この被害が急増
- ⑪ 見て選び定める
- ⑬ もつれているものをばらばらにする
- ⑭ 人の行くべき道にそむくこと
- ⑯ 他人がすでに使い古したもの
- ⑰ 確定○○○○
- ⑲ 親しく交際して、仲のよい間柄であること
- ⑳ 月影

A から N までの文字を並べるとある言葉ができます。

**ヒント** 経済学者が指摘した、低い成長率を続けて世界から取り残されていく日本の姿

| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

答えは、機関紙「つなぐ」に関する感想を一言添えて、郵便はがきまたは携帯・スマートフォンからご応募ください。正解者の中から抽選で、10名の方に500円の図書カードをお送りいたします。

住所・氏名の記入漏れにご注意ください。

応募先／〒630-8325  
 奈良市西木辻町 200 番地 岡谷会本館 2 階  
 なら健康友の会事務局 クロスワードパズル係  
 締切日／2024年4月30日(火) 消印有効  
 ※ご投稿いただきました感想は、本紙に掲載することがあります。

携帯電話・スマートフォンからも応募できます



## 前号の答え (2024年2月号)

アタラシイセンセン  
(新しい戦前)



## 前号の当選者 (順不同・敬称略)

|               |              |
|---------------|--------------|
| 川上裕子 (奈良市)    | なっちゃん (奈良市)  |
| 和志武真知子 (奈良市)  | もりせたかこ (奈良市) |
| 吉田久夫 (大和郡山市)  | 結衣 (生駒郡安堵町)  |
| 福島勲 (生駒郡平群町)  | なっかん (大和郡山市) |
| チリン (京都府木津川市) | はなちゃん (奈良市)  |

**編集後記**  
 「コロナ禍以前から「ヘルスアップチャレンジ」でラジオ体操に夫婦でチャレンジ。最初夫は消極的、私は役目柄仕方がない?で始めました。今は週4日で頑張っています。少し前までは窓を開けても真つ暗。でも毎日明るくなるのがわかり季節の変化も楽しめます。睡眠中は身体が硬くなるのか体操が終わった後は身体も軽く感じ朝食もおいしくいただいています。ぜひ皆さんもチャレンジをお勧めします。  
 (わかぐさ支部 生島)



友の会健診は30代の頃に利用させてもらっていましたが、40歳以上の特定健診を使って友の会の会員で受けることができるのを、チラシを見て気づきました。これから身体のメンテナンスが必要になる中、この制度を使って健診を受けられるのは、ありがたいです。  
 (生駒郡三郷町 ひなほの)

介護保険もそうですが、生活弱者が安心して暮らせる社会にしてほしいです。  
 (奈良市 ルル子)

しいと改めて感じられる素敵な記事でございました。明るくニュースや朗報で溢れる世界でありますように。  
 (大和郡山市 アイリス)

# なら健康友の会 定期総会 議案

- ・なかまをつながり、まちづくりの輪をひろげよう
- ・くらしをまもり、地域まるごと健康づくりを活発に展開しよう
- ・憲法をまもり抜き、平和と社会保障の充実を求め訴えよう

ロシアのウクライナ侵攻から丸2年が経過しました。すでにウクライナ兵士7万人、ロシア兵12万人が命を失い、ケガをした兵士はその10倍と言われています。兵士ばかりでなく街も爆撃され民間人も1万人以上の死者が報道され、そのほとんどが女性、子どもです。そのうえ2023年10月にイスラエルがパレスチナを攻撃、半年もたらずにガザ地区の死者は既に2万人を超えています。私たちは平和を求め国連憲章を守り一刻も早い停戦を求めて運動してきました。そして、憲法9条を守れ、改憲を許さない運動を民医連・友の会が一緒になって取り組んできました。

新型コロナウイルス感染から4年が経過し、5類に引き下げられたことにより色々な活動が再開されつつあります。友の会の活動も、コロナ禍でできていなかったまちかど健康チェックや健康班会、サークル活動など、つながりを今一度取り戻す、まちづくりの輪をひろげる活動を展開しましょう。

- 1 地域に根ざしたつながりづくり、なかまづくりをすすめます
- 2 「地域まるごと健康づくり」をすすめます
- 3 「安心して住み続けられるまちづくり」をすすめます
- 4 支部活動の活性化と、居場所づくり・担い手づくりに取り組みます
- 5 社会保障の充実と平和、環境をまもる取り組みをすすめます
- 6 友の会活動を、医療法人岡谷会および一般社団法人奈良ヘルスケアサービスと協力してすすめます

## 第12回 なら健康友の会 定期総会のご案内

- 日時：2024年6月15日(土) 14:00開始
- 場所：奈良公園バスターミナル・2階レクチャーホール(奈良県奈良市登大路町76)
- 参加：お申し込みが必要です(無料) 会員ならどなたでも傍聴していただけます。  
※新型コロナウイルス感染拡大の影響により、開催予定が変更となる場合があります。
- アクセス  
電車でお越しの方
  - ・近鉄奈良駅 東改札口より、1番から東へ徒歩約10分(奈良県庁舎、東隣)
  - ・JR奈良駅 東出口 バスターミナルから奈良交通2系統市内循環バス(外まわり)に 乗車 約10分、「県庁前」バス停下車、東へ徒歩約3分
 路線バスでお越しの方
  - ・奈良交通 市内循環バスの「県庁前」が最寄りのバス停です。
 ※ 駐車場はございませんので、お車でのご来場はお近くの駐車場または公共交通機関をご利用ください。

### 写真アラカルトはお休みとさせていただきます。引き続き投稿写真大募集!



動植物や景色・風物、友の会サークルや懇談会など活動の様子、感動の決定的瞬間など、皆さまの写真をどしどしご応募ください。  
\*写真画像(JPEG形式)と合わせて、投稿者(ニックネーム可)・撮影日・タイトル・簡単なコメント(30字程度)をご記入ください。  
\*掲載の採否は、友の会 編集部会で選考いたします。  
投稿先/なら健康友の会 事務局 E-mail: nara.kenkou.tomonokai@gmail.com

**会員世帯数**  
16,171世帯  
(2024年2月29日現在)

|       |         |
|-------|---------|
| 春日支部  | 5,073世帯 |
| あすか支部 | 1,867世帯 |
| わかさ支部 | 1,488世帯 |
| 三笠支部  | 1,998世帯 |
| 都南支部  | 1,503世帯 |
| 片桐支部  | 2,135世帯 |
| 小泉支部  | 2,107世帯 |

**岡谷会地域協同基金**  
(2024年2月29日現在)  
残高 365,542,000円  
一世帯平均 22,605円

**岡谷会募金**  
4件 312,000円の  
寄付をいただいております  
(2024年1月1日~2024年2月29日)

心強い援助を賜り心より感謝申し上げます  
引き続きご協力をよろしくお願い申し上げます



なら健康友の会 機関紙 つなぐ  
発行：なら健康友の会事務局  
写真・イラストの無断転用はお断りいたします。

〒630-8325 奈良市西木辻町200番地  
TEL.0742-24-7322 FAX.0742-24-7333  
https://okatani.or.jp/tomonokai



アクセスはこちらから

