

なら健康友の会 機関紙

つなぐ

2023年

8月号

第60号

第11回定期総会を開催 各支部の活動報告

憲法改悪を許さない全国署名
岡谷会宣伝行動

ぶらり歴史探訪
西方寺にゆく





友の会トピックス

第11回定期総会を開催 各支部の活動報告

6月17日(土)、奈良公園バスターミナル・レクチャーホール(奈良市)にて、定期総会を開催いたしました。昨年に引き続き、感染対策を万全にした上で集会形式での開催とさせていただきます。127名の参加となりました。56名の代議員(補欠繰り上げを含む)により、今総会の各号議案・役員選挙とも、全て賛成多数で承認されました。次に、各支部の代議員の発言の要旨を掲載します。

春日支部

岡谷会本館を拠点として、サークルはもとより映画会・健康チェックや「オーブンカフェ」を開催し、コロナ禍でも工夫すればつながりを重視した取り組みができることが証明されました。「共同組織強化月間」では待合行動に取り組み、友の会員・職員を含め延べ46名参加、112名の患者さんと対話しました。支部で「手配りプロジェクト」を立ち上げ、新たに15名の方が約200世帯の手配りを担っていただきました。

都南支部

診療施設と併設されていない民家をお借りして、居場所「げんき亭」で活動しています。そのおかげで、他の支部と異なり、コロナ禍でも比較的活動ができたように思います。神殿町に移転して2年目、近隣にお住まいの方々にもお越しい

ただけるようにと、初めて地域訪問を実施しました。「げんき亭」の玄関前には行事内容を貼り出し、徐々に参加者が増えていきます。

あすか支部

診療所での活動が困難な中、外での活動や、あすかエリアの紀寺町の会員さんの別宅をお借りして取り組みをすすめてきました。昨年10月から歩こうサークルを再開し、健康運動教室や映画上映会も開催。今年3月には介護保険学習会を開催。「あすか支部ニュース」の発行も隔月におこなっていく予定です。交流を大切にしていきたいと思っております。

わかき支部

2020年7月から再開された機関紙発送作業は、コロナ感染対策として人数制限や時間制限が必要となりました。そ

のため、人数・日程調整をする担当運営委員を決め、作業手順を見直し効率化を図りました。発送作業ボランティアは、役員その他に4名おられます。今後も担い手を広げ、友の会活動を広げていけたらと考えています。

三笠支部

2ヶ月に1回、診療所内で所長先生による健康講座を定期的に行っていました。参加者同士の交流を含めて楽しい時間を過ごし、学びの機会となりました。地域での健康相談会も3回開催しました。あらたな取り組みとして事務長の写真展、5月に稲地みどりさんによる手芸作品展を開催し、友の会や診療所を知らない方々にも知っていたたく、よい機会になったと思います。サークルを含めこれらの活動を継続していきたいと思っております。

片桐支部

会員拡大に関しては、高齢者が多いため、健診やインフルエンザといった予防活動ではなかなか広めることができません。私が関わっている太極拳サークルでは、一度機関紙に載せていただいてから反響が多く、問い合わせが毎月あります。友の会に入っている方や、その方の友達なども来られています。やはり居場所づくりとしても、サークルが一番大事だと思っております。サークル活動をもっと知らせて、支部でも増やしていきたいと思



第11回 定期総会
2023年6月17日 奈良公園バスターミナル・レクチャーホール

春日・都南支部共催のバザー開催

7月1日(土)、岡谷会本館1階で春日・都南支部共催のバザーを開催しました。物品を提供頂いた皆さま、厚く御礼申し上げます。特定の品物が大量に集まり過ぎて、持参下さった方に一部お持ち帰り頂く事態になった事を、深くお詫び申し上げます。

天気予報にて大雨を警戒しましたが、概ね曇り空・小雨程度で一安心。準備・整理等に携わったボランティア・スタッフの皆さんを始め、何よりチラシ片手に来場された皆さまに感謝の嵐です。

感染対策として密になりすぎぬよう、整理券を発行し、10人・15分単位で入場する方式を採用し、待ち時間には同時開催の健康チェック(血圧・血糖値・骨密度測定等)や農民連さんの農産物販売、署名等にまわっていただきました。15分間で買い切れず、整理券を再取得し入場される方も相次ぎ、満足げな表情を見せていただきました。

総勢120名のご来場で、収益は、3万7千円。バザー終了後のスタッフへの発表時、自発的に沸いた歓声、ためらいもない拍手・喝采に疲れが癒されました。ウクライナ・トルコ地震被災地へ、民医連を通じ寄付させて頂きます。



支部行事として年初に発案し、機関紙4月号に物品提供のお願い、5月に9回収集を実施、6月号に開催日のご案内と、本番まで半年間の一大イベントとなりました。

今までコロナ禍で行事の制限を余儀なくされてきましたが、バザーに集った方々が談笑される様子は、人と人が「つながる」大切さ・重要性を再認識させてくれました。大盛況、混乱無く終えた事を喜ばしく、誇りに思います。

今秋、バザー会場となった岡谷会本館1階で喫茶「なごみ」再開の予定です。“お喋り空間”へ、どうぞ気軽にお越し下さい。

また、憲法改悪反対署名のご協力をお願いし、33筆集まりました。みなさん、ありがとうございました。

春日支部 支部長 小田 正明

小泉支部

昨年11月、診療所の2階で「ウクライナ支援のためのバザー」を開催しました。コロナ禍で家の片づけをされる方が多

いたようです。思いのほか沢山の品物が集まりました。健康状態をチェックして会場は人数制限し、買い物をする時間を決め混雑しないよう注意しました。売り上げの2万8990円は、赤十字を経由してウクライナへ送りました。



三笠支部 稲地みどり 手芸作品展

コロナ禍でみんなの出足がとまっている時、趣味を發展させた展示会をひらき、出来るだけみなさんに出歩いてもらうための場所作りとして企画しました。5月18日、19日、22日、23日の4日間、新大宮診療所一階集会室での開催でした。好評で、4日間で100名強の参加がありました。作者の稲地さんは当会に入会されている方です。製品については、いつでも相談ののってもらえます。又製品の販売もしてもらえます。ご希望の方は、下記事務所にご連絡いただければ、くわしくご案内させていただきます。

お問い合わせ 三笠支部 事務局(新大宮診療所内)
TEL.0742-33-7800

第11期 なら健康友の会 幹事・会計監査

役職	氏名(敬称略)	所属支部	新任・留任
幹事	磯田 恵子	春日支部	留任
幹事	今井 健二	春日支部	新任
幹事 副会長	小田 正明	春日支部	留任
幹事	齋藤 順子	春日支部	留任
幹事	高田富美子	春日支部	留任
幹事	手原寿美子	都南支部	留任
幹事	上村 啓子	あすか支部	留任
幹事	平井 早苗	あすか支部	留任
幹事	福良 忠男	あすか支部	留任
幹事	生島美也子	わかさ支部	留任
幹事	市村 利雄	わかさ支部	留任
幹事	山口 明房	わかさ支部	新任
幹事	池田 治	三笠支部	留任
幹事	井上 昌弘	三笠支部	留任
幹事	岡田 博治	三笠支部	留任
幹事	吉兼 重雄	片桐支部	留任
幹事 会長	熊澤 珠枝	小泉支部	留任
幹事	花坂 志郎	小泉支部	新任
幹事 事務局長	中嶋 潤二	岡谷会健康まちづくり推進部	新任
幹事	小東 衛	岡谷会健康まちづくり推進部	留任
会計監査	井内美和子	春日支部	留任
会計監査	筒井由希子	岡谷会事務局	新任



「憲法改悪を許さない全国署名」 岡谷会宣伝行動

5月30日(火)、梅雨入り宣言が出され、朝から雨模様でしたが、JR奈良駅前で横断幕を掲げる際には雨は止み、統一行動日となりました。参加者は、職員8名、友の会の会員さんが4名で合計12名。にぎやかに宣伝をすることができました。

JR奈良駅前の通行者は半分以上が外国人、そして修学旅行生であろう学生さん。署名板までなかなか来ていただけませんでした。署名費より社会保障充実」署名5筆、「憲法改悪許さない」署名4筆のご協力をいただきました。

なかでも外国人の方が2名トコトコと…。署名をスマホで映して翻訳アプリで読み、「OK、GOOD!」と署名をしていただきました。住所欄に「Great Britain」、英国の方でした。署名は無効になりますが、軍事より社会保障・平和の考え方に共感いただいたことに、とてもうれしくなりました。外に出て宣伝すると、意外な対話ができたりと元気が出ます。

政府は、医療費・介護費・税金を増やし、国民にすべての負担を押し付けてまで軍事費を今年度1兆4000億円余り上乗せし6兆8219億円に増額させ、なおかつ今後5年間は43兆円も増額し続ける



予定だと「防衛力整備計画」で明らかにしています。コロナ禍以降の生活苦もあり、物価上昇のうえ賃金の上がないこの日本の中では、今こそ「軍事費の拡大より社会保障の充実を」求めて活動することが大変重要になってきています。

介護費負担増の計画に関しては、国民の声を集めた40万強の署名もある

奈良県平和行進

今年も8月7日〜8月9日に長崎にて行われる原水爆禁止世界大会へ向けての国民平和大行進に参加してきました！6月26日〜6月27日の二日間、般若寺から奈良県庁・奈良市役所・郡山市役所・斑鳩町役場まで、友の会会員さんと岡谷会職員がかわるがわる行進に参加しました。

般若寺で京都の平和行進を引き継ぎ、県庁へ向かって歩き出すとすくなく、毎年恒例の佐保川診療所前での激励のお出迎えです。横断幕を抱え手を振って「がんばって〜」と声をかける

り2024年度から実施するとの判断は先送りされました。皆様からいただく貴重な署名の一筆が、政策を動かすことができるものだと思われたのです。

岡谷会でもこれから参加者をもっと増やしていきたい、統一行動をもっとアピールできるようにしていきたいと思っています。

わかき支部の皆さん、他団体の皆さんも笑顔で手を振ってエールの交換です。毎年パワーをもらっています。

平和行進では、日本政府に核兵器禁止条約への参加を求める署名をお願いしています。これからも平和を求める運動を進めていきましょう。



3月25日(土)の定時理事会・評議員会において、岡谷会の2023年度の事業計画と予算が承認されました。今年度の、岡谷会事業計画の柱をご紹介します。

■ 民医連綱領実践の柱

医療介護における、「無差別・平等の医療・介護の実践」「総合的な医療・介護の質の向上」の2つの柱を実践し定着させていきます。また、外来機能をしっかり強化し、「まず診る・何とかする・援助する」と更に頼りがいのある医療機関をめざします。

■ 医療・介護事業の柱

- ①医療・介護の複合的なニーズ、困難の多重化複合化の中、社会的課題の解決等を含めた「地域密着多機能病院」の機能を持つ医療・介護・福祉の複合体
- ②超高齢化と貧困、格差の拡大に立ち向かう無差別平等の医療と介護の実践、「在宅放置」や「患者になれない患者」をつくらない、支援が必要な人を見逃さず積極的に情報や支援を届ける体制づくり。
- ③訪問診療・24時間365日対応を可能とする往診体制、病院をセンターとして位置づけ、時間外・夜間の在宅・施設からの緊急時の受け入れ対応も含めた一元的訪問診療体制確立の検討
- ④「人間らしく生きる権利の回復」すなわち「全人間的復権」としてリハビリテーション機能

⑤地域の医療機関や施設、医師会をはじめ様々な団体・事業者と連携し、地域包括ケアシステムに貢献

■ 「健康増進事業の柱」

健康診断、健康づくりサポート事業、HPH(健康増進活動拠点病院)推進

■ 施設整備と経営基盤確立の柱

ビジョン実現のため経営を改善し安定した財務基盤の構築、中長期経営計画・資金計画の策定、中長期計画に基づく年度必要利益を前提とした予算達成をおこないます。また、郡山ブロック診療所のリニューアル構想や、やくしの里及び本館内事業所の今後の展開を模索します。

■ 人材の確保と人が育つ 職場づくり・組織づくりの柱

医師確保と幹部医師の世代交代、民医連医師集団としての成長をすすめます。ビジョン実現のための組織変革と人材確保と育成、民医連活動や法人ビジョンへの貢献が評価されるルールの確立を図ります。

この3年間、コロナ禍のもと、地域に出る取り組みやあらゆる交流の機会が制約を受けてきました。経営的にも計り知れない影響を受けてきましたが、2023年度はコロナ後に向けて新たなスタートの年度としていけるよう、岡谷会事業計画の柱を実践していき、職員一同奮闘する所存です。

私は「NHKスペシャル」だけは見逃さないようにしている。先日は沖縄戦の壮烈な戦いを報じていたが、今回は格別のもので、アメリカの通信兵が兵隊の声を録音したものを流していた。▼ここで初めて知ったことであるが「ジャップは民間人の服を着て撃ってくる。民間人と区別がつかない！」との悲壮な声が米軍に伝わり、米兵

は「撃て、撃て！」と全軍に無線を流し、ここから気が狂ったような陸空海からの無差別攻撃が始まったのだ。弾の暴風に耐えかねた日本兵はガマ(洞窟)に隠れている民間人を追い出したり、避難してくる民間人に自決を迫ったりしておびだたい数の民間人の死者をだした。▼いま日本はそのアメリカの圧力もあり、日本の隅々まで軍事化を急いでいる。しかし日本の人民はしたたかである。アメリカの思惑通りにはさせじと、日本は平和の道を歩めと、運動が湧き起こっている。日本は平和国家を誓って世界に戻るべきである。(K・H)



しあわせ便り

蜂によるアナフィラキシーショック



夏にはよく虫を見かけますよね。その中でも今回は「蜂」に遭遇した時の対処法をご紹介します。

日本の有毒生物の中で最も死者数が多いのが蜂です。スズメバチやアシナガバチなどに刺されると、アナフィラキシー症状が現れることがあります。アナフィラキシーショックに陥ると呼吸困難や意識障害、最悪の場合死に至ることもあります。蜂に刺された時は、まずその場から離れて傷口を洗い、毒を絞り出します。(※毒針を指で抜こうとすると逆に押し込んでしまう可能性があるため、腕を振って落としましょう。)

アナフィラキシーの疑いがあれば、すぐに救急車を呼びましょう。発症から30分以内に処置をできるかどうかは救命の分岐点になると言われているため、早めの処置が大切です。また、緊急の対処法として、症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐことができるアドレナリン自己注射薬の「エピペン」もあります。

山間部に出かける際の対策としては、蜂の巣に近づかないことや服装は黒色や花柄は避けて白を基調としたものにする、また、匂いのきつい香水や整髪剤はつけないよう意識しましょう。



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：橘)

- | | | |
|-----|------------------|------------------|
| 濟美店 | TEL 0742-50-1550 | FAX 0742-50-1551 |
| 片桐店 | TEL 0743-51-0333 | FAX 0743-51-0334 |
| 小泉店 | TEL 0743-54-9988 | FAX 0743-54-5022 |

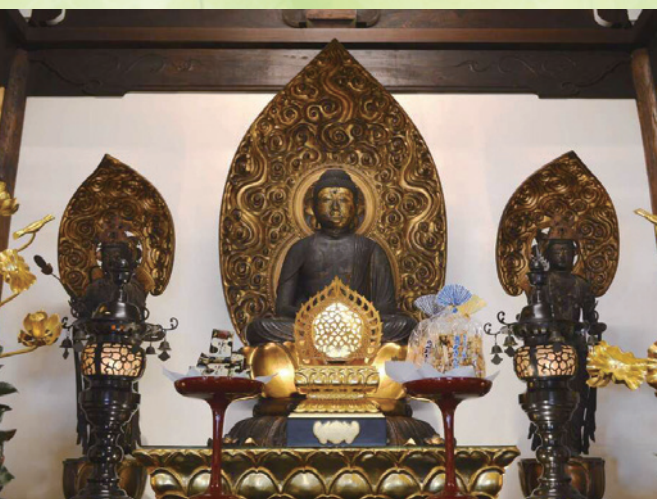
ぶらり 歴史探訪

第52回

西方寺にゆく

花村 惠典

威風堂々たる姿の南都総墓所西方寺。この油坂の寺の境内にはこれでもかといわんばかりの墓石が所せましと並べられている。これほど墓が置いてある寺は奈良ではまずあるまい。西方寺の歴史は意外と古く神亀年間(七二四〜七二九)に行基が開いたという浄土宗の寺院。もとは東大寺の別院として佐保山に建っていたと



伝えられ、永禄元年(一五五八)に松永久秀が多聞城を築城すると、東大寺の勸進職であった民間僧(聖僧)の祐全がこの油坂に移して再興し、翌年正親町天皇より「宗派にかかわらず万人を濟度(さいど)苦しんでいる人を救うこと―仏教用語に導くようにせよ」との繪旨(えいじ)を受けたことよって南都総墓所の勅旨(ちくじ)を受ける。ここで不思議なことに気付く。行基、祐全、正親町天皇、この三人は民衆を尊ぶという共通項を持っていたのである。

ご丁寧に寺内を隅から隅まで案内して下さったご婦人、その親切さが心に染みだ。

建物の柱は鉛色に錆びて古さを醸し出している。驚いたことに、本堂正面の須美壇に祀ってある重文の阿弥陀如来像を拝観できたことだ。剣聖宮本武蔵がこの寺に逗留し、朝晩念仏を唱え修行をした像であり拝観できるだけでも驚く

Access & Map



西方寺 (奈良市油坂町)
最寄り駅 JR奈良駅・近鉄奈良駅より、徒歩約5分
奈良交通 「油坂船橋商店街」バス停すぐ

のは当然である。

また納骨堂はおびただしい数の骨壺で埋まり、仏に大切に見守られている。この寺のいいところは祐全の教えを愚直なほど守っているところである。

堂内には祐全上人座像が祀ってあるが、この像の体内から墨書銘が出て、室町時代の弘治二年(一五五八)に、宿院仏師(奈良を中心に活躍した仏師集団)の源次と子の源四郎・源五郎が作ったものと分かった。貴重なもので重文ものである。

貴重といえば庭の片隅に、弟子の祐範が元文五年(一七四〇)に祐全の慰めごととして建てた茶室(焼失後昭和四年に再現)が、京都の苔寺として親しまれている西芳寺の茶室と同じ形をしているところは興味津々たるものがあつた。(この号 おわり)

*前号「公慶が眠る五劫院」で、寛文四年(一六六四)には護持院の」とありましたが、正しくは「元禄六年(一七〇〇)には護持院の」です。お詫びして修正いたします。

読者の声

クロスワードパズルは難しかったですが、解けた時の達成感はずごくありました。いつも楽しませてもらっています。

(木津川市 ぴぴちゃん)

案の定マイナンバーカードのトラブル判明。発表された数も疑わしく思います。

(奈良市 大西 勲)

新型コロナウイルスがら類になり、各支部の活動も再開し活発になりそうです。よかったですね。

(奈良市 えみりん)

毎号、いろんな方のご意見を楽しみにしています。6月号は体が動くことは素晴らしいことだと再認識しました。有難うございます。

(大和郡山市 大寒)

マイナンバーカードと保険証の一体化には疑問を感じています。廃案に向け頑張ってください。

(奈良市 ピー男)

田舎に引っ越しました。ゴミ収集車の音で目を覚ます生活から、ウグイスの声で起きる生活に変わりました。

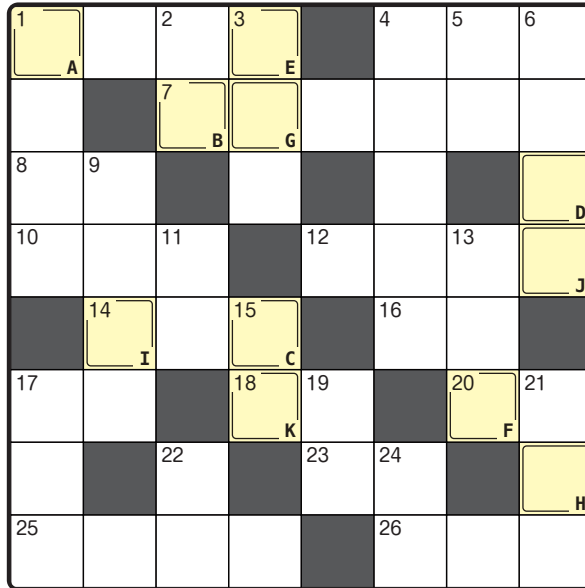
(吉野郡 たぬたぬ)

クロスワード パズル

タテノカギ

- ① 事実
- ② からかう
- ③ 身の回りに存在する気体
- ④ 秋田特産の魚醤油
- ⑤ ある領域の趣味・道楽について精通していること
- ⑥ 耳に快く響くさま
- ⑦ 興奮したり驚いたりしたときに発する叫び声
- ⑧ おおのおお それぞれ
- ⑨ 終わり
- ⑩ 餅をついたりする道具
- ⑪ 心配などで胸がつかまるような感じ「胸の〇〇〇がおりる」
- ⑫ 心で深く考えること
- ⑬ 「あ」から始まる仮名の最後の3つ
- ⑭ 仕事を仕上げるのにいる労力・時間
- ⑮ 目鼻立ち

難易度 ★★★★★☆



出題：堀川 優子

ヨコノカギ

- ① 鉄を吸い付ける性質を持つ物体
- ④ うるしをぬった器物
- ⑦ 競技の大会で優勝した者や団体に、その名誉を表彰し、貸与する旗のこと
- ⑧ 傾斜している道
- ⑩ セキセイ・オカメ、カラフルな羽の色が特徴の鳥
- ⑫ 声を上げて褒めそやすこと
- ⑭ 工事を行うこと
- ⑯ 次々とつながり重なる
- ⑰ 2つで一組になるもの
- ⑱ 回転〇〇 手巻き〇〇
- ⑳ 紙や布などが、ごわごわした感じがする。「〇〇つく」
- ㉓ 言葉の示す内容 「一を調べるのに辞書をひく」
- ㉔ 鉄道駅の出入口の前にあたる場所のこと
- ㉕ 主なもの、主要なもの 「〇〇ボーカル」 「〇〇ストリート」

AからKまでの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント しなやかなものが、堅いものの勢いをうまく受け流して、最後には勝利する、ということ

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K

携帯電話・スマートフォンからも応募できます



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 岡谷会本館二階
なら健康友の会事務局 クロスワードパズル係
締切日／2023年8月31日(木) 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。

前号の答え (2023年6月号)

モノハイナシコトハキキナシ
(物は言いなし事は聞きなし)



前号の当選者 (順不同・敬称略)

小川 嘉久 (大和郡山市) そら (奈良市)
窪田 篤子 (奈良市) タカボウ (北葛城郡)
K子 (奈良市) ためため (吉野郡)
清水 澄子 (京都府城陽市) ピー男 (奈良市)
白波瀬 寿 (大和郡山市) 杜瀬 孝子 (奈良市)

3月25日(土)に署名宣伝行動をされ、ご苦労様でした。「軍事費の拡大ではなく社会保障の拡充を」の思いを一層強くしました。
(奈良市 ケンチン汁)

奈良を離れて早一年、送られてくる機関紙「つなぐ」が東京と奈良をつないでくれます。
(東京都 中里 郁子)

初めてクロスワードに挑戦してみました。思った以上に骨が折れましたが楽しかったです。
(奈良市 そら)

編集後記



5月8日から新型コロナウイルス感染症が2類相当から5類へ移行され、世の中はマスクなしの方が増えました。観光地では、コロナ前に戻ったと思うほど、外国人や修学旅行生が多く来られている様子です。そんな奈良で、鹿にも変化があったとニュースで知りました。鹿と言えば、鹿せんべいですよね。鹿の「おじぎ」が、コロナ前は平均10回でコロナ禍では平均6回と減ったそうです。コロナの影響は、人間にも鹿にもあったようです。
(知)

写真アラカルト

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



ひまわりの小さなバッジを作っています。まだまだいっぱい作ります。
(あすか支部 平井 早苗)



只今土いじりに凝ってます。年末に種を撒いたのが咲きました。オニゲシ、またの名はポピーらしいです。背が75センチ迄に。
(わかくさ支部・ミーちゃん)



能登川沿いの散歩道でアオサギに出会いました。野草もきれいです。
(春日支部・愛子)

健康づくり部会

「ヘルスアップチャレンジ2023」 参加者募集!!

日頃の健康づくりに、今年も10月～11月の2ヶ月間おこないます。

初めての方や、目標を立てるのが苦手な方には、決まったコースを選んでいただく「チャレンジコース」、これまで参加したことがあったり、更にレベルアップを目指す方は、自分でコースを決められる「レベルアップコース」、小さなお子様も一緒に参加できる「キッズコース」も取り揃えています。

参加することに意義があります!が、やるからにはめざせ達成賞!多くの方の参加をお待ちしています。詳しくは、同封の案内をご覧ください。

お問い合わせ: なら健康友の会・事務局 TEL.0742-24-7322 まで

友の会 掲示板



会員世帯数
15,879世帯
(2023年6月30日現在)

春日支部	4,934世帯
あすか支部	1,825世帯
わかくさ支部	1,457世帯
三笠支部	1,978世帯
都南支部	1,468世帯
片桐支部	2,126世帯
小泉支部	2,091世帯

岡谷会地域協同基金
(2023年6月30日現在)

残高 362,974,000円
一世帯平均 22,859円

岡谷会募金
(2023年4月1日～2023年6月30日)

17件 183,340円

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
<http://www.okatani.or.jp/nara/>



アクセスはこちらから

