

なら健康友の会 機関紙

2023年

10月号

第61号

# つなぐ



都南支部健康講座

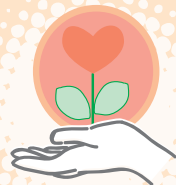
## 検査技師による 頚動脈エコー体験

## 原水爆禁止 2023年世界大会in長崎

ぶらり歴史探訪

## 番外編 ぶらり歴史探訪MAPと関連年表





友の会トピックス

## 都南支部健康講座

# 検査技師による頸動脈エコー体験



8月1日(火)、都南支部でおかたに病院検査科の田中科长と栢橋技師を講師に招きテーマ「動脈硬化と検査」の講義を開催しました。

今回は講義のあとに、会場に実際の頸部エコーに使用する超音波検査機器を持ち込み、パソコンモニターに映し出されるエコー画像をプロシエクターで大きなスクリーンに映し出すという初の試み。非常に興味深い内容を準備して頂いた検査科のアイデアに事務局としても感無量。ただ参加された皆さんは、実際に超音波機器を使つての体験で少し心配そうな雰囲気でした。

まずは次の項目に沿つて具体的に解かりやすく講義が始まりました。

- ・動脈硬化とはどんな症状なのか(動脈が硬くなり、血管の壁が厚くなる症状)
- ・動脈硬化が出来るまでの血管の構造(血管の外側から外膜・中膜・内膜・内皮細胞と層)
- ・コレステロールの侵入(内膜から内皮細胞が剥がれた箇所に血中の



- LDLコレステロールが侵入する)血栓の形成(プラークが破れると、そこに血のかたまりが出来て血流が完全に途絶え、心筋梗塞や脳梗塞が起こる)

- ・動脈硬化が進行するとどんな影響があるか(高血圧・心不全・狭心症・脳梗塞・脳出血)
  - ・動脈硬化の原因(高血圧・糖尿病・肥満・喫煙・飲酒・運動不足・偏った食事等がある)
- 講義の後半は、頸動脈超音波検査

## 秋の自治体 キャラバン交渉

毎年秋に行われる自治体キャラバン交渉にむけて、各自治体ごとの実行委員会が要求作りに動き出しています。主に民医連・民主商工会議所・新婦人・年金者組合・奈労連・農民連などが中心となって県民の諸要求を持ち寄り、毎年10月後半から県奈良県内全ての市町村を訪問し、交渉、懇談をおこなっています。

今年のキャラバン交渉は10月13日から11月16日までの予定です。大きく3つの課題が中心となります。

- ① 国保保険料の引き下げ
  - ② 介護保険料の引き下げ
  - ③ 福祉医療制度改善
- の3つ、それ以外でも物価高騰、原油価格の高騰に対しての各自治体から支援を要求したり、保険薬局への無料低額診療適用を求める要求も上げる予定です。
- 県民の生活を守るため、県民の声を届けていきます。



(頸動脈エコー)の機器を実際に使って参加されたみなさんにも検査の体験をして頂きました。エコー検査の経験は多数の方が体験されていますが、直接自分の血管をモニターで見るのは、皆さん初めて。「動脈硬化になっていたらどうしよう」とみなさん少し不安げな表情でしたが、基準値をオーバーされた方はおられず、みなさんほっとした様子でした。

今回の講師の栢橋技師からは「私も健康講座の講師をするのは初めてで、もう一度勉強し直したり、実際に皆さんの頸部を映して説明したりと、大変貴重な経験になりました。みなさん綺麗な血管で良かったです」との感想をいただきました。動脈硬化症にならないように生活習慣を改めて見直しましょう。

## 片桐支部 手芸サークルまつぼっくり

毎月1回第3土曜日の10時から片桐民主診療所1階で手芸サークルをしています。

現在、13人程参加していただいています。この3年間コロナの影響で

中止していましたが、今年から再開できて楽しくやっています。編み物や小物入れなど様々なものを作っています。

もし作りたいたいのや編みたいものがあれば提案していただきたいと思います。それ以外でも、お家で作っているが、難しくて分からない箇所などあれば持参していただくと教え合えます。

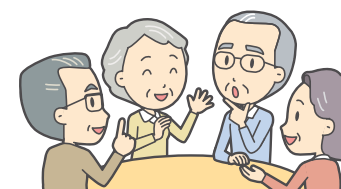


初心者の方も教えていただけますので興味のある方はご連絡ください。まずは見学だけでも大丈夫です。

## ふれあい喫茶「なごみ」再オープン！ くつろぎの空間でおしゃべりを！

この間、コロナ禍の中、喫茶「なごみ」は休止状態でした。

世の中も2類から5類に緩和されそろそろ再開の声も上がってまいりました。



春日支部運営委員会で検討したところ、秋ごろから再開してはどうかと今回の企画になりました。お誘い合わせのご来場、お待ちしております。

- 日時 / 10月11日(水) 10時～12時
  - 会場 / 岡谷会本館1階(旧岡谷病院)西木辻町200
  - 販売価格 / 通常100円のところ10月は飲み物全て無料です!
- ※毎月 第2水曜日・第4水曜日  
10時～12時にオープンしています

※喫茶ボランティア募集中  
※尚、おかたに病院での喫茶再開は現在未定です  
※駐車場はございません  
※コロナ感染拡大の状況により休止となる場合があります  
お問い合わせ なら健康友の会 春日支部事務局  
☎0742-64-9026

### 表紙の 写真



原水爆禁止2023世界大会が、8月7日～8月8日、長崎にて開催されました(8月9日台風により中止)。奈良医連から16名、医療法人岡谷会から4名の職員が参加させて頂きました。

原水爆禁止を求め1955年から広島・長崎で交互に行われている世界大会。参加する年には、なら健康友の会の会員さん及び職員に折り鶴の作成をお願いしています。今年は平和への願いのこもった折り鶴が約7千羽集まり、参加職員の手によって長崎の平和記念公園に奉納させて頂きました。ご協力いただいた皆様、本当に有難うございました。



いのちとくらし  
へいわをまもる

# 「原水爆禁止2023年世界大会in長崎」 に参加して

2023年8月7日(月)から8月8日(火)、原水爆禁止2023年世界大会に参加させていただきました。奈良県から19名、岡谷会からは私を含め4名が参加しました。残念な事に台風の影響のため全日程3日間のところ1日前倒しの閉会となりました。

「ロシア禍の影響」により、長崎で集合しての現地開催は実に4年ぶり。会場には全国からの多くの代表団が参加されており満員状態。各代表団の報告など聞くことが出来ました。報告の中には、今年広島で開かれたG7サミットでの核の傘を肯定する発言などに対して広島・長崎の被爆者の気持ちを踏みにじるような行為だと批判の声もありました。また国際代表団の中からは核の傘を一部の国が信頼しているがそれを誰が保障しているのか、核兵器が万が一使用されることがない保障はあるのか、核兵器が万が一使用され、報復のために更に核兵器が使われることがあれば人類の滅亡に関わってくるだろうとの話があり、不安定な世界の中にいることを自覚させられました。

分科会では佐世保港基地行動に参加しました。船上から佐世保港を見て回り、港内の軍船や、燃料の備蓄場やホバークラフト(揚陸するための船舶)基地等を見学しました。日米地位協定の中で不平等な扱いであったり、その基地や施設の利用におもいやり予算が当てられていることなどを聞きました。一番印象に残ったのは軍艦や軍船などの異質なものが日常風景となっており、これが佐世保市民の「普通」となっている

と話されていたことです。夜間にホバークラフトの演習があり騒音が問題となっていることや、軍事基地が隣接していることから佐世保港を利用する船舶は湾内に進入禁止区域が多く不便を強いられていること、それらが「普通」「日常」となっていることに衝撃を受けました。

「現行の健康保険証を残して下さい」  
「請願署名にご協力をお願いします」

政府は2023年6月に、現行の健康保険証を2024年秋に廃止し、マイナンバーカードに一本化する法案を可決させました。任意であるはずのマイナンバーカード取得を、健康保険証を廃止することにより、事実上強制的に取得させるための法案となっています。

健康保険証廃止の最大の問題点は、国民皆保険制度による医療を受ける権利が侵害されるということです。健康保険証があればいつでもどこでも公的保険医療が受けられるというこの当然の権利を侵害するものであり、マイナンバーカードを持たない人を公的保険医療から遠ざけ、無保険者を生み出すことにつながります。

恥ずかしいことですが日ごろ戦争であったり核兵器・原発のことなどあまり考えることがなかったため原水爆禁止世界大会に参加し、改めて

平和について学習するいい機会となりました。平和について考える・話していくことで少しでも輪が広がればと思います。(小泉診療所 柴田)

憲法25条の(1)「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。」(2)「国は、すべての生活部面について社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。」に違反していると言わざるを得ません。

全国各地で多発しているシステムトラブルや、申請できない障害者や高齢者が多数にのぼるとみられること、現在利用者の健康保険証を預かっている介護施設はどうするのかなど問題だらけですが、現行の健康保険証を廃止しなければ全て解決する問題です。  
同封の署名にご協力をお願いします。





この間の岡谷会の事業活動報告となります。

- ・小泉診療所において、今年度予定事業として、定員18人以下の小規模なデイサービスで、入浴や食事などの介護支援や機能訓練、レクリエーションを楽しむ時間などを、日帰りの時間帯の中で提供する「地域密着型通所介護」を開設しました(7月10日(月)臨時評議員会にて事業承認とそれに伴う寄付行為の変更の承認)。
- ・8月1日(火)より、おかたに病院の緩和ケア病棟12床の「届け」が受理され、正式に運用を開始しました。
- ・またこの間、岡谷会の強みの一つでもある往診・訪問等在宅医療について、現状の課題や今後の展開について話し合うために、「在宅医療部会」を立ち上げました。これらの取り組みは、団塊の世代が後期高齢を迎える2025年以降2040年までの後期高齢者急増期、岡谷会の持つ様々な機能を、地域の中で最大限に生かしていくための事業課題の一環として進めているものです。
- ・4月以降7月までの経営結果は、経常利益が2,332万円の赤字となり、予算に対して6,250万円未達となっています。事業収益は予算に対して6,454万円の大幅未達、事業費用は予算に対して1,809万円少ない実績となっています。2023年度の予算では、法人の現預金残高をキープ出来る経常利益目標となっています。現在岡谷会の現預金残高は、最終的にお金が回らなくなってしまい経営危機となる危機的水準ではありませんが、7月までの経営状況から早急に脱却しなければなりません。

大変厳しい状況が続いておりますが、経営改善へ向けて理事会及び職員一同更に奮闘してまいりたいと思いますので、どうか友の会の皆様にもご協力のほど、よろしくお願いいたします。

鹿のつぶやき



鉢植えのブルーベリー

知人に頂いた鉢植えのブルーベリーが、三年越し、今年で二度目の実がなってきました。実のなるものは、水を切らさないように注意をしながら育てていきます。五月には、白いかわいい花が、鈴なりに咲きます。春に「すずらん」によく似た花を咲かせます。六月に入ったら、花は落ち、小さな実が出来ています。だんだん大きくなっ

ていくのが楽しみで毎日観察しています。色づきや大きさを見ながら、収穫時期を見計らっています。1回に収穫する量は、五十グラムから、多い時で百グラム採れます。六月いっぱいまで収穫時期は終了になります。全部で八百グラム弱収穫できました。全部冷凍して、甘酸っぱい実は生食やジャムにして、ヨーグルトにジャムとはちみつを入れて、美味しく頂いています。家族で満喫しています。

ブルーベリーの花言葉は「思いやり」「好意」「実のある人生」「知性」だそうです。

(片桐支部 ひまわり)

しあわせ便り

睡眠について

秋も半ばに差し掛かろうとしていますが、読者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて今回のテーマは、睡眠についてです。昨今、成人の一角が睡眠で悩んでいると言われていますが、皆様はどうでしょうか？この機会に眠りの習慣について振り返ってみませんか。

まず寝る前のテレビ、パソコンやスマートフォンは眠りを遠ざけてしまうので、少なくとも眠る一時間前は控えるようにしましょう。

長い昼寝は夜の睡眠の質を下げます、睡眠不足でなければ30分以内で留めてください。

また眠ることが出来ないまま布団

で長く過ごす、布団は寝る場所ではない、と体が認識して更に眠れなくなってしまう。もし15分経っても寝ることが出来ない場合は、一度布団から出て別の場所でリラックスして過ごしてみてください。そして眠くなってから布団に行く、といった習慣をつけるようにしましょう。

また、朝ご飯を食べることで脳や体が目覚めます、毎日しっかり食べるようにしましょう。

睡眠も人生の大切な一部です。眠りと目覚めのメリハリをつけて、どうぞお体に気を付けてお過ごしください。



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  
〒7639-1054 大和郡山市新町305-86
- 小泉店 TEL 0743-54-9988 FAX 0743-54-5022  
〒7639-1042 大和郡山市小泉町808

# ぶらり 歴史探訪

番外編

ぶらり歴史探訪MAPと関連年表



2021年4月号～2023年8月号(ホームページにてバックNo掲載分)のみ対象です。

江戸時代	室町～安土桃山	鎌倉時代	平安時代	奈良時代	古墳～飛鳥時代
17世紀末～18世紀初頭 ⑫ 旧細田家住宅建立 【2022年4月号】	1606年(慶長11年) ⑩ 東大寺中御門焼失 【2023年4月号】 1624年(元和10年) ⑪ 五劫院建立 【2023年6月号】	1243年(寛元元年) ⑨ 北山十八軒戸建立 【2021年4月号】 1207～1210年(承元年間) ⑧ 東大寺の鐘楼 奈良太郎再建 【2021年12月号】	1203年(建仁3年) ⑦ 東大寺南大門完成 【2022年6月号】 1026年(万寿3年) ⑥ 円成寺創建 【2021年10月号】	771年(宝亀2年) ⑤ 奈良豆比古神社創建 【2022年12月号】 752年(天平勝宝4年) 東大寺建立 【2022年2月号】 745年頃(天平17年頃) ④ 法華寺造成 【2022年10月号】	456年～479年頃(雄略天皇の御代) ① 辛国神社建立 【2021年8月号】 724～729年(神亀年間) ② 西方寺建立 【2023年8月号】 733年～747年(天平5年～天平19年) ③ 東大寺法華堂建立 【2022年2月号】

## 関連年表

## 読者の声

8月号表紙の手作りのお雛様のクオリティーの高さに驚いております。また発表の機会があれば絶対足を運びます。

(奈良市 三度の飯よりおひな様(手作り)に限る)大好きファンより)

先日のバザーは楽しくて色々買って帰りました。できれば冬頃またやってほしいです。

(奈良市 吉田一美)

8月号の編集後記で鹿のお辞儀の回数がコロナ禍で減ったとのこと。原因は何でしょうか？

(奈良市 大森健市)

戦争や紛争は平和に解決する方に行ってほしい。武器供与等を続けると延々と続く。スポーツの応援ではないのだ。人が死ぬのだから早く話し合いをもつべき。

(奈良市 玉置康江)

健康であることは、自己のためであるとともに、地域社会にとっても重要であることを自覚しつつ、毎月「つなぐ」を愛読させて頂いています。

(生駒市 井上朗)

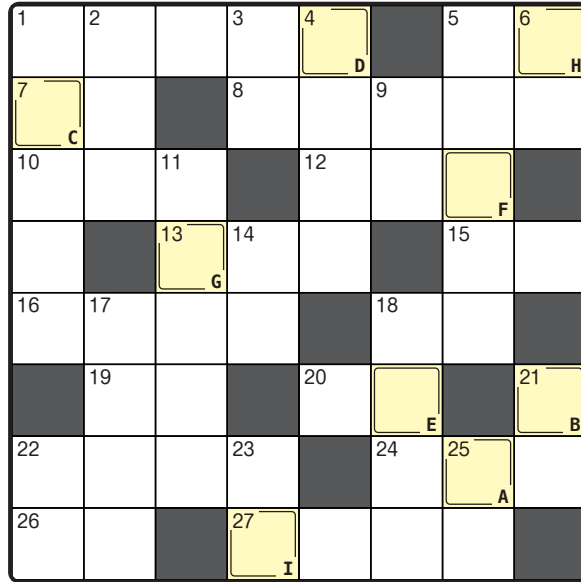
憲法改悪反対。我が子が生まれ

# クロスワード パズル

## タテノカギ

- 日本の童謡・唱歌「あの子は町までお使いに」
- 学問・技術の習い始め
- 風水害を防ぐために、川岸に土を積み上げて築いた堤
- 島に隠れて見えないところ
- 力を入れてかむ
- 子供などが泣きそうになること。
- つながり
- 旋風
- 墨のような色
- 動きに連れて現れる力ぐあい
- おかめ
- フランス語で「はい」の意味
- 仲間のかしら。首長
- 馬に乗る人
- 寄席(よせ)で最後に出演する人

難易度 ☆☆☆☆☆



出題：堀川 優子

## ヨコノカギ

- 田畑を荒らす鳥獣を音で脅す仕掛け
- 家を囲い、または部屋の間の隔てとするもの
- ほめすぎること
- 自分で自分のことをほめること
- 仏像の丸まった髪の毛の名称
- 番をして見張ること
- ハイビスカスや芙蓉(フヨウ)の仲間で一日花だが、夏の間ずっと咲き続ける
- 覚え書き
- 道路が漢字の「丁(てい)」のような形で枝分かれしている交差点を指す
- 物に曲げ重ねるような力を加える
- 国籍を得てその国の国民になること
- 行い。しわざ。事件。「正気○○」
- 大相撲の力士で横綱の下
- 肉付きがよく肥えている
- 能力
- よく調和して、落ち着きさま

A から I までの文字を並べるとある言葉ができます。

**ヒント** 中国唐代の文人、韓愈のことは涼しく夜の長い秋は灯火の下で読書に適している。(気温15度ぐらいまで下がってくると脳の働きが活発になります。秋の夜長の読書を!)

A	B	C	D	E	F	G	H	I

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10月31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。

## 前号の答え (2023年8月号)

ジウヨクゴウヲセイス  
(柔よく剛を制す)



## 前号の当選者 (順不同・敬称略)

坂本摂子(天理市) KAWA7755 (大和郡山市)  
清水隆司(京都府城陽市) 石崎憲一(奈良市)  
チョコ(京都府木津川市) あつと(桜井市)  
ちこ(桜井市) スギやん(大和郡山市)  
奥田圭江(奈良市) 吉川美歩(橿原市)

この10月号がお手元に届く頃は、涼しくなっているでしょうか。編集作業は夏真っ盛りの8月です。特に今年は暑さをひどく感じます。熱中症をさけるためにあちらこちらと少しでも涼しいところを探さねばなりません。冷房の有り難さををしみじみ感じます。今年はおまけに台風7号の直撃をうけて大変な夏でした。皆様の被害はいかがでしたか。この暑さでは復旧作業も大変でしょう。体調には十分注意して作業して下さい。何とかこの暑さをのり切りしましょう。(池)

## 編集後記



猛暑の中、一軒一軒ポスティングしていただいている方の「尽力にも頭が下がります。」  
(奈良市 ヨウコ)

8月号の「蜂刺され」と「西方寺」、切り抜いて保存しました。  
(奈良市 赤尾晴美)

ヘルスアップチャレンジ、昨年参加しました。今年も参加します。とてもいい企画ですね!  
(奈良市 うさぎ)

て、より強く思うようになりました。  
(奈良市 さっちゃんママ)





## 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



近くにオレンジで赤い斑点のキュートな檜扇の花が、長い枝をしならせて群生で咲く。(花のあと大きな袋状のさやができていて、黒いタネが顔を出ししばらく落ちずに残る、それを"ぬばたま"といい、万葉集で枕詞として使われているそう。)可憐な花の後のぬばたま(黒いタネ、万葉集の枕詞)の登場を楽しみに待つ。

(あすか支部・はるるん)

矢田寺でハート型の紫陽花を見つけました。(三笠支部・えみりん)



「興福寺、五重塔」この秋から修復工事の為おおいがかけれ約10年、奈良のシンボルが見えなくなります(泣)(春日支部・岡ちゃん)

### 健康づくり部会

## ヘルスアップチャレンジ がんばりましょう!



### 友の会 掲示板

ヘルスアップチャレンジ2023にたくさんの方が応募していただいています。編集の期限の都合上、最終的な参加者数は掲載できませんが、9月8日現在で270名の参加がありました。上は95歳から下は2歳のお子様まで、幅広い年齢層の方々が参加を表明されておられます。この号が皆様の元に届く頃には、チャレンジが始まっている頃だと思われます。皆さん無理のない範囲で、2ヶ月間挑戦してみてください。

参加者の皆様にはまた激励のお葉書を送らせていただきます。そちらにも記載していますが、もし最終的にチャレンジに失敗しても、また何らかの理由で途中で断念してしまっても、報告書を提出して頂ければ参加賞を送らせていただきます。参加していただき健康に関する意識を高めていただくのが目的のチャレンジとなっていますので、ぜひ報告書の提出をよろしくお願いいたします。

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

会員世帯数  
15,915世帯  
(2023年8月31日現在)

春日支部 4,944世帯  
あすか支部 1,834世帯  
わかさ支部 1,461世帯  
三笠支部 1,980世帯  
都南支部 1,472世帯  
片桐支部 2,134世帯  
小泉支部 2,086世帯

岡谷会地域協同基金  
(2023年8月31日現在)

残高 367,063,000円  
一世帯平均 23,031円

岡谷会募金  
(2023年7月1日～2023年8月31日)

6件 42,000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

