

なら健康友の会 機関紙

# つなぐ

2023年

4月号

第58号



第11回 なら健康友の会 定期総会議案

## なかまとつながり 健康づくりを展開しよう

介護保険制度改悪にストップを!

ひとりひとりの署名が大きな力に

ぶらり歴史探訪

奈良は何故、門の付く  
町名が多いのか





友の会トピックス

## 第11回なら健康友の会定期総会議案

# なかまとつながり、まちづくりの輪をひろげ 地域まるごと健康づくりを展開しよう



私たちのくらしは、貧困と格差が拡大し、円安物価高や光熱費の高騰が直撃しています。さらに、昨年10月からの75歳以上医療費2倍化など社会保障削減により、ますます苦しくなるばかりです。そして、平和な社会の実現と社会保障の後退を許さないために、憲法をまもり戦争反対に力を合わせていくことが必要です。新型コロナウイルス感染から3年が経過、引き続き感染防止に努めながら、安全・安心な活動をすすめます。

### 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

なかま増やしや月刊誌「いつでも元氣」の普及をすすめます。機関紙「つなぐ」の定期発行をおこない、各支部の機関紙手配り協力者数と手配り率の向上をめざします。サークルやボランティア活動を旺盛にすすめ、会員の友の会活動への参加を呼びかけます。

### 2. 「地域まるごと健康づくり」

をすすめます

「友の会健診」をおすすめし、健康診断を受けるよう呼びかけをおこないます。まちかど健康チェックや健康教室・医療懇談会などの活動再開をめざします。健康づくりへの関心を高める重要な企画である「ヘルスアップチャレンジ」の参加をすすめ、サルコペニア・フレイル・認知症の予防に取り組みます。

### 3. 「安心して住み続けられる

まちづくり」をすすめます

ボランティア活動の充実を図り、まちづくり・地域活動をすすめます。地域住民の要求・要望を自治体キャラバンに反映させ、交渉に参加します。他団体の優れた実践を学び、各種団体との協力・交流を図ります。

### 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

新たな支部づくり・居場所づくりに向けて土台づくりや体制の構築、地域班会や懇談会の開催をすすめます。支部運営委員やボランティアなど、新たな担い手づくりをすすめます。

### 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

憲法と平和をまもり、社会保障の充実を求め、核兵器廃絶・原発ゼロ



機関紙発送作業（1月30日、片桐支部）

## 手配りボランティアさん

### 大募集

春日支部では、「手配りプロジェクトチーム」を、支部運営委員4人と事務局2人で立ち上げました。どの支部でも、疾病や高齢などで、手配りボランティアを辞退される方が相次いでいます。このままでは、支部活動そのものに支障をきたすことにもなりかねません。

現在郵送しているコースを手配り可能な会員さんにお願ひすることは、郵送費の軽減のみならず、本来の目的である「つながり」を重視した活動を存続させるという願ひが込められています。「私もやってみたい」「私にもできる」と思われたら、ぜひ事務局までご連絡ください。何部でも結構です。一緒に手配りをしましょうか。

（春日支部 井戸愛子）

- 支部事務局で、初めての方でも安心してできるように支援をおこないます
- 配達エリアや件数など、ご希望・ご要望に応じてできます



お問い合わせ なら健康友の会 事務局 TEL：0742-24-7322  
mail：nara.kenkou.tomonokai@gmail.com

### 表紙の 写真



撮影時のみ、マスクを外しています

### わかくさ支部 絵手紙サークル

絵手紙は、花や野菜・果物など身近なものをモチーフに手がきし、伝えたい気持ちを短い言葉で添えます。はがきに筆や絵の具などで描いた絵・言葉には、その人らしさが出て味わい深い作品に仕上がります。撮影日の3月6日(月)には、7名が参加。作品は台紙に表装して、佐保川診療所の待合にも展示しています。ぜひ見学にお越しください。

日時：毎月第1月曜日 午前10：00開始  
場所：奈良市北人権文化センター・1階会議室  
（奈良市川上町）  
お問い合わせ：わかくさ支部（佐保川診療所）  
Tel 0742-22-3201 まで

へ向けて、署名や各種集会への参加をすすめます。また、自然環境への問題に着目し、環境問題にも取り組めます。

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

民医連加盟の岡谷会・奈良ヘルスケアサービスと連携し、岡谷会地域協同基金・岡谷会募金（寄付）に協力して取り組みます。医療費にお困りの方への無料低額診療事業の周知や、事業所利用や岡谷会との情報共有・発信に協力し取り組みます。

## 第11回 なら健康友の会 定期総会

- 日時：2023年6月17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





いのちとくらし  
へいわをまもる

# 介護保険制度改悪にストップを！ ひとりひとりの署名が大きな力に



介護保険制度学習会（2月22日、春日支部）

「物価・税金は上がるのに、年金・給与は上がらない！」「軍事費は2倍に増額するのに、社会保障費は削減！」等の声をよく聞きます。世の中、上がって欲しくないものばかりが上がります。

20年前の平均年金月額（老齢基礎年金含む）は17万5865円ありました。令和に入り14万4268円となり、3万円も減ったことになりました。一方、介護保険料は2000年開始当初、平均介護保険料（第1号保険者）は月額2911円だったものが、現在は6014円となっています。2025年には8165円になるとの試算も出されています。

介護保険制度は、「社会全体で介護を支える」という目的で創設された公的保険制度です。制度は3年に1度、見直すことになっています。本来、見直しは「使いやすく、誰もが安心して介護が受けられるために」されるものですが、介護保険制度は改悪される一方です。2024年度以降、「利用料2割負担」「軽度者（要介護1・2）の保険外し」「ケ

アプランの有料化」「福祉用具の貸与から購入への変更」など、様々な改悪が検討されています。

今回、全国で多くの「介護保険制度の改善を求める請願署名」が集まりました。岡谷会でも1500筆を超えるご協力をいただき、国会に届けることができました。結果、「軽度者の生活援助サービス切り捨て」「ケアプランの有料化」等の実施は『3年後に先送り』させることになりました。ただし、「利用料2割

3割負担の対象者拡大」「施設多床室の室料負担見直し」等については、引き続き検討となっています。

2023年度も、介護保険制度改悪を阻止するための闘いが始まっています。改悪反対の運動・署名活動をすすめていきましょう。そして、「介護保険制度改悪は断固反対！」「大軍拡・大増税に断固反対」の声をもっともっと！あげていきましょう。

## 全国一斉宣伝行動

## 軍事費の拡大より社会保障の拡充を！

2月9日（木）、JR奈良駅前で「憲法9条守れ！奈良県共同センター」主催の宣伝行動がおこなわれました。昨年末、「北朝鮮や中国の動きを脅威とするなら、軍備の拡張を強める日本も他国から見れば脅威そのもの」「先制攻撃も可能な敵基地攻撃能力は憲法に定められた専守防衛を踏みこじるもの」と訴えました。寒風吹きすさむ中、足を止め「平和、いのち、くらしを壊す大軍拡・大増税に反対する請願署名」に協力してくださる方もおられました。



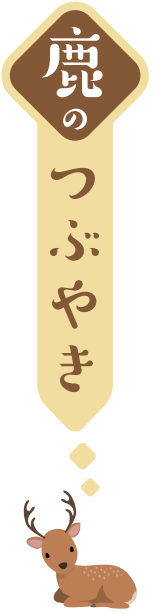
加盟団体から20数名が参加

昨年11月後半からの、おかたに病院における病棟クラスターを含む感染拡大は、ようやく2月15日に陽性者がゼロとなりコロナ院内感染が収束、入院制限が解除されました。また、1月からのやくしの里における感染拡大についても、2月20日に収束することができ、利用者の受け入れが再開しています。現時点では、全国的にも感染者が減少している状況ですが、コロナが終結したわけではありません。政府・厚生労働省は、マスクの着用義務を3月13日付で「個人の判断に委ねる」とし、5月の連休明けには新型コロナウイルスの法的取り扱いを2類相当から、季節性インフルエンザと同等の5類感染症に引き下げることを決定しました。いずれの方針も、専門家や現場の状況や意見を十分に踏まえての検討結果ではありません。後遺症への危惧等未解明な部分も多く、また今後も変異を起こしながら感染力を強めていく可能性もあります。第8波で多くの高齢者が亡くなった事実を今後どう教訓化するのか、政治の責任が鋭く問われます。今後も岡谷会では、引き続き法人感染対策委員会中心に、コロナ感染予防に向けた職員教育や設備改善に向けた取り組みを強化していきます。

来年度（2023年度）の事業計画や予算検討の時期になりました。コロナに見舞われた足掛け3年間を経て、感染は未終結ではありますが、コロナ後を見据えた中長期的な視点での経営計画が必要と考えています。給付の抑制と医療・介護費の削減策のもと、患者・利用者の皆さまはもちろん、医療・介護経営にとっても厳しい状況ではありますが、引き続き友の会の皆さまとともに、地域から求められる外来機能・入院機能そして在宅医療と介護サービスの向上に努めて参ります。

最近では暗いニュースが多く、気が滅入る事も多い世の中ですが、一方でならまち等の観光地を歩いていきますと、多くの外国人観光客に出会えます。コロナ以前の様にインバウンド客で賑わい、観光地奈良らしい姿を早く取り戻して、観光業者が苦しんだ時期からのリベンジをしてほしいものです。▼5月8日からコロナの感染症法の位置づけを、政府は2類相当から5類にすることを

決定しました。これに伴い、私たちは失われた3年間でコロナ以前に戻して、すべての人との間に分け隔て無く絆を取り戻し、決して孤独にさせてはなりません。感染対策を講じた上で、フレイルにならない様に気をつけて日常生活を送りたいものです。▼ウイルスは「自然界の環境を破壊し、劣悪化した産物」とも言われ、決して無くなりません。今後共生して行く上で、自分自身が地球環境を守り、温暖化を止めるためには何をすべきか、改めて一人一人の責任を問われているのではないのでしょうか。まず、買い物の際の「手前取り」いかがですか？ (R・Y)



しあわせ便り

健康のためにアロマを取り入れてみませんか？

春は気候変動に加え、新たな土地や環境で生活が始まることなど変化の大きい季節になります。気づかないうちに、ストレスを溜め込んでしまうことも少なくありません。



不眠、集中できない、すぐに疲れるなどの症状はありませんか？ 自身の心身の状態を把握して適度なストレスの解消が大切です。

今回は、解消法のひとつとして、アロマの活用をご紹介します。気持ちが沈みがちの時は、グレープフルーツ、レモンなど柑橘系の香りが疲れを取り除いてくれます。

不眠が続く時は、ラベンダーのフローラルで爽やかな香りが自律神経のバランスを整えて睡眠のサポートになります。

手軽な香りの楽しみ方は、アロマスプレーを部屋にふりかける、ハンカチやティッシュまたはコップにお湯を張って精油を1～2滴垂らすだけでも、ほんのり香りが広がってリラックスすることができます。

自分に合ったストレス解消法を見つけて、気持ちの良いスタートをきりましょう。



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：橋)

**済美店** 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 大和郡山市新町305-86

**小泉店** TEL 0743-54-9988 FAX 0743-54-5022  
〒639-1042 大和郡山小泉町808



# ぶらり 歴史探訪

第 50 回

## 奈良は何故、門の付く町名が多いのか

花村 恵典

古代日本では、土地を「郡」その下を「里」に分け、そこに人を土地に縛り付けていた。役人が米の収受を管理し、役人・里は地方豪族に任せて統制を図った。しかし、あまりの苦しさに人民の逃亡や反乱が起き、この制度は頓挫した。そこで、合理的に行政区画を編成したのが

「郷里制」で、町の形ができあがった。

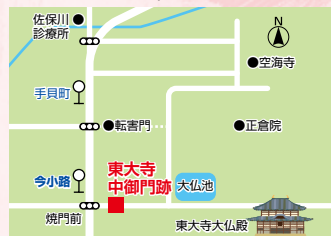
奈良では、「東大寺郷」「元興寺郷」などの六大寺と一条院門跡などの七郷は、門前市をなす賑わいを見せていた。ところが、承知四年（一一八〇）に平氏の南都焼き討ちに遭い、それまで絶え間なく縄張り争いや小競り合いを繰り返していた近郷の郷は不思議と穩座した。その後、奈

良の七郷や社寺の復興が進み、携わる工匠、仏師、技芸らの人々が往来した。市街地は急速な人口増を見せ、寺社の荘園内に住み始める。この時、奈良は東大寺、元興寺、春日大社、興福寺、両門跡などが郷として、大乗院門跡などが北市、南市などを開いて都市化が進むことになる。

しかし、慶応三年（一八六九）の大政奉還後、明治政府は神国日本を作るために、民衆を煽り立てて廃仏毀釈運動が進められた。最も酷かったのは、明治六年から一二年（一八七三～一八七九）に荘園の土地をすべて取り上げ、人民に安く叩き売ったのである。特に、この奈良は荘園をことごとく取り上げてしまっているが、寺の門のあったところは「門」の付く通称名で呼び、そのまま町名になっているところが多い。

奈良市内における「門」の付く町名を挙げてみると、

### Access & Map



### 東大寺中御門跡（焼門）

（奈良県奈良市今小路町）  
最寄り駅 JR奈良駅・近鉄奈良駅  
奈良交通 JR奈良駅・近鉄奈良駅から、  
青山住宅バス「今小路」下車、  
「焼門前」交差点東側すぐ

### 【鼓阪地区】

中御門…東大寺の中門のあったところで通称「焼門」

北御門…東大寺の北門のあったところ

水門…吉城川があり水門があった

### 【椿井地区】

今御門…元興寺の北門があったところ

下御門…元興寺の西門があったところ

西御門…興福寺の西御門があるところから

思ったより少ない感じがするが、密度の点ではダントツである。門の付く町名は、奈良の他に近江や福井、金沢などにも多く見られるが、いずれも荘園の解体と寺院の破壊でできたものである。ついでに、奈良の七御門といえば、「高御門」「下御門」「今御門」「西御門」「東御門」「中御門」「北御門」を指している。

（この号 おわり）

## 読者の声

「しあわせ便り」の「防災用品点検の日」を読み防災グッズの中でもお薬手帳が役立つ事、少し余分に薬を持っておく事が大切だと知りこれから心がけようと思えました。  
（奈良市 矢田 幸子）

喜寿を迎えました。健康が何よりと思うこの頃です。元気でいられる知恵がたまっている「つなぐ」はありがたいです。  
（奈良市 おしげたん）

コロナ禍で自粛期間に県内のおでかけにはまりました。ぶらり歴史探訪を楽しく拝見しています。  
（大和郡山市 かず）

新型コロナにも引き下げられるとか、やっとかと思う反面、不安も多々ありますね。  
（奈良市 松本 美恵子）

今回のクロスワードパズルはかなり苦戦しました。次回は難易度5に挑戦したいなと思います。  
（奈良市 川野 節子）

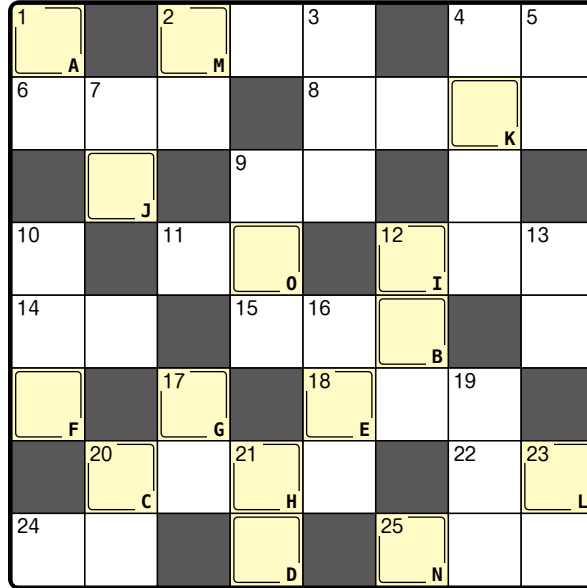
「奈良豆比古神社」ならつひこと読むことを初めて知りました。

# クロスワード パズル

## タテノカギ

- ① 床が張ってなくて履き物のまま入るところ
- ② 物を納める容器
- ③ 特定の技能を有していることを証明するもの
- ④ その数量に達するか達しないかという程度
- ⑤ ある領域の趣味・道楽について精通していること
- ⑦ つがえた矢を放す
- ⑨ 細かな物の制作
- ⑩ 実物の形をまねて小さく作った物
- ⑫ 俳優が劇中の人物として言う言葉
- ⑬ 長崎県の島、対馬と〇〇
- ⑯ さわやかで気持ちがよいこと
- ⑰ 液体をこす紙
- ⑲ つらいこと
- ⑳ 仕事をはなれて、自分の勝手に使える時間
- ㉑ 「灰汁」読みは?
- ㉓ などこ

難易度 ★★★★★



出題：堀川 優子

## ヨコノカギ

- ② 何も書いていない紙
- ④ 手抜き
- ⑥ 京都祇園で宴会で舞を舞う少女
- ⑧ 郭公
- ⑨ 木材などを立て並べ、造った囲い
- ⑪ 巨大な哺乳動物。鼻の上の角が特徴
- ⑫ みみっちい
- ⑬ めったにないこと
- ⑮ 治療に用いる化学的物質
- ⑯ 絵画に現れた、作者の傾向や特徴
- ⑳ いいか、わるいか、ということ
- ㉑ かえりみち
- ㉒ 高級な食材の価格表示
- ㉓ キノコの1種 むらめし

AからOまでの文字を並べるとある言葉ができます。

**ヒント** 2022年のカタールW杯でサッカー日本代表を指揮した森保一監督の言葉

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

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。**

携帯電話・スマートフォンからも応募できます



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4月28日(金) 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2月号)

フネハセドウニマカセヨ (船は船頭に任せよ)



## 前号の当選者 (順不同・敬称略)

えぬ(奈良市)                      ちゅんちゃん(奈良市)  
えみりん(奈良市)              びびちゃん(木津川市)  
川口 博一(大和郡山市)        ほいほい(大和郡山市)  
阪口 里子(大和郡山市)        みかん鮎(奈良市)  
スイカ(山辺郡)                  山本 美佐子(大和郡山市)

友人の写真展の帰り、コロナ禍で自粛していた街歩きをおそるおそるしてみました。餅飯殿商店街をウィンドウショッピングすると、たちまち胸のすく思いの開放感！ 終業したお店もありですが、新しいオシャレな店もあります。古本屋さんに入れば時代の流れもあって、読み逃していた本を見つけた時の喜びは、何ものにも替えがたい瞬間でした。でも、感染はこわくて…。(愛)

## 編集後記



表紙の一筆書きというのでしようか、本当に「つなぐ」だなあと、思いそれが「木」になって…。毎号まず表紙でほほえんでおります。読み応えバッチリです！

(奈良市 窪田 篤子)

カラーページで写真も綺麗で見やすく、毎回楽しみにしています。

(奈良市 ねずみ男)

翁舞の翁は60歳前後の者がすること。昔は還暦まで生きることが長寿だったのだろう。良い記事を載せていただき感謝です。

(大和郡山市 おおさむ)





## 投稿写真大募集!

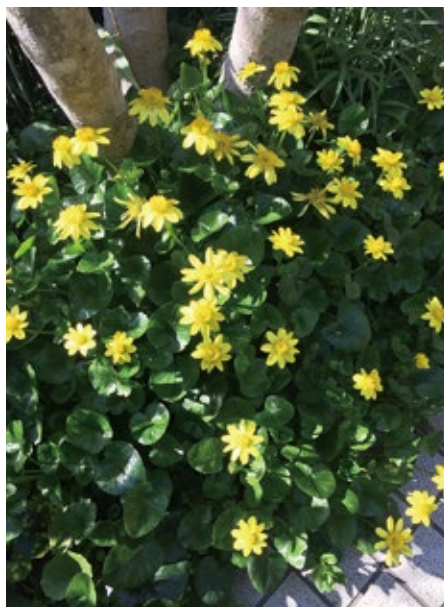
動植物や景色・風物、友の会サークルや懇談会など活動の様子、感動の決定的瞬間など、皆さまの写真をどしどしご応募ください。

\*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



冬の庭で一番早く咲く花、  
パツと庭が明るくなる癒しの花、立金花  
(あすか支部・K)



小さな鉢の木瓜の花が咲き始めました。  
健気に春を告げています。  
(小泉支部・くまちゃん)



県立図書館前の佐保川の桜です。  
とてもお天気も良く、上手く撮れたと自画自賛です。  
(春日支部・岡ちゃん)

## ご連絡先や、ご家族・世帯代表の 変更はございませんか?

## 友の会 掲示板

変更されていないと...

- ◆友の会からの各種お知らせ(機関紙やカレンダーなど)がお届けできなくなります
- ◆事務局からのお問い合わせや通知ができなくなります
- ◆岡谷会地域協同基金が古い名義のまま残り、通知書などがお届けできなくなります

変更の手続きは、なら健康友の会事務局もしくは所属支部の事務局までお願いいたします。  
また、岡谷会地域協同基金に関する照会・手続きなどにつきましても、ご連絡をお願いいたします。

お問い合わせ

なら健康友の会 事務局

〒630-8325 奈良市西木辻町200 岡谷会本館2階 TEL 0742-24-7322



会員世帯数  
15,863世帯  
(2023年2月28日現在)

春日支部	4,939世帯
あすか支部	1,814世帯
わかさ支部	1,444世帯
三笠支部	1,966世帯
都南支部	1,479世帯
片桐支部	2,121世帯
小泉支部	2,100世帯

岡谷会地域協同基金 残高 360,838,000円  
(2023年2月28日現在) 一世帯平均 22,707円

岡谷会募金 37件 608,358円  
(2022年4月1日～2022年11月1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  
<http://www.okatani.or.jp/nara/>



アクセスはこちらから

