

つなぐ



地域やなかまとの 「つながり」を 一層強めていこう

マイナンバーカードと健康保険証の一体化問題

健康保険証廃止法案の
廃案を求めます

ぶらり歴史探訪

公慶が眠る五劫院 ごこういん



友の会トピックス

大事にしてきた地域やなかまとの「つながり」を一層強めていこう

新型コロナウイルス感染症の拡大から約3年が経ち、これまでも感染の波に左右される中で活動を余儀なくされてきました。この間には、サークルやおしゃべり喫茶・まちかど健康チェックなどで、現在でも休止中の活動があります。2023年度の活動方針案では、感染対策を継続しながらも、活動を旺盛にすすめることを提起しています。現在、各支部でも活動再開や新たな健康づくり・つながりづくりに向けて動き出しています。

わかくさ支部

「レッツ体操！体にも春を！」 健康運動体操



タオルを両手に「レッツ体操！」
(わかくさ支部)

4月17日(月)に、般若寺市営住宅集会所を借りて、健康運動体操を19名参加で実施しました。コロナ感染の影響でこの3年間、屋内での企画は自粛せざるを得ず、久しぶりの開催となりました。般若寺市営住宅自治会からは、以前より「コロナ後には是非開

催してほしい」とお声かけいただいており、今回ようやく応えることができました。

この日は、さくら診療所・あおがきの健康運動指導士を講師に、タオルを使ったストレッチから、イスを利用した「コツコツ貯筋運動」を指導していただきました。当日は少し肌寒い気候でしたが、からだを動かすうちに、からだも暖まり、笑顔あふれる中での、心地よい時間を過ごすことができました。

市営住宅自治会長さんからは、「集会所はどんどん利用していただきたい」と嬉しい言葉もいただいています。今後も第2弾・第3弾を計画しよつと、支部運営委員会で計画中です。

都南支部

実験に驚き！

健康講座「薬のはなし」

4月4日(火)、神殿町「げんき亭」にて、しあわせ薬局済美店の薬剤師と実習生1名を講師に、健康講座「薬のはなし」を開催、9名が参加しました。



健康講座「薬のはなし」(都南支部)

はじめに、実習生の「ジェネリック医薬品とは」の話から始まり、新薬から医薬品販売までの流れや、「お薬が安くても効果目や安全性は大丈夫？」から「なぜ、価格が安い？」など、様々な側面から説明。次に薬剤師による基本的な薬の話を、クイズ形式でおこないました。「お薬手帳のシールは薬剤師に貼ってもらう？」「お薬手帳は病院ごとに別々に作る？」「座薬は座って飲む薬？」「食前服用は、飯を食べてい

る途中で飲むこと？」など、面白く学ぶことができました。

次に、ある薬を「水で飲む場合」と「お茶で飲む場合」でお腹の中での変化が分かる実験をしました。実際に「きちんとお水で飲まない」と、皆さん驚きでした。最後に、血管年齢・貧血検査・体脂肪の健康チェックを実施。終始、楽しい講座となりました。

あすか支部

映画を見たい方も一緒に 運営してくれる方も大募集！

暖かくなってきたこともあり、隔月で第4土曜日を定例に映画上映会を開催しています。参加者の方から「映画館が奈良市内にないの、近くで見ることができて良



映画上映会 (4月22日(土)、あすか支部)

*映画上映会は、会員を対象に無料で開催しております



家族連れや外国人観光客など多くの方が会場に

環境部会 「アースデイ奈良2023」に協賛 みんなで生みだそう、アースデイの波

かった「久しぶりに映画を見て涙を流した」といった感想をいただきたいです。ひとくちに映画といつても、内容・ジャンルは本当に様々です。主催側も「新しい人を迎え入れ、新しい風(価値観)を入れなければ、映画の選択などに偏りが生じてくるかも…」というのが悩みです。映画

上映会への参加はもちろんですが、映画上映会と一緒に運営してくれる仲間も大募集しています。興味ある方はぜひ♪
他にも、歩こうサークルや健康運動教室、写真サークル・園芸サークルなども開催しています☆

アースデイは、「地球環境について考える日」とされており、毎年4月22日に世界中で環境にまつわるイベントや企画が開催されています。近年、地球温暖化や海洋汚染・土壌汚染の問題が叫ばれるようになり、アースデイへの注目が高まっています。日本でも全国各地で開催されており、多くの企業や団体がさまざまな環境活動・プロジェクト協賛活動をおこなっています。奈良でも、4月22日(土)に奈良公園・登大路園地でおこなわれ、今回、なら健康友の会として初めてアースデイ協賛に参加しました。

当日は、会場内で飲食に使用するリユース食器の貸し出し、ブースを回るスタンプリヤーや野外ステージ「OPEN AIR LIVE!」ではおはなしや音楽などの企画がおこなわれ、飲食・学び・体験・物販の各ジャンルで74ものブースが立ち並びました。

今後、友の会でも環境問題の学習や身近な取り組みをすすめるとともに、環境への活動に参加する団体とも協力をすすめていきます。

表紙の 写真



(撮影時のみマスクを外しています)

春日支部 花と緑の会 (園芸ボランティア)

おかたに病院と協力して、病院内の花壇を整え、草花を育ててお世話しています。撮影日の4月13日(木)には11名が参加。この間、ボランティアを募集し、新たに窪之庄や古市町、西木辻町、南京終町、加茂台の会員6名が加わりました。一緒に活動していただく方が増え、現在21名になっています。みなさんと楽しくお喋りしながら、お花のお手入れをしませんか？ 四季折々のお花を楽しみませんか？

- ◆定例日：毎月第2・第4木曜日、14:00～16:00
- ◆お問い合わせ：
春日支部事務局(おかたに病院・共同組織室)
Tel 0742-64-9026 まで



診療所より4月から新任の看護師長が挨拶

4月22日(土) 三笠支部総会 コロナ禍でも少しずつ活動、 今後は地域の方と交流も

支部総会を新大宮診療所1階ホールにて開催、12名が出席しました。活動報告では、コロナ禍で制限された中でも少しずつ活動を開催、麻雀サークルは月2回定期に開いています。また、2ヶ月に1回の健康相談会を年6回開催しました。今年1月写真展には6日間で120名が来場、県内だけでなく各地から来られ、友の会や新大宮診療所を知っていただく機会となりました。機関紙の手配りが伸びず、今後手配りの増加をめざします。また、5月には手芸展示会を開催。今後は、健康相談会を発展させて「ドレミソラシ」と銘打ち、地域の方と楽しくおしゃべりやレクリエーションなど交流を始める予定です。
(支部長 池田 治)



いのちとくらし
へいわをまもる

マイナンバーカードと健康保険証の一体化問題

マイナンバーカード強制をやめて、

健康保険証廃止法案の廃案を求めます

政府は、4月25日(火)の衆議院の地域・こども・デジタル特別委員会にて、「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等の一部を改正する法律案(マイナンバー法等一部改正法案)」を、13時間という不十分な審議時間で委員会採択とし、27日(木)の衆議院本会議で自民党・公明党・維新の会・国民新党などの賛成多数で可決されました。

健康保険証の発行・交付は、 公的医療保険制度の大前提

保険者がすべての被保険者に健康保険証を発行・交付することは、公的医療保険制度の大前提であり、法令上も保険者には健康保険証の発行

マイナ保険証の、 主なデメリット・問題点

- 個人情報漏えいのリスクがある
- システムエラーで使えなくなる可能性がある
- マイナンバーカードの紛失時に保険証が利用できない
- 再発行に時間がかかる

*マイナ保険証：マイナンバーカードを健康保険証として利用すること

一方で、メリットとしては、「マイナポータル」から自身の医療情報が確認できる、健康保険証の切り替えが簡単になる、医療費控除の確定申告が簡便になる、高額療養費制度で窓口への書類提出が不要になる、など



が義務付けられています。健康保険証を廃止し、「発行・交付義務」から「申請主義」に転換することは、国民皆保険制度の根幹を揺るがし、被保険者である国民に大きな不利益をもたらすものです。また、健康保険証の廃止により、無保険者が生み出されるのが懸念され、問題は重大です。

「申請主義」に転換することは、国民皆保険制度の根幹を揺るがし、被保険者である国民に大きな不利益をもたらすものです。また、健康保険証の廃止により、無保険者が生み出されるのが懸念され、問題は重大です。

マイナンバー制度そのものが 抱えるリスク

そもそも、マイナンバーカードの取得は義務ではありません。健康保険証を人質にマイナンバーカードの取得・利用を強制することは許されません。マイナンバー制度そのものが、国民のプライバシーを多大に侵害するリスクを抱えています。さらに、年金受給などの個人の銀行口座を本人から「不同意」の回答がなけ

れば、自動的にマイナンバーにひも付けする特例措置は、重大な権利侵害です。

マイナンバーカード普及ありきの 健康保険証廃止法案に反対

デジタル化を進めることは、社会的には有用な側面を持っています。が、基本的な人権や情報漏えいのリスク

クから国民を保護する政府の施策なしには成り立ちません。マイナンバーカード普及ありきの姿勢を改めるべきです。全日本民医連では、国民皆保険制度をまもるため、あらためて現行の健康保険証の存続を強く求めるとともに、マイナンバー法等一部「改正」法案は徹底審議の上、廃案とすることを求めています。

岡谷会署名宣伝行動

軍事費の拡大ではなく、社会保障の拡充を

3月25日(土)、JR奈良駅前にて岡谷会で署名宣伝行動を実施、病院・診療所と介護部から8名の職員が参加しました。

外国人観光客も多い中、横断幕をみて寄って来られた方に署名をお願いし、この日は「大軍拡増税反対署名」11筆、「憲法改悪を許さない全国署名」4筆をいただきました。中には、家族連れの方が「署名します」と引き返してくれたり、「岡谷実先生に母がお世話になった」と昔話をしながら、署名に応じていただいた方も。また、「これからが不安」「老後の生活が大変、年金も減らされるし」と不安を訴える方や、「頑張ってください!」との声かけもいただきました。



行き交う人々の目を引く横断幕でアピール

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが、病原性が高い新たな変異株が出現していないことなどを理由に、5月8日(月)から季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げられました。同時に、医療機関にもそのことを前提とした対応が求められています。岡谷会においても、これまで、おかたに病院、新大宮診療所・小泉診療所において、発熱外来を担ってきましたが、今後はすべての診療所で、物理的にも人的体制上も様々な課題がある中ではありますが、それぞれ何らかの対応ができるよう対策の検討を進めてきました。感染対策としては、入場時の検温や面会制限等については緩和していきますが、職員の感染対策を含め、基本は従来の方針を踏襲し、対策を緩めることなくとっていくこととします。

3月25日(土)の定時理事会・評議員会において、2023年度の事業計画と予算が承認されました。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、職員一同奮闘する所存です。

無料低額診療事業 おこなっています

社会福祉法第2条に基づき、医療が必要であるにもかかわらず、経済的な理由により医療費の支払いが困難な方に対し、一定の基準を設けて医療費の自己負担分を減免・免除をおこなう制度です。

ご相談ください
医療費のこと



医療法人 岡谷会

〒630-8325 奈良市西木辻町200番地
Tel. 0742-23-2501

鹿のつぶやき

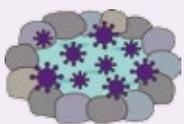


新聞で『元気が取り得だった私が脳梗塞に。右半身マヒで、トイレにも一人で行けない。こんな状態で生きていても仕方ない。死んでしまおうと思ったが、動けないのにどうやって？』リハビリに励み、体を動かせるようになってから死ぬ方法を見つけた。『と』という記事を読んだ。▼私も数年前、歩行中に突然意識を失い転倒。気がつく

手足の自由が効かず、入院し寝たきりの状態になった。私も「生きていても仕方ない」と思ったが、一週間後に手術して、手足が多少動かせるようになり、リハビリに専念していると、死にたいと思うことはなくなった。▼投稿者もリハビリで快復に向かうと、「死にたい!」と思うことはなくなると書いていた。意識があり寝たきりになると、同じ気持ちになる人が私だけではないことがわかった。今は日常生活はほぼ問題なく過ごせている。リハビリの指導をしていただいた方々には感謝・感謝!!です。

(T・F)

しあわせ便り



ニュースで見るレジオネラ属菌 家庭でも注意するポイント

「温泉施設で基準値の何千倍のレジオネラ属菌が検出」というニュースを見たことはありますか。

この菌によるレジオネラ症は、毎年死亡例も出ている病気です。菌の感染力は強くはありませんが、高齢者や新生児、大酒家、喫煙者、透析患者や免疫機能が低下している人は、レジオネラ肺炎のリスクが高いとされており、注意が必要です。症状としては、高熱、咳、痰、胸痛などの肺症状や徐脈、下痢など様々あります。菌が含まれたエアロゾルという細かい水蒸気や湯気などを吸い込みや、汚染された水の誤嚥で感染します。

循環式温泉や冷却塔での感染が取り上げられることが多いですが、家庭でもお風呂や加湿器などで発生することがあります。循環式浴槽では何日もお湯を抜かずに追い炊きをしていると菌が増殖するリスクが上がります。家庭内では非加熱の超音波式加湿器が流通しており、菌の発生源となる可能性があります。お風呂も加湿器も適宜水を取り替え、定期的な清掃を行い菌の発生を防ぎましょう。



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 奈良市南宮終町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51回

公慶が眠る五劫院

花村 恵典

奈良市内の旧川上村、現在の北御門町にある五劫院に、公慶上人の墓があるとは全く知らなかった。公慶は、永禄一〇年（二五六七）の兵火によって大仏殿が焼け、大仏が雨ざらしのままとなっていることを大変嘆き、大仏殿再建を強く決意して、貞享元年（二六八四）に江戸幕府の許可を得て大勧進（寄付を募る）を始めた。元禄五年（二六九二）に大勧進の功を認められて、寛文四年（二六六四）には護持院の隆光（桂昌院が帰依した僧）の仲立ちにより徳川綱吉に会っている。公慶はその後東国方面に勧進を続けたが、不運にも大仏殿の完成を見ることなく、宝永二年（二七〇五）江戸で客死した。遺骸（おそらく遺骨）は奈良へ運ばれ、東大寺の北に大仏復興の先駆者重源が建てた五劫院に埋葬された。この五劫院本堂は、元和一〇年（一六二四）に建てられたが、十間四方寄棟造りで内外

を阿弥陀格子で仕切る寺の古い形を持つ。山門は正保二年（二六四五）に建立された。この寺を有名にしたのは、重源が宋から三体持ち帰ってきたといわれる「五劫思惟阿弥陀仏座像」一体で、この像は五劫（サンスクリット語で「長い時間」のことを指す）という長い時間を思惟にふけ



五劫院の山門

Access & Map



五劫院（奈良市北御門町）
最寄り駅 JR奈良駅・近鉄奈良駅
奈良交通 JR奈良駅・近鉄奈良駅より、
青山住宅方面行きバス「今在家」
下車、徒歩5分

り、頭の螺髪が伸びてちようどお釜を被ったような形になっている珍しい仏である。五劫院の他、東大寺ともう一体は不明である。

五劫院が旧川上村に根付いて久しいが、不思議に思えることは、華厳宗といえど一般的には檀家を持たず葬式もしないものであるが、この寺は周りの家を檀家にして葬式もするし、地藏盆までやるのである。ここは、東大寺の雑司衆が住む集落で、おそらく江戸期前半に旧川上村が東大寺の境内地に出来上がっていて、その後、村の人々の強い要望と協力で境内地に五劫院ができたに違いない。前の街道を柳生方面に進むと佐保川の橋があるが、それを渡らず川沿いに右に曲がると、村の端を仕切る三社神社が祀ってある。これは、紛れもない旧川上村の証でもある。

（この号おわり）

*前号「奈良は何故、門の付く町名が多いのか」で中御門が「東大寺の中門のあったところ」とありましたが、正しくは「東大寺の中御門のあったところ」です。お詫びして修正いたします。

読者の声

「ぶらり歴史探訪」がお気に入りです。ふだんよく通る身近なものに写真で紹介されると何か違う印象を感じます。

（奈良市 和志武 真知子）

写真アラカルトが毎回楽しみで、コメントが写真の良さを際立たせるんですね。

（奈良市 なつちゃん）

日々、健康を願いながら、過しているようですが、不安に思うこともあります。友の会の機関紙がとても参考になり、また、脳トレもできて、ありがたいです。

（大和郡山市 スギちゃん）

機関紙発送作業の写真を見て、一部一部がとても大切に発行されているのだと感じました。隅々まで読ませて頂きます。

（奈良市 さっちゃんママ）

みなさんの活動の様子を見るのができるので友の会をより近く感じます。

（奈良市 えぬ）

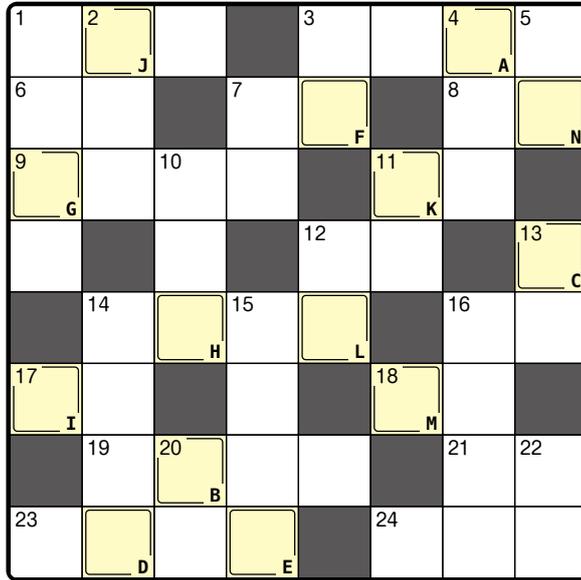
家族皆でクロスワードを解くのが愉しく、子どももわからない言

クロスワード パズル

タテノカギ

- ① ものすごく激しい暑さ
- ② すべるように早く進む
- ③ 2013年公開の長編アニメーションの題名は「○○と雪の女王」
- ④ 手本
- ⑤ 利息
- ⑦ 長さの単位 (約 3.03 cm)
- ⑩ 岩手県 (花巻、盛岡) に伝わる蕎麦 (そば) の一種。○○そば
- ⑪ 大もとの部分
- ⑫ 昴生・亜生兄弟芸人のコンビ名
- ⑬ 物事に積極的に取り組もうとする意気込み
- ⑭ 気安く誘いに応じたり、物事を引き受けたりするさま
- ⑮ もう一度開くこと
- ⑯ 鉄道の駅の建物
- ⑳ 降りるの対義語
- ㉒ かけ算で 36 になる

難易度 ★★★★★



出題：堀川 優子

ヨコノカギ

- ① 見習うべき手本
- ③ 雨が天井から落ちてくる
- ⑥ 2021年の干支
- ⑦ 石川啄木「一握の○○」
- ⑧ 英語でブリッジ
- ⑨ 汁物などを盛る椀
- ⑪ ある行為に枠をはめて差し止める
- ⑫ 調味料の1つ
- ⑭ 攻撃の方向
- ⑯ 停車場
- ⑰ 質問
- ⑱ 「一を見る」(つらい思いをする)
- ⑲ ほんの少し感じられる
- ㉑ ライオンを意味する漢語
- ㉒ 重なり合う様子
- ㉔ 長さの単位 1寸の10倍

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 言うのも聞くのも心の持ち方であるから善意を持って事に当たれという教え

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

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6月30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4月号)

ドリョクガイロアセルコトハナイ
(努力が色あせることはない)



前号の当選者 (順不同・敬称略)

あおたまねぎ (奈良市)	中野 旬子 (奈良市)
えぬ (奈良市)	なっちゃん (奈良市)
ゴローちゃん (大和郡山市)	ニガウリ大好き (兵庫県三木市)
さっちゃんママ (奈良市)	母が世話になりました。(奈良市)
スギやん (大和郡山市)	4 3 9 3 (奈良市)

例年より早く花も咲き終わり、初夏到来かと思えば3月並みの寒さに戻り、季節は行ったり来たりを繰り返しながら過ぎていく。選挙も終わったが、先行き不安は否めない。物価高騰、世界の戦争、コロナの蔓延、年金の引き下げ、介護保険料の引き上げ、原発帰帰、戦力増強、改憲…。しかしこのまま、日々流されているだけでいいのだろうか。「NO!」と声をあげている人たちがいる。その輪の中に私たちも。

(啓)

編集後記



奈良市の地名で門のつくのが多くあるとは市内に長く住んでいたのに意識もしていませんでした。これからも機会がありましたら奈良市の地名の不思議を特集してください。

(奈良市 小馬 圭三)

ぶらり歴史探訪で多くのことを学んでいます。憲法を重んじた友の会の活動は、私が神戸医療生活協同組合として行っている事となり、勇気が湧きます。

(三木市 ニガウリ大好き)

(木津川市 チリン)



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



引越した頃にはまばらだった、我が家の庭の野生のすみれ。放っておいたらこんなに群れて咲くようになりました。(あすか支部・倉橋 佳子)



わが家の畑に咲いた「エンドウ」の花、収穫が楽しみです。(小泉支部・花坂志郎)



写経で行った薬師寺の庭に美しい蓮の花が。心が癒されました。(小泉支部・くまちゃん)



岩井川沿いの私の好きな散歩道で、ツグミに出会いました。(春日支部・愛子)

5月8日以降の、新型コロナウイルス感染症の5類引き下げに伴う活動について

友の会 掲示板

日ごろは、友の会活動にご協力いただき、まことにありがとうございます。

5月8日以降、新型コロナウイルスの感染症法上の分類が2類相当から5類への引き下げに伴い、政府より大幅な対策緩和が打ち出されています。

岡谷会の各事業所(病院・診療所など)での友の会活動については、岡谷会の医療・介護従事者とともに活動をおこなう上で、また高齢者・基礎疾患をお持ちの方をまもるためにも、下記にご協力をお願いいたします。



- 岡谷会事業所内(建屋内)でのマスク着用
- 手指消毒・「3密」回避などの感染対策
- 活動時の体調確認、および体調不良時の参加見合わせ

安全・安心の活動をおこなうために、引き続き皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

会員世帯数
15,834世帯
(2023年4月30日現在)

春日支部	4,911世帯
あすか支部	1,823世帯
わかくさ支部	1,454世帯
三笠支部	1,975世帯
都南支部	1,464世帯
片桐支部	2,124世帯
小泉支部	2,083世帯

岡谷会地域協同基金
(2023年4月30日現在)

残高 364,133,000円
一世帯平均 22,959円

岡谷会募金
(2022年4月1日～2023年3月31日)

52件 730,458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

