

なら健康友の会 機関紙

2023年

2月号

第57号

つなぐ



2022年度 秋の共同組織月間

会員・地域との つながりを深めよう

2022年 秋の自治体キャラバン

奈良市・大和郡山市 全体交渉から各課交渉へ

ぶらり歴史探訪

奈良豆比古神社



友の会トピックス

「げんき亭」 周辺地域を訪問（都南支部） ※撮影時のみマスクを外しています



2022年度 秋の共同組織月間

会員・地域とのつながりを深める 活動をすすめよう

昨年10月から11月にかけて取り組みました「秋の共同組織月間」(以下「月間」)は、昨年に続き「コロナ禍で友の会活動が一部休止や制限することを余儀なくされた中での取り組みとなりました。感染防止に努めながら、今後も地域でつながりを深める活動をすすめていきましょ。

なかま増やし 岡谷会地域協同基金 「いつでも元気」購読

新たに入会された会員が、今年度は月間中に133世帯増えました。岡谷会地域協同基金は、月間中に6882口の拠出をいただきました。岡谷会募金とともに、地域の医療を支えるご協力をいただきましたことに感謝申し上げます。「いつでも元気」も、春日・あすか・片桐・小泉支部で月間中13部購読者が増えています。

担い手づくり・居場所づくり

都南支部では、神殿町「げんき亭」の企画を事前申込制で参加希望者を募り、感染防止に努めおこなっています。

あすか支部でも、紀寺町の会員宅をお借りして、11月より毎月健康運動教室を開催しています。そして、映画会などの新たな活動も計画中です。

三笠支部では1月19日(木)から24日(火)に新大宮診療所1階で写真展を開催。また、昨年11月30日(水)の支部運営委員会では新たに1名運営委員が増えました。

友の会では、活動にご協力いただけるボランティアを募集しています。三笠支部では麻雀サークルの方が、片桐支部では太極拳サークルの



方が機関紙の袋詰め作業にも参加して、両支部の大きな力になっていきます。各支部でもおこなっていますので、ぜひご協力ください。

社会保障と平和を まもる取り組み

「憲法改悪を許さない全国署名」は月間中に337筆いただき、岡谷会とあわせて2331筆となっています（1月4日時点）。そして、昨年10月開始の「介護保険請願署名」も



ウクライナ支援バザーで健康チェック（小泉支部）

春日支部では、おかたに病院・さくら診療所で、月間中に6回の待合行動を実施。診察待ちや病院にいられた方に、「コロナ禍での生活やお困りごとなどをお聞きし、署名や「いつでも元気」購読のお勧めをおこないました。都南支部でも、11月10日（木）に奈良市神殿町の「げんき亭」周辺地域の会員宅訪問をおこないました。岡谷会職員も、春日・都南支部に協力して一緒におこなっています。

小泉支部では、11月19日（土）に小泉診療所で「ウクライナ&平和支援バザー」を開催し50名が参加しました。会場内で健康チェックもおこない、来られた方に「憲法改悪を許さない全国署名」や「介護保険署名」を呼びかけ各10筆いただいています。

1273筆をいただきました（1月6日時点）。また、昨年10月より始まっている後期高齢者の医療費2倍化についても、奈良民医連とともにアンケート調査を1月末までおこなっています。いのちとくらし・平和をまもるために、引き続きご協力をお願いいたします。

各支部の取り組み

ヘルスアップチャレンジ2022 達成賞&キッズ賞 230名が達成!!

「ヘルスアップチャレンジ2022」は昨年11月末でチャレンジ終了となりました。今回は、前回の202名を大きく上回る314名が参加、下は1歳から最高齢90歳の方まで、皆で達成めざして2ヶ月間を頑張りました。そして、今回のチャレンジを通じて、チャレンジ終了後も日ごろの健康づくりに心がけましょう。なお、結果報告を提出された方には、各賞（参加賞・達成賞・キッズ賞、グループ賞）の発送を年内におこなっております。

「ヘルスアップチャレンジ」は、今年も秋に予定しておりますので、新たなチャレンジをお待ちしております！

参加者 314名

レベルアップコース・チャレンジコース	276名
キッズコース	36名
グループエントリー	62組

達成者 230名（達成率：73.2%）

達成賞	196名（達成率：70.5%）
キッズ賞	34名（達成率：94.4%）
グループ賞	40組（達成率：64.5%）



健康づくり部会で各賞の発送準備

※前号2面で参加者が「315名」とありましたが、正しくは「314名」です。お詫びして訂正いたします。

表紙の 写真



あすか支部 健康運動教室

支部の健康づくり企画として、昨年11月より、紀寺町の会員宅をお借りしてスタートしました。取材日の12月15日（木）には6名が参加。「元気アップ体操」の動画に合わせて、椅子に座ってできる運動なので、皆で集まり無理なく身体を動かすことができます。普段、身体を動かす機会が少ない方やフレイルの予防にもお勧めです。

日時：毎月第3木曜日・14：00～15：00
場所：お問い合わせください（事前申込制）

お問い合わせ

あすか支部（高畑診療所）Tel 0742-23-3202



いのちとくらし
へいわをまもる

2022年 秋の自治体キャラバン

奈良市・大和郡山市 全体交渉から各課交渉へ

自治体キャラバン交渉は、友の会の他に協力団体(新日本婦人の会、市教職員組合、年金者組合など)とそれぞれの要求を持ち寄り、共同して自治体に対して要求書を提出します。そして、各市町村との全体交渉及び各課・部局との交渉をおこないます。

奈良市

12月21日(水)から28日(水)にかけて、介護保険課、福祉政策課、長寿福祉課、国保年金課など7課と交渉をおこないました。

介護保険課・福祉政策課との交渉では、民医連からケアマネジャーが参加、介護保険改悪により特殊寝台などを利用しようとする要介護2以上でないと思えないため、「がん末期の方には要介護2以上の認定を」と要求しました。他にも、「権利擁護事業」や介護保険料の引き下げ、「コミュニティバスなどについて懇談しました。

※「権利擁護事業」…日々のくらしに支障がある認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者等、判断能力が不十分な方々に契約により、「福祉サービスの利用援助」や「日常的な金銭管理サービス」等の支援をおこなう事業

奈良市・介護保険課との交渉 (12月19日)

長寿福祉課との交渉では、加齢性難聴者への補聴器補助について懇談。また、75歳以上医療費2倍化の問題について、3年間は配慮措置があるが口座登録が必要のため、登録申請用紙を対象者に送ることを要望しました。

国保年金課との交渉では、国保料引き下げを要求しました。奈良県は6年かけて国保保険料を統一する方向で、各市町村の国保料が段階的に引き上げられています。この間に新型コロナや物価高で国保被保険者の生活は苦しくなっており、そのことに考慮せず段階的に引き上げるべきではないことを訴えました。

大和郡山市

11月7日(月)の全体交渉を受け、11月15日(火)から17日(木)に、市の



大和郡山市議会への要請(11月7日)

7つの部局に対して交渉をおこないました。友の会としては、医療・福祉・社会保障等の改善を求めて6項目の要求書を提出、福祉健康づくり部、市民生活部などとの交渉に臨みました。今年、前進したのは子ども医療費助成です。私たちはこの問題を、以前から市に対し申し入れをして運動してきました。全国の運動も広がり、ようやく市は今回のキャラバン交渉において、来年4月から18歳(高校生)まで助成する意向を示しました。

2024年度の介護保険制度改定に向けて、厚生労働省の審議会部会が12月20日、見直しに関する「意見」をまとめました。負担増・給付削減路線への国民の批判を前に政府の当初の日程は大きくずれ込んだものの、予断を許さない状況です。10月に示された厚労省案には、要介護1・2の生活援助などの総合事業への移行や利用料2～3割負担の対象者拡大、ケアプラン有料化など、「史上最悪」と呼ばれる7項目の論点が挙がっていました。

これに対して、介護関係者の危機感がかつてなく高まり、反対世論が急速に広がりました。岡谷会でも友の会のみなさんと協力し、介護ウェブとして介護保険制度の改善を求める請願署名の取り組みを進めました。それらの結果、利用料の2割負担の対象拡大など負担増につながる改悪は、春の統一地方選挙後に、要介護1・2などについては2027年度改定に先送りするとしたものです。

政府はこの間、1割負担の原則をなし崩しにし、2～3割負担を導入してきました。民医連が実施した2割負担の影響調査では、施設入所者の13%が退所を検討するとし、在宅サービス利用者も34%が利用中止や利用回数を減らすとしています。政府は、制度の維持には能力に応じた負担が必要といいながら、利用者の負担能力のまともな検証は一度もしていません。負担増とその対象範囲を先に決め、それに基づいて利用者の負担能力のあるなしに関係なく2～3割負担を押し付けてきました。

65歳以上の介護保険料は全国平均で6千円を超え、支払い能力は限界にきています。制度の持続性をいうなら、介護保険財政の国庫負担割合の大幅引き上げこそ必要です。引き続き制度改悪を許さない取り組みを粘り強く続けていきましょう。

鹿のつぶやき



年末、この1年を顧みました。世界的な問題として、ロシアによるウクライナ侵略と、新型コロナウイルスの長期流行がやはり一番の事件でした。困ったことに、この2つの問題は、全く先が見えていないという、深刻な状態だということです。▼特に、ロシアのプーチン氏は終結の見えない深みにはまってしまったようです。戦争の終了点

が見えていない現状は、何よりも怖いことです。また、戦況のエスカレートが心配されます。さらに激化していく戦争が予想され、世界大戦になる可能性を秘めているのではないのでしょうか。何とか終わりに向けた世界会議が欲しいところです。▼そして、新型コロナウイルス感染も、せめて今年の春で終了してほしいと思います。国内も、高齢者の交通事故や子どもの虐待・幼児のバス放置など、ちょっとした注意や思いやりで、まるで違った結果が得られるのに残念だったと思います。令和5年は、楽しいニュースが沢山ほしいなと願うばかりです。(〇ー)

しあわせ便り

3月1日は「防災用品点検の日」です。

万が一の時に備えて、防災グッズは備えていますか？

避難経路、避難場所の確認はされていますか？

今回は、災害時のお薬のことに触れたいと思います。

東日本大震災の際に避難場所にて、毎日飲む必要のあるお薬を手に入れることに苦労された方が多くいらっしゃいました。その際にお薬手帳を持っていれば、現在飲んでいるお薬の内容を確認でき、正しいお薬をお渡すことができました。

毎日飲む必要があるお薬が飲めないとなると、とても不安になるかと思えます。災害時にも役に立つお薬手帳を日頃から是非とも活用しましょう！

また、災害時に備えて毎日飲んでいるお薬は最低限1週間程度余分にもっておきましょう！



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 奈良市南宗終町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

奈良豆比古神社 (下)

花村 惠典

奈良豆比古神社は、その歴史が古いことはもちろん、有名にしているのは翁舞^{おきなまい}で、重要無形民俗文化財に



翁舞が披露される拝殿

指定されている。地元では、奈良豆比古神社の翁舞講^{おきなまいしょう}をつくり、古い昔から延々と引き継がれている。どれほど長いかといえば、翁舞に使われる面の中には室町時代のもが多くあり、少なくとも六〇〇年以上も前からあるということになる。

翁舞は、三人の翁の立ち合いによる特異な形の舞である。この翁舞は、奈良豆比古神社の秋祭の宵宮^{よみや}におこなわれる。かつては、旧暦九月八日の夜におこなわれたが、現在は十月八日の夜になっている。だが、その前に会合を開いて役割を決定する。翁を演じるのは、六〇歳前後の者、「千歳^{ちとせ}」という子供の舞は十三歳前後の少年、三番叟^{さんぼうそう}と小鼓は青年の役で、地謡^{じうたい}と大鼓、笛は年長者が担当する。九月二十三日から一週間は毎夜練習し、十月四日には全講中が神社に集まり、拝殿で「セイゾロエ勢揃え」と呼ぶ総稽古を衣装をつけないでおこなう。

翁舞当日は、夜八時頃に衣装部屋

Access & Map



奈良豆比古神社 (奈良市奈良阪町)
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
行バス「奈良阪」下車 徒歩3分

から拝殿に掛けられた橋掛^{はしがかり}(仮の渡り廊下)を渡って、神主、笛、小鼓、大鼓、地謡、ワキの翁、三番叟、千歳、翁の順で拝殿に出て着座する。全員の着座が終わると、笛が吹き出され「翁」は神聖視される。一般の能の演目とは異なる特別な演目で、現在は特別な公演の時に舞われる。

この翁舞は、寛政三年(二七九二)以前は専門職の人が舞っていたが、寛政三年の記録でみられることは、十八世紀の頃より専門職が外れ、以降地元の人々が演じるようになったと考えられている。この交代が、翁舞の後段から五穀豊穡が念じられるようになったもので、いかにも農民風で土着性があるところがおもしろい。なお、翁舞は能の源流ともいわれている点で、注目に値する無形文化財といえるのである。

(この号おわり)

読者の声

今号の写真アラカルトはどれも自然色いっぱいので心癒やされました。外出もままならない今とても嬉しいページです。

(大和郡山市 辻林 節子)

「鹿のつばやき」は日々耳にするニュースに対する視点を教えられることが多く、楽しみに読んでいます。

(生駒市 井上 朗)

医療費窓口負担2割に反対です。紙の健康保険証をマイナンバーカードに統一するのも反対です。

(奈良市 永野 君子)

「ぶらり歴史探訪」がいちばん好きで勉強になります。いつも近くて遠いというか行きたいなあと思いつながらなかなか行けないのですが、いつかゆつくり巡りたいなと夢見ています。

(磯城郡 うるとらの母)

表紙の写真を見、広々とゆつたりした公園で皆さんが真剣にされている様子に私もいっしょに参加したいなあと思いました。

(大和郡山市 スギヤン)

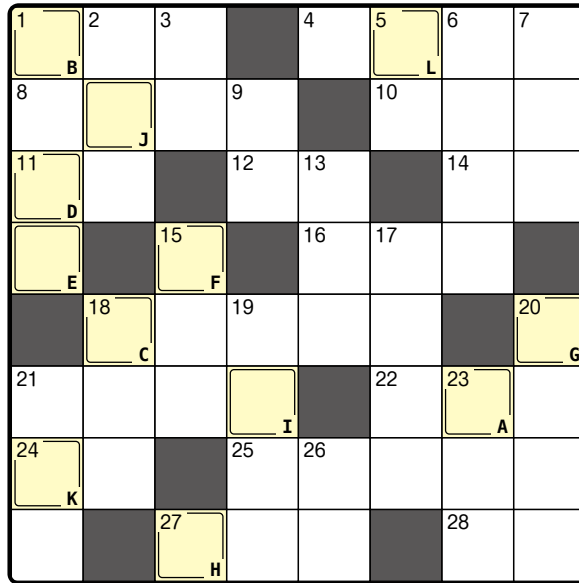
子どもも独立し、夫婦二人の生活となりました。健康の大切さを

クロスワード パズル

タテノカギ

- ① 熱のこもった、激しい試合
- ② ずっと以前
- ③ 相手を誘いかけるときなどに呼びかけることば さあ
- ④ 仕事の合間などの自由に使える時間
- ⑤ 映画のフィルム上における音声が収録されている部分を指す 略称は?
- ⑥ 選挙または任命によって指名され、その団体の特定の事項の調査や処理をまかされた人
- ⑦ 物事の見通し
- ⑧ 種本来の色彩と、うろこをもつ鯉のこと
- ⑨ 粘土を焼いて作った円管のこと
- ⑩ きりりとひきしまっていて勇ましい
- ⑪ 怪しむとき、考えるときに発する語
- ⑫ 子どもがおもちゃなどで台所の仕事や食事などの真似をする遊び
- ⑬ 浅く眠る様子
- ⑭ 正しくないこと。また、その行為や、そのさま
- ⑮ 孝行でないこと
- ⑯ お祝いの時によく用いられる独特の形の花

難易度 ★★★★★☆



出題：堀川 優子

ヨコノカギ

- ① 睡眠不足で「一」
- ② 読書や書き物をするための部屋
- ③ 太刀や刀の柄の部分を含む鮫皮
- ④ 簡単で手軽なこと
- ⑤ 日本で使用される温度単位「℃」と表現する
- ⑥ 家屋内にあって床板を敷かず地面のままの空間
- ⑦ 物を打ったり突いたりしたときの音の表現
- ⑧ 類人猿中最大 成長した雄は背中の毛が白くなり、シルバーバックと呼ばれる
- ⑨ 彼岸などに参ること
- ⑩ 沖縄県宜野湾市の中心部にある在日米軍基地の名前
- ⑪ 英語で状態や体制を変える 切り替えること 位置の移動
- ⑫ 背中のこと
- ⑬ 高山で拝む日の出
- ⑭ 重さ2000kgの単位を言い換えれば
- ⑮ 太陽に烏が、月に兎がすむという中国の伝説から太陽と月 年月の意味

AからLまでの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント 何事もその道の専門家に任せるのが一番よいということわざ

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

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2月28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

(2022年12月号)

コハルビヨリ
インディアンサマー
(小春日和インディアンサマー)



前号の当選者(順不同・敬称略)

網元 稔紀(大阪市西淀川区)	島のり(奈良市)
石崎 憲一(奈良市)	スギやん(大和郡山市)
磯部 千穂(木津川市)	タヌ吉(橿原市)
井上 朗(生駒市)	たんぼ(奈良市)
うるとらの母(磯城郡)	辻林 節子(大和郡山市)
おおさむ(大和郡山市)	中里 郁子(東京都昭島市)
川上 裕子(奈良市)	のりまさ(奈良市)
齋藤 剛(奈良市)	まんぶく(木津川市)
阪口 悠士(大和郡山市)	やまちゃん(京都市)
坂本 摂子(天理市)	米倉タズエ(大和郡山市)

いか(笑)

(治)

編集後記



日々感じていきます。クロスワードも毎回二人で楽しませてもらっています。(橿原市 タヌ吉)

不安や心配の多い世の中、機関紙「つなぐ」という言葉にホッとするものを感じました。(大和郡山市 阪口 悠士)

「鹿のつぶやき」SHさんに共感です。ほんとになんでそんなことができるのか!と不思議で理解できません。鹿もきつと同じようなことを呟いているような気がしますが。聞いたことはないですが。(京都市 やまちゃん)

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。

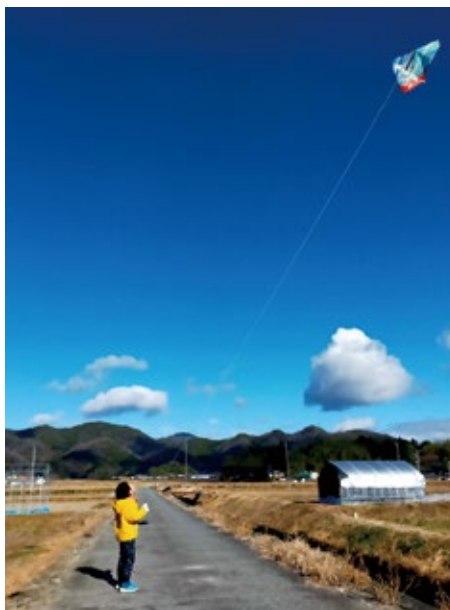
投稿先/なら健康友の会 事務局 E-mail:nara.kenkou.tomonokai@gmail.com



キラメク京終駅
(春日支部・岡ちゃん)



喫茶店で、チーズケーキに添えてあったミントの葉。キッチンに飾りました。(春日支部・愛子)



高くあがれ 大空へ
(春日支部・ゆうき)

機関紙手配りボランティア募集

なら健康友の会では、ご近所にお住いの会員宅へ機関紙手配り(配達)のボランティアを大募集! 現在、250名を超える方が活躍しています! 詳しくは、お気軽にお問合せください。

- ◎ 支部事務局で、初めての方でも安心してできるよう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



お問合せ なら健康友の会 事務局
TEL: 0742-24-7322
mail: nara.kenkou.tomonokai@gmail.com

内 容	なら健康友の会の機関紙を会員宅へお届け(配達)各支部よりご自宅まで配布物をお届けします
ボ ラ ン テ ィ ア	無償ボランティアになります なら健康友の会のボランティア登録およびボランティア保険への加入手続きをおこないます。
配 達 時 期	2ヶ月に1回(偶数月の上旬頃)
配 達 地 域 ・ 件 数	主に、奈良市東部・大和郡山市・安堵町各地域 ご自宅の近辺を、いくつでも *件数・配達範囲は、各地域により異なります
お 問 い 合 わ せ	左記の連絡先よりお願いいたします。 担当の支部事務局より、ご説明させていただきます

会員世帯数
15,827世帯
(2022年12月26日現在)

春日支部 4,936世帯
あすか支部 1,811世帯
わかさ支部 1,446世帯
三笠支部 1,953世帯
都南支部 1,461世帯
片桐支部 2,120世帯
小泉支部 2,100世帯

岡谷会地域協同基金
(2022年12月26日現在)

残 高 364,169,000円
一世帯平均 22,972円

岡谷会募金
(2022年4月1日~2022年11月1日)

37件 608,358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

