

なら健康友の会 機関紙

2022年

12月号

第56号

つなぐ



2022年 秋の共同組織月間

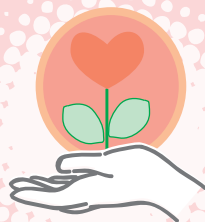
私たちの暮らし・地域の つながりをまもる取り組みに

第31回 秋の自治体キャラバン

奈良県へ申し入れ、市町村訪問がスタート!

ぶらり歴史探訪

奈良豆比古神社



友の会トピックス

2022年 秋の共同組織月間

私たちの暮らし・地域の つながりをまもる取り組みに

今年の「秋の共同組織月間」は、10月から11月の期間、①楽しく参加できる取り組みや新たな活動づくり・再開 ②なかまふやし ③岡谷会地域協同基金 ④「いつでも元氣」定期購読 ⑤社会保障を生かした取り組みと憲法改悪を許さない取り組みを、岡谷会と協力して取り組んでいます。

各支部で活発な取り組み

春日支部では、「友の会にご入会されていますか」「お困りことはございませんか」と、おかたに病院・さくら診療所の待合で対話を職員とともにおこなっています。都南支部では、11月10日(木)に奈良市神殿町の「げんき亭」周辺の会員宅訪問をおこないました。小泉支部では、11月19日(土)に小泉診療所で、ウクライナ支援のカンパザーを予定しています。

新たな友の会の担い手づくり

友の会のボランティアは、支部活動の担い手である支部運営委員が

ら、機関紙の発送作業や手配り、健康チェック・園芸・喫茶など、会員・地域の方のご協力で成り立っています。しかし、コロナ禍での活動自粛や休止による影響だけでなく、高齢化などを理由にボランティアの方が年々減少しています。これからの活動へ向けて、新たなボランティアの方を求めています。

「ヘルスアップチャレンジ2022」で健康づくり

今年のヘルスアップチャレンジは、昨年の2022名を大きく上回る315名がチャレンジしています。11月に入り、「最後まであきらめないでがんばろう！」と支部で電話訪

問や中間報告会をおこない、激励のメッセージを送っています。

社会保障をまもる取り組み・署名にご協力をお願いします

「憲法改悪を許さない全国署名」は、岡谷会と合わせて20068筆(11月2日現在)が集まっています。署名用紙を機関紙にも同封し呼びかけました。ご協力いただきありがとうございます。新たに、「介護保険制度の改善を求める請願署名」にも取り組んでいますので、引き続きよろしくお願いたします。また、岡谷会でおこなっている無料低額診療事業の取り組みを知っていただき、医療費にお困りの方を制度利用につなげ、ひろげるよう協力しています。ぜひ、医療費にお困りの方がおられましたらお知らせください。



久しぶりに健康チェック (11月5日、春日支部)

あすか支部

10月12日は、 歩こうサークル再開記念日

コロナ禍でできなくなった長い休
眠を終えて、「歩こうサークル」は
ささやかに活動を再開しました。サ
ークル再開を支部運営委員会に提案
し、「ポスター掲示なしの口こみ連
絡、戸外でも密を避けて」と決めて計画を立て
てました。

たね」の声。11月も、奈良公園にも
みじを見に行こう、とその場で決定。
高畑診療所にポスターも掲示する予
定です。

(支部運営委員 倉橋 佳子)

当初、天理市の「桃
尾の滝」を予定してい
ましたが、無理せず歩
こうと興福寺五重塔特
別拝観に変更しまし
た。予定した10月7日
(金)はあいにくの雨
天。LINEと電話で
中止の連絡をすると、
「拝観終了までに行き
たいので、別の日にし
て！」との声に励まさ
れ、結果12日(水)にす
ることになりました。

仏像より芯柱に感
激、興奮気味に話す人
を見て、参加者は口々
に「再開できてよかつ



興福寺五重塔の前で（撮影時のみマスクを外しています）

表紙の
写真



片桐支部 太極拳サークル

毎週水・木曜日に、各12名定員でおこな
っています。楊名時健康太極拳は、伝統的な
優雅で洗練された動きが特徴です。撮影日
の10月20日(木)は大和民俗公園内でおこ
ない12名が参加。水・木曜日合同で久しぶ
りに集まり、晴空のもと体を動かしました。

日時：毎週水・木曜日 午前10：00開始
場所：しあわせ薬局片桐店・2階会議室
(片桐民主診療所向かい)

お問い合わせ
片桐支部(Tel.0743-53-7550)まで



オンライン学習会は、友の会主催では初めて

環境部会

「SDGsと環境」 オンライン学習会

10月28日(金)、ならコープの方を
講師にオンライン学習会を開催しま
した。自宅視聴を含め15名が参加、
SDGs(持続可能な開発目標)につ
いて学び、プラスチックごみなどの
環境問題やリサイクルの取り組みに
ついて知ることができました。参加
者からは「SDGsについて理解で
きた」「何もしないより小さなこと
でも続けなければと思いました」と
いった感想が寄せられました。部会
では、今後も学習会など環境への理
解を深める取り組みをすすめます。



いのちとくらし
へいわをまもる

第31回 秋の自治体キャラバン

奈良県へ申し入れ、 市町村訪問がスタート！



出発集会後にデモ行進

10月14日(金)に、近鉄奈良駅前で自治体キャラバン出発集会がおこなわれ、自治体キャラバンがスタートしました。この日は県庁前で奈良県に対する申し入れをおこない、今年度の自治体キャラバン要請書を提出しました。

今回の大きなテーマは、何といっても物価高対策です。新型コロナウイルス対策で国から支給されていた創生臨時交付金は、今年度物価高対策にも使えることになり、各市町村で使い方を検討中です。一方、国民健康保険については、2年後の統一保険料に向けて、2022年度保険料は多くの自治体で引き上げられています。奈良県全体で基金残高が90億円を超えていることから、各市町村担当課に余剰分を被保険者に還元すべきだと訴えています。また、福祉医療制度の改善について、こども医療費を現物給付で高校卒業まで無料にすることを訴えています。

そして、県内市町村への訪問が始まり、現地の実行委員会を中心に自治体交渉がすすめられています。

大和郡山市

11月7日(月)に全体交渉をおこないました。中でも、喫緊の課題である県域水道一体化問題について、奈良市は一体化に参入すれば水道料金が3割上がるなど多くの問題点があるとして、先日不参加の決断をしましたが、態度のはっきりしない市に対し、住民の立場に立ち切り参加しないよう強く迫りました。また、11月15日(火)から17日(木)の日程で各部交渉(8部)をおこないます。

奈良市

11月18日(金)に全体交渉をおこないます。今回は、キャラバン実行委員会が重点項目として指摘した内容を、奈良市から口頭で回答を得た上で交渉となります。また、12月末に各課交渉(7課)を予定しています。



県庁前で奈良県へ申し入れ

今回は、国民健康保険や介護保険の問題、保険薬局での無料低額診療事業の適用など、各団体から寄せられた課題がいくつもありました。奈良民医連や岡谷会・なら健康友の会からも、医療・福祉・社会保障にかかわる要求書を提出しています。私たちの要求を自治体に訴えていきましよう。

10月1日から、75歳以上で一定所得のある高齢者の、医療費窓口負担の1割から2割への引き上げを含む社会保障制度の改定が実施されました。2割負担の対象者は、全体の約2割にあたる約370万人にのぼるとのことです。政府は、「2割負担対象者は負担能力がある」などとして正当化してきましたが、一方で「受診控えが起きて給付費が削減できる」といったあからさまな本音発言も飛び出しています。10月29日の岡谷会理事会でも、病院や診療所での患者さんの受け止めなどについて話し合いました。今のところ、あからさまな反応は聞かないとのことですが、政府の社会保障削減政策はこれに留まるものではないだけに、今後どういう形で国民生活への影響が出てくるのか注視しておく必要があります。

上半期が終わりました。岡谷会の経営状況は、累計6,987万円の黒字を計上しました。予算を2,093万円上回っての折り返しとなっています。ワクチン接種等のコロナ対策にかかわる収益を含め、費用の増加を上回る収益増による結果です。但し、気がかりなのは、物価やエネルギー価格の高騰の影響による、ここしばらくの異常なまでの電気代やガス代の上昇です。上半期累計で水道光熱費が860万円の予算超過、前年度同月比で835万円の増加、そのうち9月単月分が379万円の予算超過、昨年同月比381万円の増加となっています。下半期この状況で推移すれば、費用増による相当な圧迫となります。その一方で、収益のうちのコロナ対策分については、施策解消の方向であることを考慮すると、今期決算予測は、予断を許さない状況といえそうです。

鹿のつぶやき



フツフツ…鹿はつぶやくのか？果たして鹿のつぶやきを聞いた人は、いるのだろうか？などと思いを馳せながら、今、これ(原稿)を書いている。何をつぶやくか、何をつぶやいたらいいのかわかりながら、徒然思つがままに書いている。▼フツフツ 仏像、銅像がどつどつつぶやく？なほば、憎きアイツをぶつたらか!! そんなヤツを

ぶつたところで何になる。拳が痛いとおつぶやくだけではないか。と、一見何を言っているのか、何が言いたいのかと目をしかめる諸氏が多いことと思いつつ、これを書いている。▼さて、憎きアイツとは誰のことなのか。意味もなく平気で他国の領土を侵すヤツ、訳の分からないミサイルを飛ばすヤツ、意図的に他人の金品財産を搾取るヤツ、他人を落とし入れて、何が嬉しいのかわかりにくいのか。▼この小さな地球には、私には理解できない人種が、まだまだ沢山いるんだらうなあ。フツフツ仏像、鹿のつぶやきを聞いた人はいませんか。(S.H)

しあわせ便り

忘年会シーズンのコロナ感染にご注意を!

12月は忘年会シーズンですね。ここ数年コロナウイルスの影響でテレビでも感染予防について話題になっており、みなさん十分に注意されていると思いますが、ここで改めて確認しておきましょう!



忘年会では長時間の滞在は避けて大声は出さず、飲食時以外はマスクをつけましょう。グラスの回し飲みなどは感染拡大の原因になるので避け、店を選ぶ際はアクリル板を設置するなどの感染対策を行っており、かつ十分に人との距離を保てる店を選びましょう。

また、自宅で忘年会を行う場合は、部屋の換気を行う事が大切です。換気の場合として、部屋の対角線上の窓を開けることや、冬場で長時間窓を開けることが難しい場合は空気清浄機を使用する事も効果的です。さらに、湿度が下がることで飛沫の浮遊する量が増えるとスーパーコンピュータ「富岳」でシミュレーションされています。したがって、冬場は特に加湿を行うと良いと考えられています。

みなさん、感染や体調に気を付けて忘年会を楽しんでください。

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
7630-8141 奈良市南宮終町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

第48回

奈良豆比古神社 (上)

花村 惠典

奈良豆比古神社は、焼け門から始まる京街道の途中、般若寺を越えて伊勢街道が交わる古い町中にあり、

の翁舞おきなまひが守り続けられている。この神社の祭神は、施基皇子しきのみこを宝亀二年(七七二)に祀ったのが始まりとしている。古くは、「奈良坂春日社」といわれていた。

日本では、屋根のことを「妻」というが、正面に向かって切ったような屋根を切妻造りという。優美な曲線を持ち、春日造りの究極の特徴といえる切妻造りの屋根の上に、突き出した二本の角のような置千木おきせんぎが、如何にも古びた春日造りの社殿を写し出している。

この神社の解らないところは、地元の人たちは奈良豆比古神社というよりは、「奈良坂の春日さん」と呼んで慣れ親しんでいるところである。ここはやはり、五穀豊穡家内安全を祈る氏神さんで、貴族の離宮があっ

Access & Map



たということを理由づけにしても、地元の人にはあまり深い意味が感じないのである。だからといって、春日大社に凝り固まっているかというところでもなく、明解な理由がないまま、いつの間にか奈良豆比古神社と呼ばれるようになったのではあるまいか。ここは何といっても、「奈良坂の春日さん」である。

造りの立派な社に向かう参拜路の両脇に無造作に立っている灯籠は、形も不揃いでしかも隙がなく、整然とは言い難い。灯籠は、中国から暗がりやを照らす器具として渡ってきたものであるが、それ以前に寺院などで仏に捧げる「お燈明」は、仏教とともに中国から先に伝来していたものである。(次号へ続く)

※前号本文の、「築地塀」のぶりがなに「きよけい」とありましたが、正しくは「きよけい」に訂正いたします。

読者の声

75歳以上の医療費窓口負担の2倍化の中の「配慮措置」の適用されるという記事がわかりやすかったです。(奈良市 出川和子)

「毎日の口腔ケアで健康維持」を読んで歯の大切さがよく分かりました。日々のブラッシングで清潔な口腔環境を維持したいです。(大和郡山市 松島美喜子)

編集後記、毎回どんな話か楽しみです。共感することが多々あります。(奈良市 ピーお)

サルコペニアとフレイル予防で紹介されたももあげをやってみました。運動不足なので続けてみようと思います。(奈良市 ゆい)

脳の老化防止のため、いろんなクロスワードパズルに挑戦していますが「つなぐ」のパズルは難問です。(奈良市 宇高久子)

「ぶらり歴史探訪」江戸時代に再建された法華寺の本堂、鐘楼堂、南門が悪名高い淀君の寄進とは初



神社の入口、両脇にある灯籠には「春日社」と刻まれている

クロスワード パズル

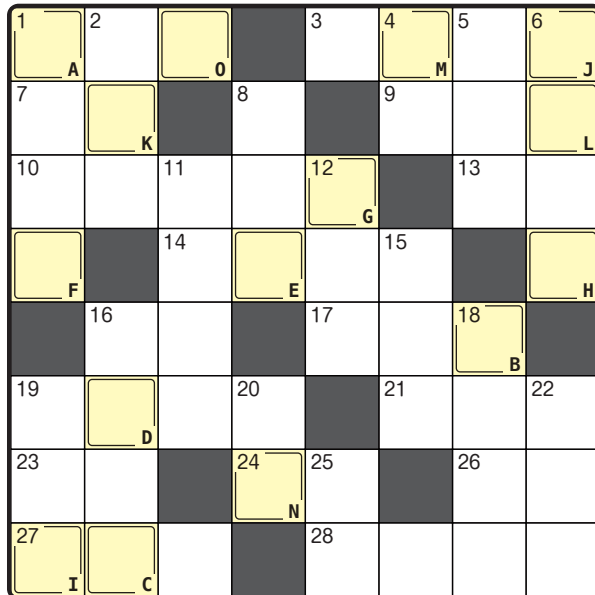
お年玉特別
当選20名

難易度 ★★★★★

出題：堀川 優子

タテノカギ

- ① ちょっと他人の気持ちをさぐってみる
- ② 鍵盤楽器のひとつ
- ④ 突き出ている部分
- ⑤ 主に石川県南部で生産される色色の磁器は〇〇〇焼
- ⑥ 大きな音が鳴り響くさま
- ⑧ 一時的に涼しい場所に移ることで夏の暑さを避けること
- ⑩ 借り家に対して
- ⑫ 言葉に出すか出さないか「〇〇〇言わぬか」
- ⑮ 中に物を入れて口をしめる容器
- ⑯ 地域を象徴するビール
- ⑳ 照り輝く太陽
- ㉑ 全員がそろって出ること
- ㉒ 菅や茅などを粗く編んだむしろ
- ㉔ ガムテープの略
- ㉕ 嫌がって避けること



ヨコノカギ

- ① 英語で書類などの複写の意味
- ③ 自分の考えを入れずに行う
- ⑦ 物事に深く感じたり驚いたりした気持ちを直接表す語
- ⑨ 物事のおこり
- ⑩ 頼みにできて心強い
- ⑬ 一位の次
- ⑭ 貼り付けること
- ⑯ 威力や氣勢を他に示すこと
- ⑰ 各々の流派
- ⑲ ひろく助言・会議・和合などを意味するロシア語で、旧ソ連邦では各級の権力機関をいい、国名にも用いられていた
- ㉒ 画像や動画などを記録媒体に収めること
- ㉓ 中国語で数字の「5」
- ㉔ たきぎ
- ㉕ 屋内にあるトレーニングを行うための施設
- ㉖ 新型コロナウイルスの変異株でインドから広がった「〇〇〇株」
- ㉗ 山小屋のこと

前号の答え (2022年10月号)

アキノミカクエイヨウマンテンノカキ
(秋の味覚栄養満点の柿)



前号の当選者 (順不同・敬称略)

大西 勲(奈良市) 永野 君子(奈良市)
大森 健市(奈良市) ねずみ男(奈良市)
岡本 すゑ子(大和郡山市) 松島 美喜子(大和郡山市)
カーコ(木津川市) めいおん(奈良市)
清水 隆司(京都市城陽市) 和田 弘名(生駒市)

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 冬の初め頃の、暖かく穏やかな気候。陰暦十月頃の春のような天気
日本語と英語で

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

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、20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1月4日(水) 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。

年末、今年も1年を振り返る時期となりました。いまだに続く新型コロナウイルスにウクライナの戦争、そして奈良ではショッキングな事件があり、「国葬とは？」と考えたりしました。そして、私は3回目のヘルスアップチャレンジに参加、この号が出る頃には完走をめざしてがんばっています。来年こそは明るい何かがあればと願いつつ、皆さま良いお年をお迎えください。(知)

編集後記



健康保険証を廃止しマイナンバーカード一枚にすることに反対します。カードの安全性に信用できません。高齢となると紛失することも心配です。政府の強引な政策に反対です。

(大和郡山市 小川恵玉)

表紙の写真、素敵ですね。皆さん楽しんでおられる様子が伝わってきます。

(奈良市 大森健市)

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。

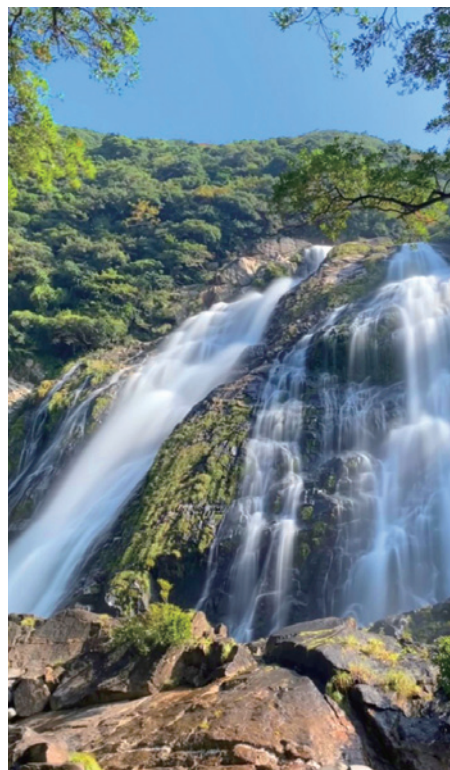
投稿先/なら健康友の会 事務局 E-mail:nara.kenkou.tomonokai@gmail.com



晩秋のみごとなレインボー
(春日支部 odamari)



姫りんごが赤く色づきました。
(春日支部 岡ちゃん)



「大川」の滝 屋久島にて 瀑水浴びて爽快!
(春日支部 ブク)

友の会 掲示板

月刊誌「いつでも元気」
定期購読のご案内

1冊 380円

岡谷会各事業所に見本誌を置いています
お申し込みは、各支部事務局まで

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2022 12月号 380円

好評発売中

点字版『いつでも元気』

けんこう教室 コロナ後遺症

統一協会問題とは

うちでも元気 体操&脳トレ

まちのチカラ 千葉県多古町

食と健康 子どもと作るクリスマスのおやつ



発行= 健保医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



アクセスはこちらから

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
〒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/>
写真・イラストの無断転用はお断りいたします。



会員世帯数 15,717世帯
(2022年10月31日現在)

春日支部 4,880世帯
あすか支部 1,793世帯
わかさ支部 1,439世帯
三笠支部 1,949世帯
都南支部 1,454世帯
片桐支部 2,111世帯
小泉支部 2,091世帯

岡谷会地域協同基金

残高 360,918,000円(10月31日現在)
一世帯平均 22,923円(10月31日現在)

岡谷会募金

33件 524,358円の寄付をいただいております。
(2022年4月1日～2022年9月10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。