

なら健康友の会 機関紙

2022年

8月号  
第54号

# つなぐ

## 各支部で行事企画

オープンカフェ/平城宮跡散策/岩船寺・浄瑠璃寺ウォーキング

2022年 原水爆禁止国民平和大行進

## 核兵器廃絶・ 平和の願いをつなぐ

ぶらり歴史探訪  
不思議さが重なる南大門



第10回 なら健康友の会





「ひまなスターズ」の歌が響き渡る（春日支部） ※屋外で2m以上の間隔をあげています

## 各支部で行事企画

新型コロナウイルスの感染拡大により、これまで活動休止を余儀なくされてきましたが、外での行事企画をはじめ、各支部で活動再開・新たな取り組みを始めています。参加人数などの制約はありますが、感染防止対策を徹底しておこなっています。

### 小泉支部

## 岩船寺・浄瑠璃寺ウォーキング

5月10日(火)に、新型コロナウイルス感染拡大により1年延期となった岩船寺・浄瑠璃寺へのウォーキングに行きました。当日は7名が参加、うち2名が新たに入室されました。好天に恵まれ、参加者からは「楽しかった」「また行きたい」とたいへん好評でした。

### 春日支部

## 2年ぶりの喫茶「オープンカフェ」

6月1日(水)に、岡谷会本館と旧保健所跡地で「オープンカフェ」を開催、コロナ禍でできなかったボランティア喫茶をオープンしました。テントを立て、外でコーヒーなどを飲みながら、「ひまなスターズ」による懐かしの歌を楽しみました。

2022年度 予算 (3号議案) 4月1日～3月31日 (単位:円)

収入の部	2022年度予算	備考
繰越金	268,516	
助成金	2,112,584	法人から友の会本部への援助金
活動収入	10,000	物販
雑収入	20,000	募金他
「いつでも元気」売上	296,400	「いつでも元気」購読費
収入合計	2,707,500	
支出の部	2022年度予算	備考
本部活動費	400,000	部会経費、備品等
支部活動援助金	1,619,100	
印刷費	50,000	
会議費	30,000	幹事会、総会等経費
広告宣伝費	30,000	協賛広告
旅費交通費	10,000	
研修費	10,000	
交際費	10,000	他団体会費他
事務用品費	10,000	
通信費	150,000	
いつでも元気購読費	218,400	65冊目標
予備費	20,000	
助成金返金	150,000	
支出合計	2,707,500	

2021年度 決算 (2号議案)

収入の部	2021年度予算	2021年度決算	増減額	備考
繰越金	322,723	322,723	0	
助成金	2,067,977	1,617,977	450,000	法人から友の会本部への援助金 2021年度戻し金
雑収入	30,000	8,480	21,520	物販・募金
いつでも元気販売	296,400	280,440	15,960	「いつでも元気」購読費
収入合計	2,717,100	2,229,620	487,480	
支出の部	2021年度予算	2021年度決算	増減額	備考
本部活動費	400,000	260,128	139,872	部会経費、備品等
会議費	30,000	1,427	28,573	幹事会、総会等経費
支部活動援助金	1,638,700	1,127,500	511,200	助成金から支部への援助金 支部からの戻り金
宣伝広告費	30,000	0	30,000	協賛広告
印刷費	50,000	39,160	10,840	封筒など
通信費	150,000	116,889	33,111	メール便代など
学習教育費	218,400	216,000	2,400	「いつでも元気」購読費
助成金返金	200,000	200,000	0	
支出合計	2,717,100	1,961,104	755,996	

# 各支部総会 — 2022年度活動スタート —



あすか支部総会



春日支部総会



片桐支部総会



都南支部総会



小泉支部総会



わかくさ支部総会



当尾の阿弥陀三尊磨崖仏（わらい仏）へ（小泉支部）



朱雀門で古の都跡を感じて（わかくさ支部）

## わかくさ支部

### 平城宮跡歴史公園散策

「コロナ禍でも楽しい企画をしたい!」と、6月22日(水)に2年ぶりにハイキングに出かけました。朱雀門では、現地のボランティアガイドさんのお話とともに、当時の情景を思い描きながら奈良の都に思い耽り、一緒に楽しいひと時を過ごしました。

支部	開催日・場所	
三笠支部	4月16日(土)	新大宮診療所
あすか支部	5月14日(土)	奈良市紀寺町(会員宅)
春日支部	5月14日(土)	岡谷会本館
片桐支部	5月14日(土)	片桐民主診療所
都南支部	5月17日(火)	奈良市神殿町「げんき亭」
小泉支部	5月21日(土)	小泉診療所
わかくさ支部	5月24日(火)	奈良市北人権センター

※三笠支部は前号に掲載済

## 表紙の 写真



### 第10回 なら健康友の会 定期総会

6月18日(土)、ならまちセンター・市民ホール(奈良市)にて、定期総会を開催しました。昨年は代議員代表のみで大幅に縮小となりましたが、集会形式での開催は2019年以来3年ぶり。当日は代議員53名を含む123名が出席、各支部からの活動や意見など活発な発言もありました。なお、今総会の各号議案・役員選挙とも、全て賛成多数で承認されました。

### 2022年度 役員体制

役職	氏名(敬称略)	所属支部
幹事	会長 平井 早苗	あすか支部
幹事	副会長 小田 正明	春日支部
幹事	副会長 熊澤 珠枝	小泉支部
幹事	磯田 恵子	春日支部
幹事	齋藤 順子	春日支部
幹事	高田 富美子	春日支部
幹事	増田 保男子	春日支部
幹事	手原 寿美子	都南支部
幹事	上村 啓子	あすか支部
幹事	福良 忠男	あすか支部
幹事	生島 美也子	わかくさ支部
幹事	市村 利雄	わかくさ支部
幹事	藤本 多枝子	わかくさ支部
幹事	池田 治	三笠支部
幹事	井上 昌弘	三笠支部
幹事	岡田 博治	三笠支部
幹事	吉兼 重雄	片桐支部
幹事	大島 衛	岡谷会事務局
幹事	小東 衛	岡谷会健康まちづくり推進部
幹事	農澤 峰子	岡谷会健康まちづくり推進部
幹事	事務局長 本田 耕一郎	岡谷会健康まちづくり推進部
会計監査	井内 美和子	春日支部
会計監査	宮崎 真澄	岡谷会事務局

\*役員選挙にて、上記の幹事21名・会計監査2名が信任



佐保川診療所前で歓迎(わかくさ支部、6月26日・奈良市)

## 2022年 原水爆禁止国民平和大行進

# 核兵器廃絶・ 平和の願いをつなぐ

8月4日(木)から9日(火)に開催される原水禁世界大会へ向けて、全国各地で平和行進、沿道での宣伝行動がおこなわれています。今年は6月26日(日)に般若寺で京都からの引き継ぎと奈良市内を行進、わかくさ支部・地域の方々から佐保川診療所前でお迎えしました。また、27日(月)には大和郡山市から斑鳩町にかけて行進しました。新型コロナウイルス感染拡大の影響により平和行進は3

年ぶり。炎天下の中でしたが久しぶりに集い、多くの団体とともに歩くことができました。なお、原水禁世界大会へは、今年は奈良県代表団で約20名の現地参加を予定しています。ウクライナ侵略をはじめ世界で軍事的緊張が続く中、これからも核兵器廃絶や平和への運動をすすめていきたいと思います。

無料低額診療事業(以下、無低診)は、社会福祉法第2条第3項の規定に基づき、生計困難な方が経済的理由により必要な医療を受ける機会が制限されることのないよう、無料または低額な料金で治療を受けることができる制度です。岡谷会の病院・診療所・介護老人保健施設でもおこなっており、この制度を利用して診

## 無料低額診療事業に関する要望署名

# 保険調剤薬局での自己負担解消を求めて

療を受けている方がおられます。しかし、保険調剤薬局が無低診の対象事業となっていないため、医療費減免の制度であるにも関わらず、無低診の患者が院外処方箋による保険調剤薬局での薬代は自己負担が発生しています。そこで、奈良民医連では県内3つの友の会とともに、各市町村に対し院外処方箋を受け付ける保

険薬局等も無低診の対象とするよう国への働きかけと、自治体として無低診にかかる院外処方箋での薬代自己負担金を減免対象とする助成制度の設立を要望する署名に取り組んでいます。前号の機関紙に署名用紙を同封して発信しておりますので、いのちと健康をまもるためご協力をお願いします。



小泉診療所職員とともに (6月27日・大和郡山市)

5月28日(土)に岡谷会評議員会が開催され、2021年度決算と事業報告が承認されました。2021年度の決算は経常利益2億6,949万円となり、予算を1億4,279万円上回りました。コロナ禍、デイサービスせいびや介護老人保健施設やくしの里でのクラスター発生等もありましたが、全役職員が力を合わせて事業を守り抜いた結果です。また、地域の皆様からご協力いただいた地域協同基金は2,680万円増となり、医療機器の更新、感染対策、また無料低額診療事業の推進等に活用させていただいています。2022年度も5月までの累計で3,000万円の経常利益を獲得し、経営安定の努力を続けています。6月現在、新型コロナウイルス感染はひとまず落ち着きを見せていますが、今後も感染対策を続けつつ、オンライン診療も含めた外来機能の整備、おかたに病院の入院機能の整理、法人を挙げての在宅医療・介護の推進に努めてまいります。

## 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



連れ合いの手記です。かかりつけの診療所に、毎月の健診に行った時のこと。「体温36.3度、奥さんと一緒ですね。ふふふ」と受付のスタッフが。その一言で、暑さが少し和らいだ気がした。▼医療関係者の言動は貴重だ。これまで命に係わる入院が2回。最初は68歳の時、新聞配達時の事故で3か月。それから10年後、78歳の時には脳梗塞で7時間に及ぶ生まれて初めて

「動脈大掃除」の大手術。68歳の時は、来る日も来る日も「○○さん大丈夫ですよ。大丈夫ですよ」と、医師や看護師さんが優しく声をかけ。78歳の時は、執刀の医師がベッドまで来て「○○さん大丈夫ですよ。頑張りますから」と右手を目の前に。思わずその手を握り返した。手術を数日後に控え、モヤモヤしていた気分がスッと消えた。握り返した時の執刀医の手の感触は今も憶えている。▼友の会の一端をささやかに担っているひとりとして、連れ合いの経験はこれからの活動に心しなければと改めて感じさせられた。

(M・J)

## しあわせ便り

# 夏こそ温活で冷え知らず!



夏は湯舟に浸からずシャワーで済ませてしまう、そんな人も多いのではないのでしょうか? でも夏こそ『入浴』することがオススメなんです! 実は夏の入浴は夏バテ予防や、寝苦しい夜の安眠対策になります。今回は、そんなメリットの多い『夏の入浴』についてご紹介します。

### その1 リラクゼーション効果

入浴することで、気持ちがホッとしてリラックスできますよね。お風呂にゆっくり浸かると、リラックス効果を司る『副交感神経』が活発になります。ぬるめのお湯でカラダの芯を温めることで神経や筋肉の緊張がほぐれ、心身ともにリラックスできます。

### その2 夏バテ防止

夏の入浴は『自律神経』を整えてくれ、疲労回復や安眠効果が期待できます。入浴によって胃腸などの内臓の働きもアップしますので、入浴は夏のカラダにとってのメリットが多いのです。

ではここで、夏の入浴が快適になるポイントをご紹介します。お湯の温度は、38度前後の体温と同じくらいぬるめのお湯が良いでしょう。またお湯に浸かる時間は10分程度がオススメです。カラダの芯から程よく温めることができます。厳しい夏の暑さに負けない健康なカラダのために、ぜひお試しください!

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)

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46回

### 不思議さが重なる南大門（その二）

花村 恵典

東大寺南大門を正面から入ると、左側に阿形と右側に吽形、二体の巨大な金剛力士像がある。この像の設置をもって南大門が完成したのは建仁三年（一一〇三）であるが、両像を顧みれば、八〇〇年近くたって疲れて、昭和六十三年（一九八八）より五年かけて解体修理を受けている。その修理の際、二体の体内から多数の納入品や墨書が発見された。その中から、阿形像は運慶と快慶他十三人の仏師たちが力を合わせて造られたことや、吽形像は運慶の長男である湛慶が十二人の仏師と共に造ったことが新たに判った。この両像がど

のように造られたかは謎であったが、寄木造りの組立方式で分業化され、わずか六十日という驚異的な速度で完成させていたのである。ここで不思議なのは、運慶からみると弟子的存在の快慶がなぜ対等の役割を担えたのかということである。それは、重源の強い働きがあったからと推察できる。重源も快慶も阿弥陀仏信仰に帰依し、重源は快慶と同じ信仰のよしみで指導的役割を担わせ、総指揮を運慶に任じたのではな

いか。両像は、従来の説では「阿形は快慶、吽形は運慶」となっていたが、それが大きく違っていたことが白日の下に晒され大きな成果を上げた。南大門の最も不思議なのは、他の山門では見られない両金剛力士像の横に、一頭ずつ狛犬が置かれたことである。この狛犬は、宋から日本へ招かれた石工集団の棟梁伊行末が、建久七年（一九〇）年に造り上げたものである。狛犬は、元は伊行末が大仏殿の基壇を完成させたのを機に中門に納められたが、いつの日か南大門に移された。石は、わざわざ中国から取り寄せたもので、当時宋で流行っていた牡丹や唐獅子、天女を台座に浮かし彫りで浮かし、なおかつ極彩色にして仕上げた。面白いのは、両狛犬とも阿形で口をぱっくり開けているのだが、その理由は分からない。伊行末は日本に根付き、般若寺の十三重の石塔、大蔵寺の十三重の石塔、大野寺の摩崖仏など多くの作品を残した。彼の偉かったところは、最後は日本に帰化して伊派を作り、石造文化を日本に広めたことである。いずれにしても、南大門は妙に不思議さが詰め込まれた門なのである。

（この号 おわり）



#### Access & Map

東大寺南大門（奈良市雑司町）  
最寄り駅 JR奈良駅・近鉄奈良駅  
奈良交通 市内循環バス「大仏殿春日大社前」下車、徒歩5分



口をカーッと開けた阿形（金剛力士像）



伊行末の狛犬（雌）

## 読者の声

6月号からクロスワードパズルの応募がスマホからできるようになったので嬉しいです。家族皆で智恵を出しあって答えを導き出せた時の達成感は格別です。

（木津川市 チリン）

日本国憲法の事が、わかりやすく書かれたチラシをいただき、勉強になりました。大切に保管しています。

（奈良市 赤尾 晴美）

「ぶらり歴史探訪」には新しい発見、情報があり驚きと楽しみがあります。

（奈良市 大西 勲）

大和民族公園へのウォーキング、私もウォーキングは毎日していますが、片桐支部は楽しそうです。

（奈良市 森脇 邦利）

梅雨時は食中毒にご注意！「しあわせ便り」を読んで6月〜8月の夏場、予防3原則を守って食中毒に注意したいと思います。

（大和郡山市 松島 美喜子）

友の会のサークルで健康マージャンを楽しんでいます。指先を刺

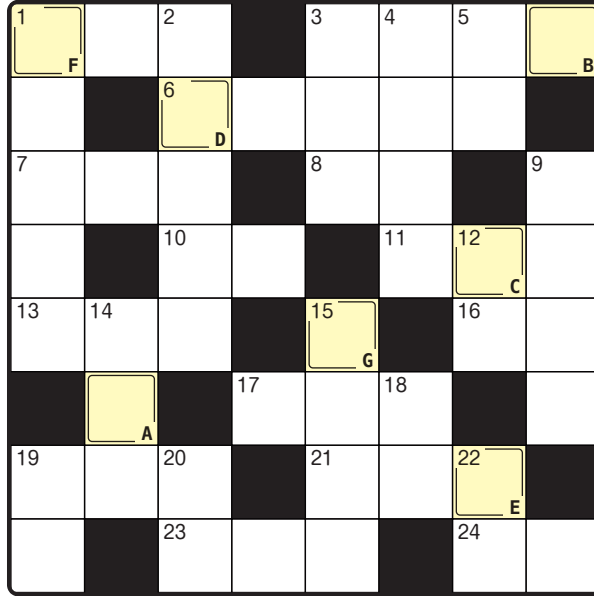
# クロスワード パズル

難易度 ★★★★★☆

出題：堀川 優子

## タテノカギ

- ① 走ること
- ② 待つ時間が長くて待っているのに耐えられなくなる
- ③ 歴史上重要な事件や施設などのあった場所
- ④ 厚みがかかなりある
- ⑤ 封筒の封じ目に書く「メ」のしるし
- ⑨ 相手の気持ちを推しはかること  
この言葉も漢字も初めて知った人が多いのでは？
- ⑫ 春は〇〇盛り
- ⑭ ありのまま
- ⑮ いたるところ
- ⑯ 昔の人が作った和歌
- ⑰ 濃厚なうまみ
- ⑳ 吉と出るか凶と出るか
- ㉔ 友人



## ヨコノカギ

- ① 天井と鴨居の間に設けられる開口部材
- ③ いやいや
- ⑥ 縁起物として売られる紅白に染めた棒状の飴
- ⑦ 認めて許す
- ⑧ 飲食を堪能する言葉として用いられる
- ⑩ ネガティブの略 陰画
- ⑪ 法規・協定・契約などにそむくこと
- ⑬ 網焼きの料理
- ⑯ 日本では斧、包丁、鎌、刀剣以外の大型刃物を総称している
- ⑰ 富士五湖のひとつ
- ⑲ コルクガシの樹皮を加工した、弾力性に富む素材の総称である
- ㉒ たしかに
- ㉓ 授け与えること
- ㉔ 強い酸味と香りの高さが特徴のコーヒー

AからGまでの文字を並べるとある言葉ができます。

**ヒント** 欲張りすぎも程々に かえって損をする

A	B	C	D	E	F	G

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／2022年8月31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。

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6月号)

ココロザシハキノハニツツム  
(志は木の葉に包む)



## 前号の当選者

恵比寿さん (大和郡山市)  
今西美智子 (奈良市)  
栗山 淑子 (奈良市)  
富田 正子 (大和郡山市)  
永野 君子 (奈良市)  
びよ (奈良市)  
藤本 文子 (奈良市)  
矢田 幸子 (奈良市)  
山本美佐子 (大和郡山市)  
ルル子 (奈良市)  
(順不同・敬称略)

## 編集後記



小さな画廊の写真展の作品に、窓の外を体を伸ばして覗いている後ろ姿の猫の写真がありました。猫は猫の理由があつて窓から外を覗いたのでしょつ。私は私の事情で毎朝窓を開いて、太陽の光を見ます。鬱だった頃からの習慣なのです。窓から眺める風景は一人ひとり違つてしょうが、「つなぐ」は読者の皆様のもう一つの窓でありたいと、心から思っています。(愛)

「鹿のつばやき」について。自転車に乗る人は、歩行者優先を教えられたことがない人が多いのかも。マナーを守ってほしい。  
(大和郡山市 微風おおさむ)

「ぶらり歴史探訪」が大好きです。紙面もカラーになって見やすいし、Access & Mapがあるののでわかりやすいです。  
(城陽市 清水 澄子)

激し、頭を使うので認知症防止に良さそうで90歳以上の方も来られています。  
(奈良市 今井 健二)

# 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



久米寺は橿原市にある古刹です。紫陽花でも有名でこの時期、静かな久米寺が、色とりどりの紫陽花色に染まります。(春日支部 岩城 和美)



運動施設の中、会員の皆さんの熱気で1日限りの大輪の花を咲かせています。(メディカルフィットネス あおがき)

昨年の10月頃からダイヤモンドアート(ビーズアート)に魅了されています!(春日支部 工藤 貴子)

水都大阪ウルトラマラソン  
ウクライナに寄り添って  
(春日支部 odamari)

## 友の会 掲示板



### 健康づくり部会

## ヘルスアップチャレンジ2022 参加者募集!!

日ごろの健康づくりに、今年も10～11月の2カ月間おこないます。ご自身で内容と目標を決めて取り組むために、今回「レベルアップコース」を新設。もちろん、小さなお子さまも一緒に参加できる「キッズコース」もあります。達成賞をめざして、多くの方の参加をお待ちしております。詳しくは、同封の案内をご覧ください。

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



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 15,613世帯  
(2022年6月30日現在)

春日支部 4,815世帯  
あすか支部 1,805世帯  
わかさ支部 1,425世帯  
三笠支部 1,929世帯  
都南支部 1,442世帯  
片桐支部 2,106世帯  
小泉支部 2,091世帯

### 岡谷会地域協同基金

残高 359,784,000円(6月30日現在)  
一世帯平均 23,011円(6月30日現在)

### 岡谷会募金

22件 175,358円  
(2022年4月1日～2022年6月30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。