

つなぐ

岡谷会新入職員オリエンテーション

各支部で友の会を紹介

憲法改悪を許さない全国署名

いのち・くらしと平和をまもるため署名にご協力を!

ぶらり歴史探訪

不思議さが重なる南大門





久しぶりの企画で集まり、開催できてよかった（撮影時のみマスクを外しています）

片桐支部

大和民俗公園へウォーキング

3月23日(水)に、支部企画で矢田町の大和民俗公園に行き、参加者13名で約3kmコースのウォーキングを楽しみました。園内は梅、こごし、モクレン、ヤブツバキの花が咲き、春を感じさせました。その後、公園内の県立民俗博物館に入館。ちょうど「ひなまつり」が開催されており、壮麗な「御殿ひな」や愛らしい「豆

ひな」などを鑑賞、ここでも春を感じるひと時でした。また、次は7月4日(月)に予定していますので、皆さんも一緒に参加しませんか。

〈お問い合わせ〉

片桐支部事務局(片桐民主診療所)
Tel 0743(53)7550まで

まちづくり部会

おかたに病院東側のアンダーパスを見学

奈良市の市道・六条奈良阪線(やすらぎの道)の西木辻町から南京終町をつなぐ約400mのアンダーパス(JR桜井線の下をくぐる地下構造)が今年5月に開通予定となります。

のことです。なお、アンダーパス開通後は、おかたに病院・さくら診療所玄関前の道路通行が変わることになります。

先日、近隣周辺住民への説明会がおこなわれたことから、友の会幹事の井上昌弘氏(奈良市議)の説明とともに、完成目前の様子をおかたに病院東側から見学しました。
アンダーパス完成後も道路建設が南進する予定で、将来的には桂木町を南北に分断する形で県道754号線(木津横田線)へつながる計画と



おかたに病院東側から見学

各支部で友の会を紹介

今年も岡谷会の新入職員を対象に、友の会紹介や体験交流をおこないました。今年は4月2日(土)に、新入職員16名が5つの支部に分かれて訪問しました。

都南支部や小泉支部では4月号の機関紙発送作業を体験、あすか支部では地図に機関紙を届ける会員宅をチェックして手配りを、三笠支部でも近隣地域の機関紙手配りを体験、わかくさ支部では奈良少年刑務所な



機関紙発送作業を見学体験 (小泉支部)



地図に会員宅をチェック (あすか支部)

ど地域を訪ね、さまざまな形で友の会のことを知っていただきました。新入職員からは「地域に暮らす人々が安心して住み続けられる地域づくりを積極的にこなっていることを学んだ」「友の会は地域住民にとつて無くてはならない存在であると感じた」「改めて新型コロナウイルスの影響が大きかったです。その中でも、できることをおこない地域の方々に少しでも健康でいてもらいたいという思いも感じました」といった感想が寄せられ、友の会や支部のこと、地域を知る研修となりました。

支部活動・行事を工夫して盛り上げていこう



4月16日(土)、新大宮診療所1階にて開催しました。岡谷会からは小林常務よりこれからの岡谷会の進め方を、支部運営委員でもある井上昌弘氏(奈良市議)からは奈良県の水道広域化問題を報告いただきました。支部活動では、コロナ禍による行事の中止や延期の報告が多く、計画していたことができずに次年度に繰り越したとなったのは残念なことです。今年は、何とか工夫して盛り上げていこうと考えています。今後1年間をいかに運営していくか、大変な年になりそうですが、診療所の所長をはじめ職員さんとも協力してすすめていきます。

(支部長 池田 治)

表紙の写真



ウクライナ侵略反対 スタンディング宣伝

(奈良市・高天交差点前)

今年2月24日からのロシアによるウクライナ侵略に対して反対の抗議を示すスタンディング宣伝を、岡谷会や他の協賛団体とともにこなっています。3回目となった撮影日の4月9日(土)には30名を超える参加者が集まり、4月16日(土)にも4回目をおこなっています。



憲法を変えたくない思いを署名に託そう（春日支部）

憲法改悪を許さない全国署名

いのちとくらし、平和をまもる署名にご協力を！

ロシアによるウクライナ侵略で「日本も自力で守れるよう、憲法9条を変えるべき」という声があります。しかし、憲法9条の「戦争放棄」や「戦力の不保持」を変えて武力に頼れば、ロシアのようにウクライナへの侵略に帰結するのではないのでしょうか。日本国憲法前文には「政府の行為によって再び戦争の惨禍が起こることのないようにすることを決意し、ここに主権が国民に存することを宣言しこの憲法を確定する」とし、「われらは全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免れ、平和のうちに生存する権利を有することを確認しうる」と明記されています。また、国連憲章2条3項にも「国際紛

争を平和的手段によって解決する」とあり、武力による威嚇や武力の行使を明確に禁じています。日本の憲法9条では、さらに戦争のための「戦力」を保持しないことを明確にして、世界平和の先頭に立つ決意を述べています。この国連憲章を厳密に守る世界を築いていくこと、憲法9条を持つ日本がその先頭に立つことこそが、いま必要なことではないのでしょうか。憲法は「変えるのではなく、今こそ守り生かす」ことが大切です。今年7月の参議院選挙までに、岡谷会とともに目標15000筆を集める運動をおこなっておりますので、一人でも多くの協力をお願いいたします。

ご記入いただきました署名用紙(機関紙に同封)は、友の会事務局または岡谷会各事業所へお渡しいただくか、返信用封筒にてご返送ください

ロシアのウクライナへの軍事侵略に対し抗議します

なら健康友の会は、ロシアによるウクライナへの軍事侵略に対し反対の意思を示すとともに、幹事会名で在日ロシア大使館宛に抗議文を送付しました。

なら健康友の会は「いのちをまもり、くらしと平和をまもる」立場から、あらゆる軍事行為・暴力・脅迫に断固反対します。

(抗議文)

ロシア大使館 御中

2022年2月24日に始まったロシアによるウクライナへの軍事侵略に断固抗議します

- *ロシア軍は、直ちに侵略を止め、ウクライナから撤退せよ！
- *ロシアの核兵器による威嚇に対し、厳しく糾弾する！

いかなる理由を並べても、それで人間の命や暮らしを奪うことは許せません。如何にロシア国民への情報を規制しても必ず真実は露呈します。世界中の人たちがロシアが何をしているか知っています。歴史的にもロシアの蛮行として語り継がれます。

私たちの強い願いが一刻も早く実現されるよう、この抗議文を母国にもお伝えください。

2022年3月15日
なら健康友の会 幹事会

3月26日の岡谷会評議員会にて、2022年度の事業計画及び予算・借入限度額が承認され、岡谷会役員を選任が行われました。

■ 事業計画基本方針

- ①いのち・健康・しあわせを支えるための多職種協働と地域連携強化
- ②ターミナル対応の強化を図る
- ③健康の社会的決定要因に目を向け、友の会や地域の諸団体とともに健康権を守る共同の営みを進める
- ④職員の知識、経験、技術、チームワーク、そして何にも勝る団結を伸ばしていく
- ⑤必ず立てた予算をやり切る
- ⑥様々な経験、学びを職場の仲間と共有し、議論し、切磋琢磨し成長していく

■ 岡谷会役員

- <新任> 岩橋 優人 (社会医療法人健生会 事務局長)
 栗元 絵理 (医療法人岡谷会 看護部長)
 中西 隆応 (社会医療法人平和会 常務理事)
 <退任> 村尾 知津 (医療法人岡谷会 元看護部長)

岡谷会の2021年度決算(決算整理前)は2億2925万円の黒字で、予算を1億254万円超過となりました。2022年度も、新型コロナウイルス感染症は当面の期間、流行の波を繰り返しながら継続するでしょう。引き続き、私たちの事業と運動を維持・発展させるために、組織・運営の強化に取り組んでまいります。

鹿のつぶやき



ヘルメットを被り、それなりの服装をしてロードバイクに乗った人が歩道を走っているのを見かけた。自転車は軽車両で歩道は走行できないのに、何を考えているのだろうか。▼街で歩道を歩いている時、前方からベルを鳴らしながら来て、当たりそうになったことがある。後ろからベルを鳴らされたこともある。すれ違いうざまに「危ないやろ」みたいなことをいう人もある。自転車に乗って

いる人に「歩道では自転車は押してください」と声をかける事は、どう反応されるか分からないのでその勇氣は無い。▼道路交通法では歩道の自転車走行が認められる場合が4項目あり、そのうちの1つで「13才以下、70才以上」は走行が可能だそうだが、小学生はなんとなく分かりそうだが、70才以上かどうかの判断はなかなか難しい。いずれにしても声かけはしないが…。電動アシスト自転車の普及で結構なスピードで走る人も居るので、歩く方も十分気をつけたい。(T・F)

しあわせ便り

梅雨時は食中毒にご注意!



ジメジメした日が続く梅雨は、水分が豊富で気温が高く、食中毒菌の繁殖が活発になる時期です。6月～8月の夏場にはO157、カンピロバクター、サルモネラ属菌などの細菌が原因となる食中毒が増えます。食中毒は、原因となる細菌が食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

予防のための3原則は、「付けない、増やさない、やっつける」です。まず、細菌を食べ物に「付けない」ために、調理を始める前などは手をよく洗いましょう。また、焼肉などの場合には生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしま

しょう。次に、細菌を「増やさない」ために低温で保存しましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するため、早めに食べることが大切です。最後に、細菌を「やっつける」ために食品の中心部までしっかりと加熱しましょう。肉や魚、卵などを使った後の調理器具も、洗剤でよく洗った後に熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤も効果的です。

食中毒の際の嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除するための体の防御反応です。早めに医療機関を受診するようにしましょう。

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
7630-8141 奈良市南京終町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45回

不思議さが重なる南大門（その一）

花村 惠典

東大寺南大門は、東大寺復興に執念を燃やして重源が建てた門であり、この建て方を大仏様または天竺様ともいう。外観では、屋根を二層に見せているが、中は十八本の大円柱に支えられた木組みでできている。この門の棟上げが健仁三年（一二〇三）で、門内に安置する仁王像とともに完成させている。南大門の不思議なところは門内の木組みにあ



東大寺南大門



貫と挿肘木が重なる門内の木組み

り、柱の上部の貫※¹と柱の途中から突き出す挿肘木※²の組み合わせが、これでもかと組み込まれている。重源がなぜ大仏様・天竺様にこだわったかというと、南大門は平安期に大風で倒壊しており、体裁より耐久性を求めたからである。誠に荒っぽく見えるが、シンプルかつ実用的で、耐震性に富み極めて強いのが特徴である。また、建設には大陸の技術を大いに取り入れるため、工人の陳和卿を呼び寄せ協力を得ている。

南大門を建てるにあたり重源が最も苦労したのは、十八本の柱の材木の入手であった。この時代には、既に日本にはヒノキの大木がなくなっており、山口県の周防の山奥でしか見つからなかった。ここでも重源は苦労しているが、彼が偉かったところは、民衆の話をよく聞き、細い谷川を広くしたり谷川の水嵩を上げたりして、樹齢八〇〇年のヒノキを海

に浮かべて木津川をさかのぼり、一年がかりで運んできたことである。もう一つ苦労したのは、丸太の加工で、角材に加工したり薄くしたりする必要に迫られていた。大きな鋸を考え出し、大木を縦に切ることに成功したこと、南大門の貫の材ができた。丸太から角材を切りだした初期的な建造物は、他に般若寺の楼門の化粧板くらいで、国宝として極めて値打ちの高いものといえる。南大門は、両脇に金剛力士像を二体配置し、仏の領域守らせているが、これは後ほど造られる寺院の大門の形式を作った先駆的な役割を果たしている。また、伊行末の狛犬を中門からわざわざもつてきていたところは、人間が思い耽つて仏を悪さから如何に守ろうかという苦労をまざまざと見せつけている。この大仏様・天竺様の建て方が、後ほどの山門の型式を作ったの言うまでもない。

（次号につづく）



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

読者の声

写真アラカルトについて…小さなコメントや投稿者の顔が見えるようで親しみを覚えるすてきなコーナーですね。私もこんな写真を撮ってみたいと思いました。

（奈良市 八田 正代）

男のための料理教室、とても上手に作られていて食べに行きたいなあと思います。

（大和郡山市 山崎 鈴江）

両親宛に届く「つなぐ」を一緒に読ませて頂いております。今、気になるニュースがわかりやすく記されていて改めて考えるきっかけになります。

（奈良市 大坪 明美）

「ぶらり歴史探訪」にて「旧細田家住宅」について学ばせていただきました。「牛との同居」…私の祖父の家もそうでした。訪れると牛の匂いと鳴き声がいっぱい、なつかしいです。

（大和郡山市 村田 修）

定期的に服用している薬をみなおそう！ 自己判断で服用を中止するのは大変危険があるので参考

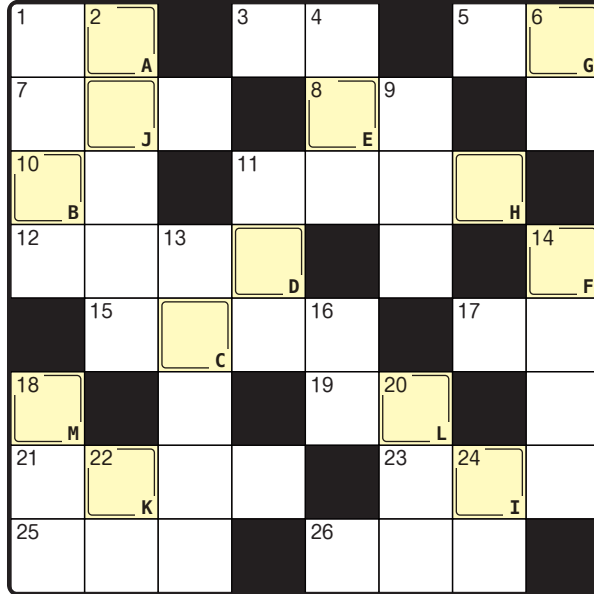
クロスワード パズル

難易度 ★★★★★

出題：堀川 優子

タテノカギ

- ① 誉れ
- ② いかにも憎らしく感じられる
- ④ 布地に糸で幾何学模様等の図柄を刺繍すること
- ⑥ 帰り道
- ⑨ 守備、「〇〇〇を固める」
- ⑩ 物と物との狭い間
- ⑬ 日本の和紙などのこよりの周りに口ウをかけ固めたもの
- ⑭ 白い光沢を持つ金属、プラチナと呼ばれることもある
- ⑯ 建築物や土木構造物において、少し間隔を空けた部材間の隙間・継ぎ目の部分
- ⑱ 何の方策も対策もないこと
- ㉒ 自分がしようと思っている予定
- ㉔ 顔
- ㉔ 翼



ヨコノカギ

- ① 一方に好意を持ち個人的に力を添える
- ③ それとなく知らせること
- ⑤ 地球の衛星
- ⑦ 任せること
- ⑧ 四方が水で囲まれた陸地
- ⑩ 後まで舌に残るそのものの味
- ⑪ 国や自治体などが建てる建物
- ⑫ 一般にあまり知られていないやり方、また知っている则便利な知恵のこと
- ⑮ 黒豆⇄〇〇〇〇
- ⑰ 鳥獣内の臓物（ぞうもつ=内臓）のこと
- ⑲ 実質、内容
- ㉑ キリッと勇ましい様子
- ㉓ 手本
- ㉕ 苦しいことや楽しいこと
- ㉖ ユリの地下茎が丸く膨らんだもの、食用

AからMまでの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント 真心がこもっているなら、贈り物は木の葉に包むような
わずかなものでもよい

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

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6月30日(木) 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4月号)・当選者 (順不同・敬称略)

ハナノシタヨリハナノシタ
(花の下より鼻の下)



- 大坪 明美 (奈良市)
柿本 隆平 (橿原市)
川野 雄三 (奈良市)
杉浦 佳子 (奈良市)
久本 優 (大和郡山市)
牧野 和子 (木津川市)
松島美喜子 (大和郡山市)
宮本 卓弥 (奈良市)
宮本真樹子 (奈良市)
山崎 鈴江 (大和郡山市)

編集後記

すっかり春らしくなりましたが、ここ数年の季節の変化に驚いています。冬から一気に夏かと思われるような高温となり、あわてて衣替えを考えているとまた元に戻るような温度の変化。この現象は先行きの不安を募らせます。春はどこへいったのかなあ、ちょっと気持ちの悪い天候の動きです。原因は何でしょうか？CO₂の問題かな？

(治)



今回のクロスワードパズルはてこずりました。ヒントのおかげで答えにたどり着きました。

(奈良市 川野 雄三)

「九条は亡くなられた方々の夢の形見」ご自身のお身内も戦争で亡くされた俳優の故・加藤剛さんの言葉です。反省から高く掲げられた理想が日本国憲法です。少しでも憲法に近づけるように努力するのが国のつとめなのは。

(奈良市 窪田 篤子)

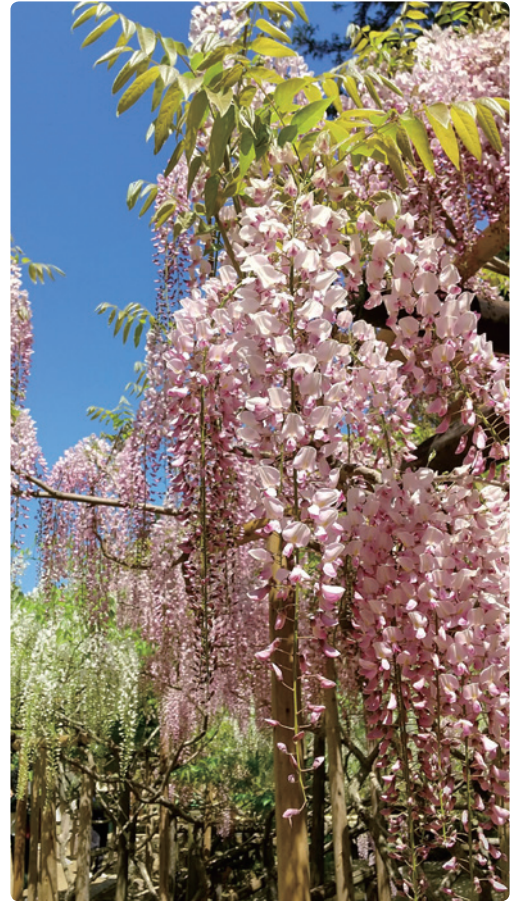
になりました。

(奈良市 石崎 憲一)

写真 アラカルト



コサギ、小さな川で魚を捕ります。
ゴミのない、美しい流れの川であって欲しいです。
(春日支部 井戸 愛子)



春日大社・万葉植物園です。
藤の園には、沢山の藤の花と甘い香りで癒されました。
(春日支部 岡ちゃん)

天川村までバイクでツーリング。
いつ来ても心が洗われる～
(三笠支部 ショウ)

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、皆さまの写真をぜひご応募ください。

*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)を記入ください。

*掲載の可否は、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

友の会 掲示板

なら健康友の会 第10回 定期総会

会員ならどなたでも
傍聴していただけます

- ◆日時：2022年6月18日(土) 14:00開始
- ◆場所：ならまちセンター・市民ホール(奈良市東寺林町38番地)
- ◆参加：お申し込みが必要です(無料)

※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



ならまちセンター

最寄り駅 JR奈良駅東口(東へ徒歩15分)
近鉄奈良駅(南東へ徒歩12分)



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 15,587世帯
(2022年4月28日現在)

春日支部 4,807世帯
あすか支部 1,805世帯
わかさ支部 1,421世帯
三笠支部 1,922世帯
都南支部 1,436世帯
片桐支部 2,109世帯
小泉支部 2,087世帯

岡谷会地域協同基金

残高 357,281,000円(3月31日時点)
一世帯平均 22,910円(3月31日時点)

岡谷会募金

83件 1,167,383円
(2021年4月1日～2022年3月28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。