



片桐民主診療所に、新しく友の会の部屋ができました! (片桐支部)

鹿のつぶやき

「豚もおだてりや木に登る」と言いますが、「じつはおだてられたらそんなに役を引き受けてくるのか」と主人にあきれられていました。ところが、定年後の主人は私のカレンダーを見て、「お前は行くことがよくあってええなあ」と言うように。主人はサークルとかで人とながるのが苦手です。▼コロナ禍で、皆さんにお届けする機関紙の袋詰めも、マスクに手指消毒、窓を開けサーキュレーターを回しながらの作業です。でも、これが案外楽しいのです。色々な職業を経験してきた人たちの話はなかなか興味深く、介護の話から野菜づくりまで色々な情報を得ることが出来ます。▼ボランティアは、余裕がある人がするものやと思うなところですが、1時間でも55分でも。宛名ラベルを貼るだけでもいいのです。ちょっと知らない世界をのぞいてみませんか。おもむきおじちゃん、おしゃべりおばちゃんお待ちしています。

(T・K)

2021年度 秋の共同組織月間

地域のつながりをまもる取り組みを

10月から11月にかけて「秋の共同組織月間」が始まっています。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、今年は、①楽しく参加できる取り組みや新たな活動の「再開」②ななまふやし③「いつでも元気」定期購読の拡大を、岡谷会と協力して取り組んでいます。引き続き、皆さまのご協力をお願いいたします。



支部運営委員会（片桐支部）

◆佐保台地域への 対話訪問を実施

わかぐさ支部では、10月28日（木）に佐保台地域（JR平城山駅東側）の地域訪問行動をおこないました。佐保台地域を知り、お住いの会員・地域とのつながりをしるべく、そして友の会わかぐさ支部の強化・発展をめざし、これからの地域活動の基盤づくりをすすめることが目的です。今回は、友の会会員・職員と合わせて10名が参加。訪問先では「遠くから来ていただいた」と好意的に対応いただいたところも多々、

訪問を通じて新たに機関紙手配りやわかぐさ支部に協力できる方ともつながりができたことで、わかぐさ支部長からは「訪問できてよかった」との声も。今後は、健康チェックや健康講座などの取り組みもめざしていきます。

◆活動の再開・新たな 活動へ向けて

片桐支部では、片桐民主診療所内に支部事務局の部屋が新たにでき、早速10月11日（月）に支部運営委員会をおこないました。今後とも気軽に立ち寄ることができるよう部屋として、活用が期待されます。都南支部では、活動拠点の「げんき亭」を同じ神楽町内に移転し、活動へ向けて準備をすすめています。また、一部再開したサークルもありますので、詳しくは6面の「友の会掲示板」をご覧ください。



介護用具の説明会（三笠支部）

◆「ヘルスアップチャレンジ 2021」で健康づくり

日々の健康づくりには、達成賞をめざして2か月間チャレンジする「ヘルスアップチャレンジ2021」は、今年は



私たちのくらし・医療をまもる訴えを

第30回
自治体
キャラバン

新型コロナウイルス対策、介護保険・国民健康保険料引き下げ要請へ

2022名の方に申し込みいただきました。11月に入り、最後まであきらめないうでがんばろうと、はがきの送付や支部で電話訪問など、参加者に激励のメッセージを送っています。

◆「いつでも元気」
大きく購読拡大
春日支部では支部長が、「いつでも元気」購読を強く呼びかけ、支部運営委員会や麻雀「中文研」・習字「楽墨会」の

サークルで、合わせて新たに18名の購読者が増えました。都南支部でも支部スタッフ2名、片桐支部で再開した太極拳サークルで21名の方が定期購読となりました。「いつでも元気」は、全国の友の会

の様子や医療・健康に関する情報もわかりやすく紹介されています。定期購読は、各支部事務局で申し込みできますので、皆さんもこの機会に購読してみませんか。

◆今年の要求・要請のポイント

自治体キャラバン行動は、地域の医療・介護やくらしなど、各市町村に私たちの要求を直接訴えることができる貴重な場となっており、毎年秋のこの時期におこなわれます。奈良県キャラバン実行委員会では、10月29日(金)に奈良県に対し要請書の提出をおこないました。主な特徴は、①コロナ対策では第5波が収束したとはいえ油断できる状況でないことから、第6波に備え医療体制・保健所の体制を確保すること ②一刻も早く、希望する県民に対しワクチン接種をおこなうこと ③PCR検査を繰り返し実施する体制を整えることです。

◆介護保険制度の改善、国民健康保険料の引き下げを
4月から第8期介護保険事業計画が

スタートしています。21年目を迎える介護保険制度ですが、軽度者のサービス切り下げや補給付見直しによる自己負担引き上げなど多くの問題点を指摘し、国に対し抜本改善を求めるよう要請するとともに、各市町村においては準備基金を切り崩し保険料引き下げの努力をしてもうごことを要請しています。また、奈良民医連でおこなった国民健康保険についてのアンケート結果を基に、高すぎる国民健康保険料の引き下げも要請していきます。

◆奈良市・大和郡山市への要請と交渉

11月2日(火)より、県内各市町村への訪問・交渉がスタートしました。奈良

岡谷会各事業所に見本誌を置いてあります
定期購読は、友の会事務局・各支部事務局までお願いします

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気
MIN-IREN
2021 12月号 380円 30周年特別号

読者をつないで30年

けんこう教室 带状疱疹
うちでも元気 体操&脳トレ
映画「終わりの見えない闘い」
まわりのチカラ 鳥取県湯梨浜町
食と健康 健康的にダイエット

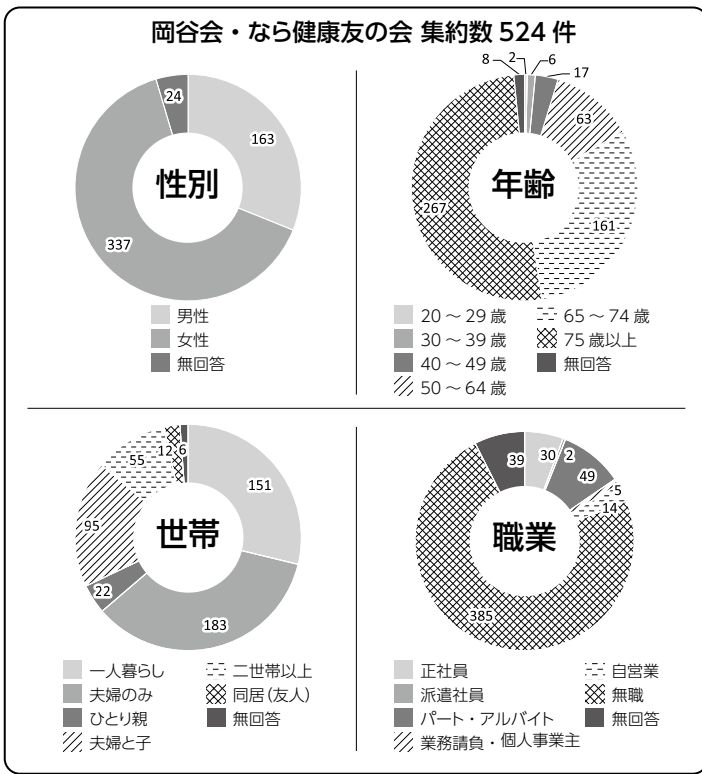
発行＝岡保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

市は、今回は全体交渉がおこなわれず、12月末に各課交渉をおこなう予定です。大和郡山市でも要求書を提出し、11月5日(金)に全体交渉、17日(水)より各部署交渉がおこなわれます。

奈良民医連「熱中症と暮らしアンケート」 今後の熱中症予防の活用と、自治体への要望を

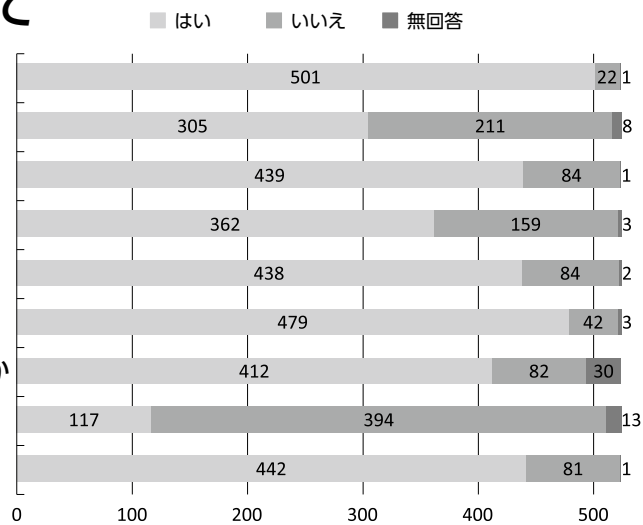
奈良民医連では、県内4法人・3つの友の会とともに、2021年7月から9月中旬にかけて「熱中症と暮らしアンケート」をおこない2898件の回答が集まりました。なら健康友の会も岡谷会とともに、前号機関紙への同封や外来・訪問などを通じて、アンケートの取り組みをおこないました。ご協力いただきました皆様に感謝を申し上げますとともに、なら健康友の会・岡谷会の集約524件について回答結果をご報告いたします。

また、奈良民医連では今回の結果を受け、熱中症対策として「高齢者世帯のエアコン購入・設置費用の補助制度の新設」「高齢者世帯の夏季一時金支給制度の新設」「生活保護世帯の夏季加算の新設」を、自治体へ要望案としてまとめていきます。

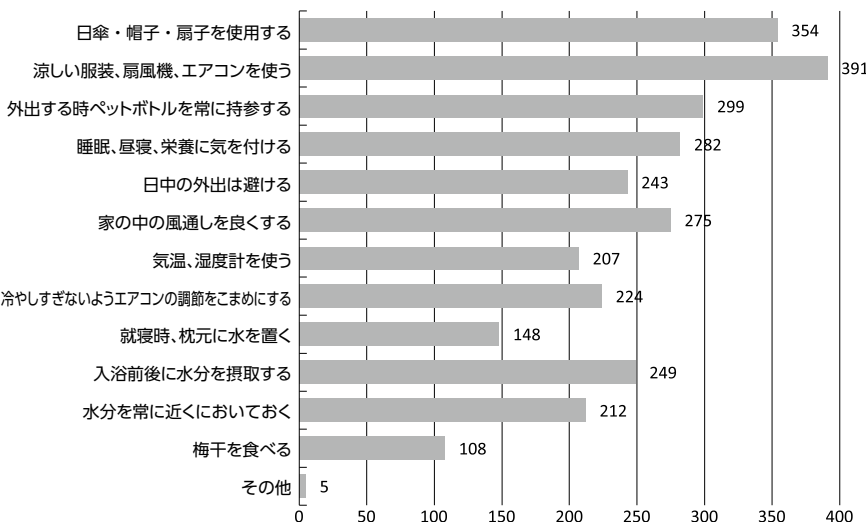


熱中症予防について

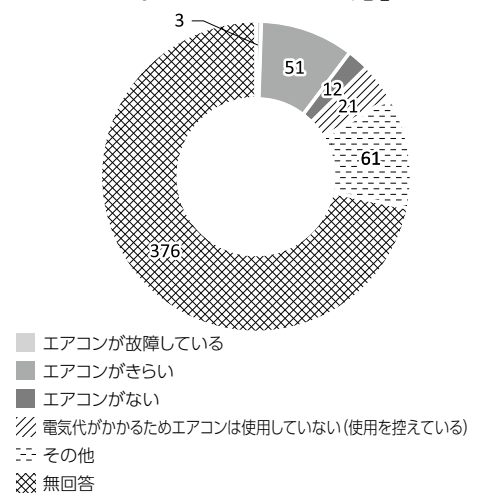
- 質問1 水分をこまめに摂取していますか
- 質問2 塩分を意識的に摂取していますか
- 質問3 日中エアコンを活用していますか
- 質問4 就寝時エアコンを活用していますか
- 質問5 気温と湿度を気にしていますか
- 質問6 日差しをよけていますか
- 質問7 屋外では休憩をこまめにとっていますか
- 質問8 冷却グッズを身に付けていますか
- 質問9 熱中症の予防や対策をしていますか



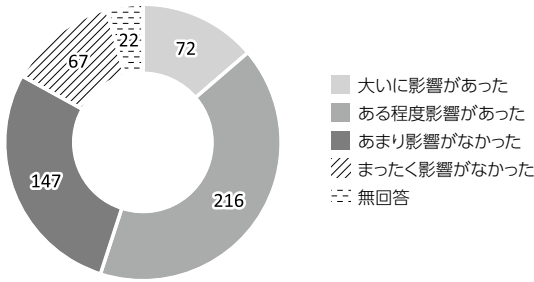
質問11 「質問9」で、「はい」と答えた方(複数回答可)



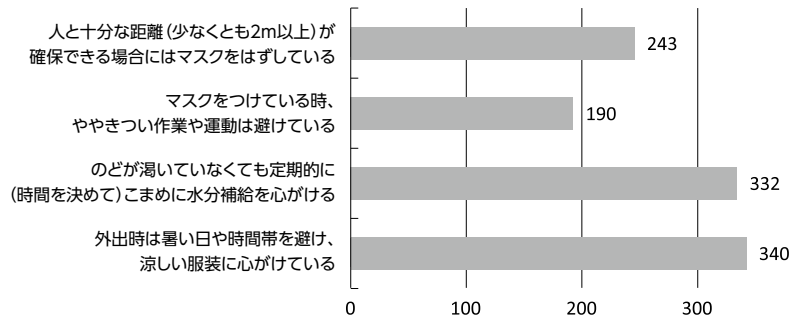
質問10 「質問3・4」で、「いいえ」と答えた方



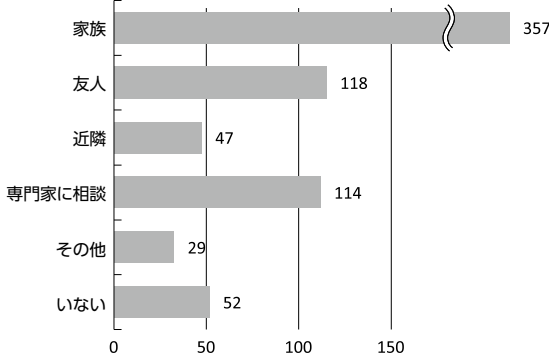
質問 13 新型コロナウイルス感染拡大で、あなたやあなたの家族に影響はありますか



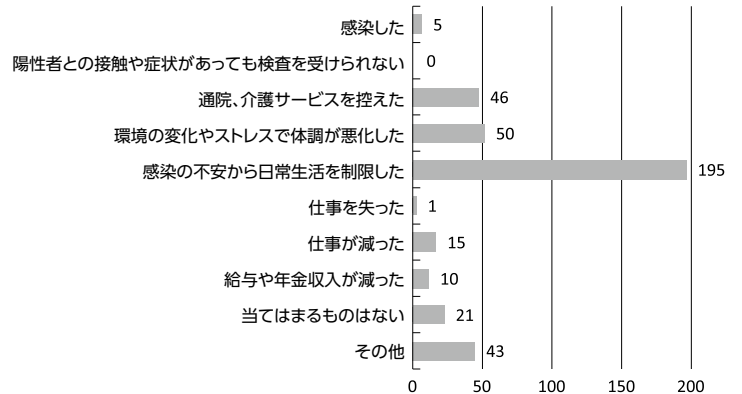
質問 12 「マスク熱中症」を防ぐためにしていること (複数回答可)



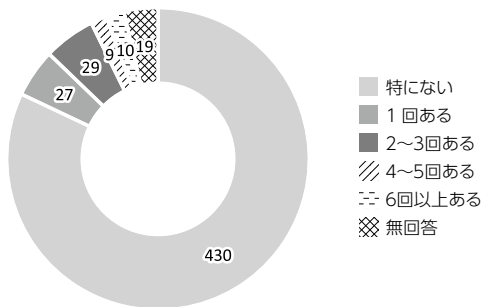
質問 15 「暮らし」や「新型コロナ」で困ったときに相談できる人はいますか (複数回答可)



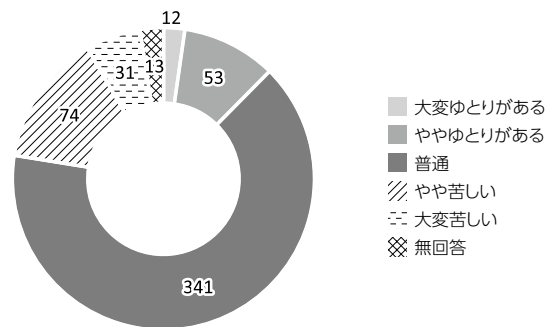
質問 14 「質問 13」で、「大いに影響があった」、「ある程度影響があった」方の具体的な影響について (複数回答可)



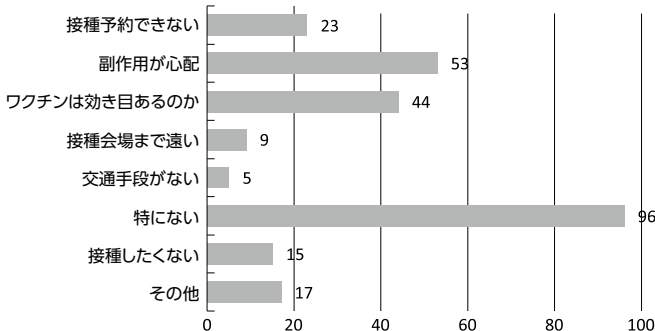
質問 17 昨年1年間で、家計のやりくりで困ることがありましたか (税金、保険料、通信費、電気代、クレジットカードなど)



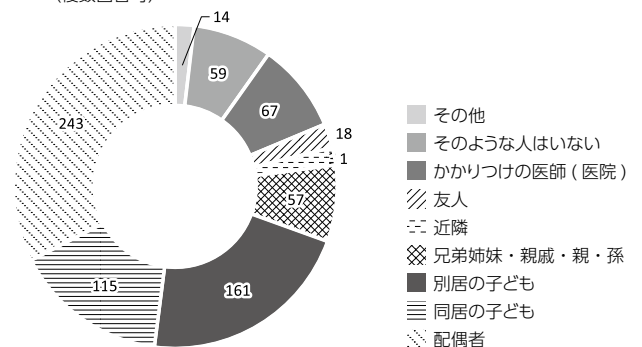
質問 16 あなたの家の経済状況について



質問 19 コロナ・ワクチン接種で困っている方について (複数回答可)



質問 18 あなたが病気で数日間寝込んだときに看病や世話をしてくれる人はいますか (複数回答可)



友の会

掲示板

なら健康友の会 事務局
(医療法人岡谷会 健康まちづくり推進部)
Tel 0742-24-7322

会員世帯数… 15,466 世帯

(2021年10月31日現在)

春日支部	4,782 世帯
あすか支部	1,776 世帯
わかくさ支部	1,421 世帯
三笠支部	1,898 世帯
都南支部	1,427 世帯
片桐支部	2,089 世帯
小泉支部	2,073 世帯

各支部サークルの活動状況 (2021年10月31日時点)

現在、各支部でのサークル等の活動は、下記の通りとなります。
詳しくは、各支部事務局までお問い合わせください。

お問い合わせ	サークル・ボランティア活動	定例日
春日支部 Tel.0742-64-9026 (おかたに病院 春日・都南支部 事務局)	きりえ	第1・3火曜
	どんぐりの会 (水彩画)	第2土曜
	春日歩こう会	不定期
	ひまわり (編み物)	第4水曜
	染墨会 (習字)	第2・4水曜
	中文研 (麻雀)	毎週金曜
	花と緑の会	第2・4木曜
わかくさ支部 Tel.0742-22-3201 (佐保川診療所)	元氣くらぶ	不定期
	絵手紙サークル	第1月曜
	編み物サークル	第1水曜
片桐支部 Tel.0743-53-7550 (片桐民主診療所)	シネマサークル	第3木曜
	太極拳サークル	毎週水・木・土曜
小泉支部 Tel.0743-52-3035 (小泉診療所)	映画サークル	奇数月・第4水曜
	ウォーキング	毎週水・金曜
	男のための料理同好会	毎月第2木曜

*活動により、定員・事前申込などを設けている場合があります
*新型コロナウイルスの感染状況により、休止・延期となる場合があります

ぶらり歴史探訪 42

異色の鐘楼「奈良太郎」

花村 恵典

大仏殿の東側に、猫段といわれている階段があるが、登り切ると平坦地に出る。この平坦地は、大仏を造る時に大仏に銅を鑄込むために山を削り取ってできた地で、鐘楼ヶ丘と呼ばれている。ここに東大寺の鐘楼「奈良太郎」が、威風堂々と誇らしげに建っている。

その建て方は禅方式の建築であり、華嚴宗の境内にはどう見ても不釣合で、周囲の景観には溶け込まない。

その理由を探ると、不思議なことが分かった。禅僧栄西と大仏再建の功績者重源の間柄である。ともに聖(民間僧のこと)あがりの栄西と重源は旧知の仲で、共に中国の宋へ幾度も行き学んだ。

重源は、瀬田の唐橋や大阪の渡辺橋などを架け、六〇才過ぎてから大仏の再建に取り組んだ。日本中を駆け回り、

勸進に務め再建を完成させた後、八六歳でこの世を去っている。重源の生涯は、まさに勸進の歴史であった。

栄西は、重源より二〇才年下で、中国からお茶(一説に抹茶ともいわれている)を薬として持ち込んだ僧として名高い。この鐘楼を建てると



鐘楼につり下がる巨大な大鐘 (国宝)

めに、栄西は鎌倉武士の財力まで頼り、勸進をして回っている。奈良太郎の鐘楼は、鎌倉時代(承元年間、一二〇七〜一〇年)に、栄西によって再建されたことになっている。

この鐘楼は、美しい屋根の反りなどは明らかに中国文化を引き継ぎ、丸柱の上部に貫ぎという横材を入れて強度を持たしている。当時、日本には既に松の大木が少なく、木を縦切りにする鋸が必要となってきた。幸い、室町末期には縦切りの鋸が発明され、合わせて細いノミも考案出されていた。材木の縦切りは角材を作り出し、それが建物の優美さを生み出したことを見逃してはならない。

奈良太郎は、京都の知恩院、方広寺の梵鐘とともに、日本三大名鐘といわれている。毎年一月一日(元旦)午前零時から、除夜の鐘が一〇八回鳴ら

されることになっている。一般の人たちも参加は自由であるから、一度は参加してみても煩悩を断ち切つてもいいのではないか。ともかく、東大寺に禅風の鐘楼が威風堂々と建っている謎を知ったことは、この上もない喜びであった。

(この号 おわり)



地域に根ざして やさしく 力強く
医療法人 岡谷会

理事会だより

2022年度の事業計画・予算編成の討議を開始しています。医療法人岡谷会は「誰もが健康で安心して住み続けられるまちづくり」をめざし、病院・診療所の運営だけでなく、訪問診療・訪問看護や、老人保健施設、介護保険事業などを展開してきました。これからも、地域の多数の事業者とともに、①高齢化に対応する医療環境の整備・構築 ②格差・分断社会への対応、医療を受けられない人を無くす ③2025年働き方改革などの世の中の情勢やウィズコロナ時代への対応、の3つの柱で事業を進めていきます。

そのためには、安全・安心で信頼・質の高い医療介護サービスの提供が必要であり、無差別平等の医療介護事業を進めなければなりません。在宅医療・在宅療養を支える事業、外来医療・透析医療のあり方、入院医療は周囲の医療機関と連携し、在宅への復帰を支える機能を重視していきます。また、健診・予防医療の重視、がんの早期発見・慢性疾患の管理等を、友の会の皆様のお力もお借りしながら進めていきます。

皆様からご協力いただいている地域協同基金は、岡谷会の事業所を資金面で支える重要な資金です。引き続き、ご協力をお願いします。

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

岡谷会地域協同基金

1,618件 24,381,000円 (2021年4月~10月)
(前年度 2,842件 43,302,000円)

岡谷会募金

49件 813,200円 (2021年4月1日~2021年10月15日現在)

心強い援助を賜り心より感謝申し上げます。
よろしくお願い申し上げます。

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。



あなたの街のヘルスステーション
一般社団法人 奈良ヘルスケアサービス
しあわせ薬局

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：橘)

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
〒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

~しあわせ便り~

薬袋リニューアルします!

しあわせ薬局の薬袋が新しくなりました。今までは、内服薬(青色)・糖尿病薬(ピンク色)・外用薬(赤色)・頓服薬(緑色)の4種類がありました。新しい薬袋は、青色と赤色の2種類になります。今までの糖尿病薬のピンク色の薬袋はなくなり、内服薬と同じ薬袋になります。そのため、糖尿病薬は以前のように別の薬袋でなく、内服薬と同じ薬袋に入ります。糖尿病薬に限らず、この薬は、別の薬袋にしてほしいなど、ご希望ありましたら、お気軽にご相談ください。

また、新しい青色薬袋の裏面には、日付を記入して使えるカレンダーが印刷されています。服薬のご確認や診療予約の書き込みなど、ご自由にお使いください。赤色薬袋の裏面には、塗り薬や目薬の基本的な使い方が書かれています。ご参考までにご一読ください。

当薬局だけでなく、薬袋には注意事項や服用の仕方などが書かれています。ご使用前に必ずお読みください。



読者の声

施設のショートステイ利用での負担増の記事を読み、愕然としました。“改悪”制度！老後がとても不安です。（大和郡山市 小見山 秀夫）

コロナ禍の中、地域でがんばっておられた友の会会員のみなさんの様子がわかって元気づけられます。（奈良市 水谷 奈美）

「きづな」は毎回色々な情報が載っているので勉強になります。クロスワードパズルは夫婦2人でいつもがんばってます！（大和郡山市 久本 まゆみ）

「しあわせ便り」を読んで「薬物乱用頭痛」という言葉を初めて知りました。私も頭痛持ちなので頭痛ダイアリーで自分の頭痛予防に努め薬服用の際も気をつけたいと思います。（木津川市 磯部 乃菜実）

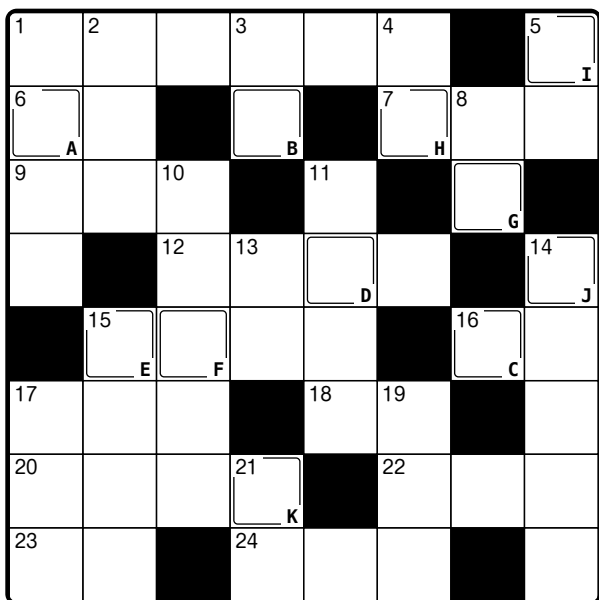
安倍麻生 モリカケサクラ
ばれぬかと 総裁選に
声かけまくる（短歌一首）
（奈良市 川野 節子）

円成寺には30年程前に一度行ったきりなので懐かしく、もう一度元気な内に訪れたいと思いました。（奈良市 中島 フジ子）

クロスワードパズル

難易度 ★★★★★

出題：堀川 優子



AからKまでの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント：菅政権の素顔とメディアのあり方を鋭く問う映画

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K

た。当たり前のようにしてしまし
ました。私は子どもの頃から
当り前のようになっています
（T・O）

編集後記

もう12月ですね。とい
う言葉をついつい言
つています。師走とい
うくらくらに身も心も忙
しい気分の毎日です。
あと数えるとお正月で
すね。子どもの頃は食
べたくないおせち料理ばかり
でした。近年、奈良の田舎の
お雑煮に入れたお餅を出して
きな粉につけて食べるのがテ
レビで話題になりびっくりし
ました。私は子どもの頃から
当たり前のようになっています
（T・O）

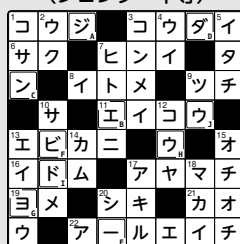
↓ タテノカギ

- ① とてつもなく早い計算ができるコンピュータをスーパーコンピュータ、略して
- ② 単身者が自身のために食事を作ることを指す場合が一般的
- ③ 思い 気持ち
- ④ 地球の表面で水におおわれていない部分
- ⑤ メートルの千分の1の単位
- ⑧ 新潟県の島
- ⑩ ことわざ 物事の一部分に気を取られて全体を見失うこと（ヨコノカギ⑩に続く文言）
- ⑪ 車の中で見ることが出来るテレビ
- ⑬ 沖縄の歌姫「夏川〇〇」
- ⑭ 水の流れる筋道
- ⑮ タバコを吸う習慣を断つこと
- ⑰ 体は長卵形。頭が比較的大きく、とげがある海水魚
- ⑲ 漢字では「文目」「綾目」と書き草原や乾燥地で育つ花
- ⑳ 世に広まること

→ ヨコノカギ

- ① 構えや、身体づくりなどがしっかりしていること
- ⑥ 通過すること 合格すること
- ⑦ 物と物とを結びつけているものきずな
- ⑨ 関西では里芋のことを言う場合もある
- ⑫ 放つこと、釣った魚を解放する時にも使う
- ⑮ ことわざ 物事の一部分に気を取られて全体を見失うこと（タテノカギ⑩とあわせて完成）
- ⑰ 俳優の山本3兄弟の次男の名前は？
- ⑳ 鳥が鳴くこと
- ㉑ 古代インド神話に登場する鬼神
- ㉒ 衣類の防虫剤で有名「タンスに〇〇」
- ㉓ 物事のすじめ

ジェンダービヨウドウ (ジェンダー平等)



- 今井 健二 (奈良市)
- 大西 勲 (奈良市)
- 川上 裕子 (奈良市)
- 川野 節子 (奈良市)
- 小見山秀夫 (大和郡山市)
- 佐竹 明音 (奈良市)
- 八田 正代 (奈良市)
- 水谷 奈美 (奈良市)
- 南 恵子 (奈良市)
- 和田 弘名 (生駒市)

前号の答え

(2021年10月号)

当選者

(順不同・敬称略)

お年玉特別 今号は当選者20名

答えは、なら健康友の会ニュースに関する感想を一言添えて、郵便はがきにてご応募ください。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2階なら健康友の会事務局 クロスワードパズル係まで
締切日／2022年1月3日(月) 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。



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

ホームページ <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。



アクセスはこちらから