

なら健康友の会 機関紙

つなぐ

2022年

2月号

第51号

秋の共同組織月間

活動の再開とともに、 つながりを深める取り組みを

第30回 奈良県自治体キャラバン
PCR検査や3回目ワクチン接種、
新型コロナ対策の強化を

ぶらり歴史探訪 いぎょうまつ
南宋から来た伊行末





機関紙発送作業（小泉支部）

秋の共同組織月間

活動の再開とともに、
つながりを深める取り組みを

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」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、今後も地域で会員・患者さんとのつながりを深める活動をすすめていきましょう。

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313世帯増えています。岡谷会地域協同基金は、今年度26822口の拠出をいただきました(2021年11月30日時点)。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」の定期購読は、春日支部・わかき支部・片桐支部で、サークルを中心に52部拡大となりました。

担い手づくり・居場所づくり

都南支部では、昨年9月に「げんき亭」を同じ神殿町内に移転し、機関紙発送作業や支部スタッフ会をおこなっています。また、小泉支部では会員の方より居場所として利用ができる空き家の申し出をいただきました。友の会では、空き家だけでなくの地域での活動場所を探していま

す。また、機関紙の手配り協力者ボランティアを求め、わかき支部では2名増えました。各支部でも機関紙の手配り・発送作業にご協力いただける方を募集していますので、皆さまもぜひご協力ください。

各支部の取り組み*

これまで自粛などで休止していたサークルなどの活動について、各支部で再開や新たな行事企画の検討をすすめています。春日支部では、3月19日(土)にサークルの作品展示や映画会、健康チェックなど会場に集まったの支部企画を計画しています。都南支部では、1月より移転後初めての企画を一部再開します。あすか支部では、写真サークルと歩こうサークルを1月から再開する予定です。また、片桐支部では、3月23日(水)に大和郡山市矢田町の大和民俗公園へウォーキング企画を予定しています。

*新型コロナウイルスの感染状況により、予定が変更となる場合があります

認知症の講演と健康チャレンジ、 サクスの演奏で華やかに

12月21日(火)に、新大宮診療所の1階ホールにて健康相談会を開催、当日は12名が参加しました。

まず、井戸所長によるアルトサクスの演奏で始まり、会場や参加者の気持ちや和らいだ後、「認知症」と老化による「物忘れ」の違いについて話していただきました。井戸所



井戸所長より、健康チャレンジのおすすめ

長より、認知症は病気であり、物忘れは老化による予防可能な現象なので、日常生活に工夫を加え予防しましょう！と、「脳いきいきコース」の健康チャレンジが紹介されました。11項目の中から各自でいくつか選びチャレンジする内容で、「ヘルスアップチャレンジ」のように日ごろの健康生活を記録して取り組むものになっています。講演の後にも、「きよしこの夜」などのサクス演奏でクリスマス気分になりました。わかりやすい講演と楽しい音楽で、終始リラックスした雰囲気でした。この「健康相談会」は定例開催を続けようと、2回目を1月18日(火)に新大宮診療所にて、3回目を2月17日(木)に恋の窪1丁目の自治会館にて開くことになりました。地域の活性化となかま増やしをねらい、お力を貸していただけたら、団体とも協力して、さらに広げていこうと考えています。

(三笠支部支部長 池田 治)

*健康相談会について、詳しくは三笠支部事務局(新大宮診療所 Tel. 0742-33-7800)までお問い合わせください。

紙面フルカラー & デザイン・レイアウトを一新



今号より、機関紙「つなぐ」をリニューアルすることとなりました。予告なしの変更で申し訳ございません。よりよい紙面づくりをめざしてまいりますので、これからも「つなぐ」をご愛読いただきますよう、よろしくお願いいたします。

編集部会 一同

新しくなったポイント

- 1 紙面のフルカラー化**
全面フルカラーとなることで表現も多彩に、より鮮やかに活動の様子をお伝えできるようになりました。
- 2 レイアウトの全面見直し**
デザインを、これまでよりもスタイリッシュにしました。また、「鹿のつぶやき」や読者のページなどで、掲載面や配置を変更しています。
- 3 新たに、投稿コーナー「写真アラカルト」が誕生**
紙面フルカラーを生かし、会員の皆さまからの投稿による「写真アラカルト」のコーナーができました。皆さまからの投稿をお待ちしております。

健康づくり部会

気軽に健康づくり ヘルスアップチャレンジに202名が参加

今年のヘルスアップチャレンジは、9つのコースと子どもさんを対象に7つのコースを設定し、10月から11月までの2ヶ月間取り組みました。参加者は202名、そのうち子どもさんの参加は14名、グループでの参加は40組でした。結果、125名の方が達成し、グループでの達成も26組おられました。

所の工夫で習慣化し、健康管理に努められた様子が報告されていました。キッズコースでは、スコロク風のチャレンジシート(報告用紙)に、色を塗ったりスタンプやシールで思い思いに達成を表してくれました。「楽しいながら遊び感覚でできるところがいい」と親御さんから感想をいただきました。

2022年度も是非、一緒に健康づくりに挑戦しましょう！

第30回 奈良県自治体キャラバン

PCR検査や3回目ワクチン 接種、新型コロナウイルス対策の強化を

奈良県自治体キャラバン行動は、12月末で39市町村中33の自治体交渉が終了し、残り2つの自治体は年明けに交渉日程が決まっています。この間交渉をおこなっている自治体においては、特にコロナ対策について訴えており、①引き続きオミクロン株拡大に伴う感染対策の強化 ②無料でPCR検査をできるようにすること ③速やかに3回目のコロナワクチン接種の実施、などを訴えています。



奈良市・介護福祉課と福祉政策課との各課交渉（12月20日）

奈良市

奈良市は、12月20日(月)と21日(火)、23日(木)に8つの課との交渉をおこないました。介護福祉課・福祉政策課の交渉では、短期間で急激に容態変化するターミナル(がん末期)の方の、介護認定や例外給付申請の問題点を指摘し、ターミナルの方の場合、主治医より予後診断が出ている場合は、福祉用具の利用制限のない最低要介護2以上の介護認定とするよう要求していることについて、現場のケアマネジャーからも事例を紹介しながら切実に訴えましました。市担当課からは「困って



地域に根ざして やさしく 力強く
医療法人 岡谷会

12月25日(土)エルトピア奈良にて岡谷会評議員会が開催され、以下の役員が選任されました。よろしくお祈りします。

11月の経営結果は2400万円の黒字。4月からの累計では1億5000万円の黒字で、予算を5500万円超過しています。

コロナ禍の影響で外来患者数、介護サービス利用者数、健診数などが伸び悩んでいますが、引き続き地域の皆さんの健康を守るために前進していきます。

理事	津島 寿幸	岡谷会 理事長	片桐民主診療所 所長
理事	澤山 浩	岡谷会 専務理事	
理事	三好 毅志	岡谷会 常務理事	おかたに病院 院長
理事	小林 賢一郎	岡谷会 常務理事	おかたに病院 事務長
理事	石園 剛	岡谷会 常務理事	
理事	村尾 知津	岡谷会 常務理事	岡谷会 看護部長
理事	小柴 英崇	岡谷会 常務理事	片桐民主診療所 事務長
理事	吉川 智子	高畑診療所 所長	
理事	富永 佳成	さくら診療所 所長	
理事	井戸 芳樹	新大宮診療所 所長	
理事	田中 茂樹	佐保川診療所 所長	
理事	清水 一範	小泉診療所 所長	
理事	岡谷 鋼	介護老人保健施設やくしの里 施設長	
理事	田中 篤司	奈良医療事業協同組合 専務理事	
理事	平井 早苗	なら健康友の会 会長	
理事	小田 正明	なら健康友の会 副会長	春日支部 支部長
監事	滝口 健次	岡谷会 監事	滝口健次税理士事務所 税理士
監事	山口 智美	岡谷会 監事	社会医療法人平和会 事務局次長

以上 理事 16名、監事 2名

鹿のつぶやき



この半月ほど、奈良の町内が少し元気を取り戻してきた感じに感じます。つい先日まで不気味なほどの静かな観光道路には鹿だけがひまそくにのんびり歩いていましたが、観光客が少し戻ってきました。果たして、この回復は本物なのか疑ってみたりしています。新型コロナウイルスの流行は本当に収まってきたのでしょうか？▼当初、私は第6波の流行は来ないのではないかと思っていました。それはこの半月ほどの感染者

の減り方と日本独特の水際作戦が島国の特徴をいかして見事に効果を発揮していたからです。ところが、オミクロン株という新しい型が現れました。まさかこのような型でさらに進行するとは思いません、改めて新型コロナウイルスの性質に驚いています。▼この調子では、まだどのように変化していくのか先が見えません。大変ですが、しばらく様子を見なければ判断がつかないようです。

(〇ー)

いることがあれば、とにかく何でも相談に来てほしい。情報交換を密にしながら、本人にとって少しでも良い方向で解決できるようにしたい」との回答でした。国保年金課との交渉では、国保税の引き下げを国保アンケートの結果を示しながら訴えました。また、滞納者に対する制裁措置である資格証明書や差し押さえはしないよう訴えました。長寿福祉課交渉では、加齢性難聴者に対する補聴器購入について、他自治体の状況も紹介しながら奈良市独自で公的助成制度の創設を訴えました。

大和郡山市

今年で29回目となる対市交渉は、11月5日(金)から4日間で延べ120名が参加、全体及び7つの部局との交渉をおこないました。友の会としては、医療・福祉・社会保障などの改善を求めて20項目の要求書を提出し、全体及び福祉健康づくり部・市民生活部などとの交渉に臨みました。今回の中心は、何といてもコロナ対策問題。とりわけテレビ等で放映された医療崩壊によるいわゆる「自宅放置のようなこと」は絶対にあつて



大和郡山市・市民生活部との部局交渉(11月19日)

はならず、市のこれまでの「コロナのことは県任せ」の態度ではなく、市民の健康と命を守る立場で県や国にしっかりと働きかけ、早急に万全の対策が講じられるよう強く申し入れをおこないました。

しあわせ便り

新しい薬ができるまで

皆さんは、新しい薬ができるまでにどれくらいの時間や費用がかかるかご存じですか？通常薬ができるまで9~17年の歳月を要し、開発費用は数百億円~1千億円以上が必要です。発売後数年は、臨床試験でみられなかった副作用や適切な使い方の情報の収集が求められ、処方医が患者の観察を十分におこなう必要があるとの視点から、薬価収載後約1年は14日の処方日数制限があります。しかし、健康被害の拡大

を防ぐため緊急な対応が必要で、すでに他国で販売されている薬の場合、通常よりも簡略化された手続きで早急に新薬が承認され、使用が認められる特例承認制度というものがあります。昨年12月米メルク社が日本初の新型コロナウイルス治療の内服薬「モルヌピラビル」の承認申請をしました。この薬は新型コロナウイルス患者の入院や死亡を約30%下げるといわれており、自宅で治療できるため、厚生労働省もこの制度で早急に承認する見通しです。現時点で治療が困難な疾患の患者のもとへいち早く治療薬が届けられるため、この制度が有効に活用されることを期待します。

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。



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

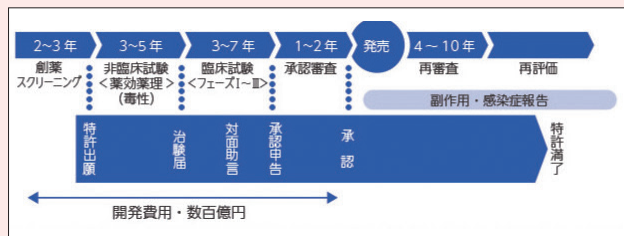
薬剤師募集

お問合せ TEL 0742-50-1550(担当:橋)

濟美店 TEL 0742-50-1550 FAX 0742-50-1551
〒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 大和郡山市小泉町808



日本ジェネリック製薬協会ホームページより

ぶらり

歴史探訪

第43回

南宋から来た伊行末

花村 惠典

東大寺南大門にある運慶・快慶の仁王像は、体をくねらせ威張って立っているが、その横に日本最古の狛犬が、精一杯力んで邪気を払っている。狛犬の作者は宋人の伊行末で、今から約八〇〇年も昔の建久七年（一一九六）、鎌倉時代の大仏復興期に作られたものである。

大仏の再建という重責を担った俊乗坊重源が宋に赴き、陳和卿に焼けた大仏の铸造を頼んだ際、伊行

末は来日する工人の集団に混じって日本に来たように思える。伊行末は来日してすぐ、焼け爛れた大仏本尊の台座や基壇を直し、宇陀市大蔵寺の十三重石塔、般若寺の十三重石塔、大野寺の弥勒磨崖仏、法華堂前の石灯笼などを手がけており、石工の冥加に尽きるほどの大仕事を残している。余談ながら、今ある日本の狛犬は、伊行末の狛犬が原型となっており、風にアレンジしたものである。伊行

末が最も力を入れたのは、般若寺の十三重石塔である。ここは石のないところで、石は笠置から調達し運搬せねばならなかった。犠牲をとまなう難工事ができたのも、それはひたすら仏を信じる姿があればこそで、長期の苦闘はおそらく十数年の年月がかかったであろう。

伊行末が日本に来たのは十九歳であった。息子は、日本女性と結婚して帰化して伊行良と名乗り、石工集団をつくって大いに活躍した。苦闘の塊のような塔の完成は、建長五年（一一五三）ということになっている。伊行末は、法華堂に工事を無事に終えたことを感謝し、不空羅索観音菩薩に「石灯笼一基、施入たてまつる」と刻まれて奉納されている。難工事で一重にも二重にも仏にすがって造られたらと思うと般若寺の十三重石塔を改めて見ると、心に染み入るものがある。（この号おわり）



東大寺法華堂の南正面に立つ、伊行末の銘がある石灯笼（重要文化財）



Access & Map

東大寺法華堂（三月堂）（奈良市雑司町）

アクセス 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15分

読者の声

「鹿のつばき」を読んでボランティアという大それた感じがしますが、毎日どこかに行く所をつくるという意味でボランティアに励むというのでもいいものですよ。（奈良市 大東庸子）

「自治体キャラバン」で地域を代表して要請するのをとてもありがたく思っています。これからも頑張ってください。（奈良市 佐竹明音）

「ぶらり歴史探訪」大仏殿は何度か行ったことがあるが鐘楼のいわれは初めて知りました。（大和郡山市 泉かおり）

熱中症アンケートを興味深く読みました。経験者としては予防対策はとっていたのですがこれからはコロナ同様、熱中症にも充分注意して生活していこうと思っております。（奈良市 中里 郁子）

楽しみにしていた健康カレンダーが届いて喜んでます。来年もカレンダーを参考に健康活動を心掛けたいと思います。

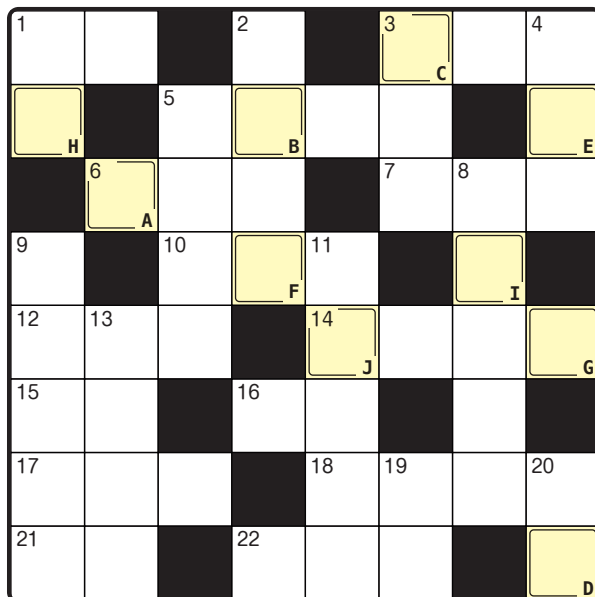
クロスワード パズル

難易度 ★★★★★

出題：堀川 優子

タテノカギ

- ① 物置部屋
- ② 学問の研究成果など論理的な手法で書いた文章
- ③ 心の中で恥ずかしく思う
- ④ 雲の切れ目
- ⑤ 相手の自分に対するやり方が意外で残念に思うようす
- ⑧ 自分の目の前
- ⑨ 突き破って出ること
- ⑩ 人を酷使するということ
- ⑬ 糸の仕掛けであやつること
- ⑱ 印象派モネの職業は?
- ⑳ 夏場は大流行○○ホール



ヨコノカギ

- ① 代表的な夏野菜
- ③ 自分の立場をよくわきまえること
- ⑤ 新たに作品を作ること
- ⑥ ⇨北部
- ⑦ 自分勝手
- ⑩ かたくなで意地を張ること
- ⑫ 用をたすこと
- ⑭ 切れ具合
- ⑮ 知らない振りをする事 ○○を切る
- ⑯ コロナウイルス感染予防で気をつける三つの○○
- ⑰ 行くべき方向
- ⑱ 鉄製の籠の中でたく火
- ㉑ 山田洋次監督の映画「——バカ日誌」
- ㉒ 埼玉県の市 せんべいが有名

前号の答え (2021年12月号) と当選者 (順不同・敬称略)

パンケーキヲドクミスル (パンケーキを毒味する)



泉 かおり (大和郡山市)
小川 俊子 (大和郡山市)
木村多規子 (奈良市)
窪田 篤子 (奈良市)
坂本 摂子 (天理市)
佐竹 明音 (奈良市)
柿元美津江 (大和郡山市)
高尾 美樹 (奈良市)
高瀬 あや (奈良市)
出川 和子 (奈良市)
中井 和子 (奈良市)
西崎 康子 (京都市)
八田 正代 (奈良市)
宮本 光一 (奈良市)
村田 修 (大和郡山市)
矢田 幸子 (奈良市)
山口のぶ子 (奈良市)
山口 春子 (奈良市)
山本美佐子 (大和郡山市)
吉岡 幸子 (奈良市)

AからJまでの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント ヒトツバタゴの愛称 その由来は、水戸黄門に「あの木は何じゃ」と聞かれとっさに答えたという説もある

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

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、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まで

締切日／2022年2月28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。

「コロナになって二年がたつ。この間サークル活動休止をよぎなくされ親しかった友人達との交流も疎遠となった。ちらほら聞こえてくるのは会員の訃報や認知症、うつ病などにかかった情報ばかり。気分が滅入り落ち込む日々。しかし、下を向いてばかりではいけない。友の会が世のため人のため弱者救済をうたうなら、その活動の一翼を担う我々編集部もしっかり上を向かなければ。」

(啓)

編集後記



友の会ニュースは色々なことが盛りられており楽しみに読ませて頂いております。紙面を通してつながれていると感じます。クロスワードパズルはいつもむずかしく四苦八苦です。(奈良市 出川和子)

薬袋がリニューアルされるとのこと裏面に日付が入るようなので飲み忘れ予防になりそうです。色々活用させて頂きます。(奈良市 広田敏子)

(奈良市 嶋田誠久)

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、皆さまからの写真をどしどしご応募ください。

- *写真画像と合わせて、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: ●●●●●@okatanikai.jp
(画像データはJPEG形式でお願いします)



私の楽しみは、小さな川沿いを散歩することです。時には、カワセミに会えることもあります。
(春日支部 井戸 愛子)



奈良市陰陽町の鎮宅霊符神社に行ってきました。狛犬の顔がかわいいです。
(春日支部 岡田 知子)

友の会 掲示板

ゆうちょ銀行の口座払込

1月17日以降

現金払込による加算料金にご注意

ゆうちょ銀行では、2022年1月17日以降、現金で払込をおこなう場合、新たに料金加算されること発表されています。このため、**払込料金とは別に1件あたり110円の加算料金が払込される方のご負担**となります。岡谷会でも、岡谷会地域協同基金の「払込取扱票」や、岡谷会募金のお振込先がゆうちょ銀行の口座となっているため、加算料金が発生しない方法をできるだけご利用いただきますようお願いいたします。

◎岡谷会地域協同基金・岡谷会募金とも、岡谷会各事業所窓口にて現金でのお取り扱いをしています

◎加算料金が発生しない方法

- ・コンビニ払い（岡谷会では取り扱っていません）
- ・ゆうちょ銀行の口座からの払込

带状疱疹ワクチン

岡谷会各院所で

新たに「シングリクス」予約を開始

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる病気で、50歳代から発症率が高くなります。痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが多数生じる皮膚症状だけでなく、痛みが続く带状疱疹後神経痛が発症する場合があります。岡谷会でも会員価格で带状疱疹の予防接種をおこなっており、新たに「シングリクス」が加わりました。

	価格	
	会員	一般
水痘ワクチン (1回接種)	7,000円	7,500円
带状疱疹ワクチン 「シングリクス」 (2回接種)	22,000円 (1回あたり)	25,000円

※詳しくは、岡谷会各院所までお問い合わせください
(予約は各院所により異なります)



アクセスはこちら

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 15,614世帯
(2021年12月29日現在)

春日支部 4,832世帯
あすか支部 1,805世帯
わかかさ支部 1,427世帯
三笠支部 1,910世帯
都南支部 1,439世帯
片桐支部 2,113世帯
小泉支部 2,088世帯

岡谷会地域協同基金

2,118件 29,798,000円 (2021年4月～12月)
(前年度 2,842件 43,302,000円)

岡谷会募金

62件 993,200円
(2021年4月1日～2021年12月17日現在)

心強い援助を賜り心より感謝申し上げます。
引き続き、よろしくお願い申し上げます。