



感染防止を徹底して一局(春日支部・麻雀サークル「中文研」)

鹿のつぶやき

新型コロナウイルスの感染拡大は、感染者と死亡者の数、自宅療養者が増えて、いよいよ医療体制がひっ迫してきている。入院させなければならぬ人が救急車でたらい回しされ、しかも入院することができない悲劇の事例が新聞などで日々報道されており、ことは重大である。▼それにしても、私たちは本当に緊張感があるのだろうか。緊急事態宣言が発せられても、首都圏や関西での人流はあまり変わらな。この状況では、人の移動を止めてウィルスを封じ込めることなど望むべくもない。こんな名ばかりの緊急事態宣言になったのは、ひとえに政府が経済的打撃と損失の補償が膨らむことを恐れたためであり、国民の命を守るという真に命を守る適切な対応が施されていないからだ。▼このまま感染拡大が続くと、なし崩し的に生活破綻の混乱に直面し、医療体制が崩壊すれば経済も壊滅的な打撃を受ける。今は医療体制の拡充と感染の封じ込めが最優先のほうである。読者に届く頃には、悲劇の報道が無じょうぶを願うばかりである。

(S・Y)

友の会の取り組みをすすめるために

つながりをまもり、安心安全の友の会活動をすすめよう

活動の現状

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、今もなお、班会・まちかど健康チェックなどの地域活動では休止が続いています。今年になり、高齢者や医療従事者向けのコロナワクチン接種や大規模接種などが大混乱の中で始まりましたが、感染収束までには至っていません。支部にもありますが、この間活動できたサークルも一部のみで、友の会活動は再開・休止を繰り返してきました。コロナ禍以前のよつに、活動再開を楽しみにされている方も多い中、とても残念ではありますが、感染状況を考慮しつつ、皆さまのつながりや活動の場をまもりながらすすめていきます。



男のための料理同好会(小泉支部)

会と協力してすすめます。

- 会員のつながりづくり・なかま増やし、「いつでも元氣」定期購読をすすめます。

- 友の会の担い手づくりをすすめます。ひとりでも多くの方に友の会に携わっていただき、友の会活動・支部活動を支える支部運営委員や、機関紙手配りなどボランティアを求めています。

- 岡谷会地域協同基金大運動に友の会も協力します。地域医療の担い手である岡谷会を支えまもる取り組みとして、岡谷会地域協同基金へのご協力をお願いいたします。

社会保障や医療・介護の崩壊に反対の声を

コロナ禍で日本の医療体制と奮闘する医療機関・従事者、感染症対策の重要性が叫ばれる一方で、今年5月には政府が推進する「地域医療構想」のもと病床削減推進法が参議院で可決・成立、さらに2022年施行の75歳以上の医療費2割負担化や、8月からの介護保険補給付見直しなどにより、私たちが安心して医療・介護にかかることが大きく脅かされています。署名などを通じて、社会保障をまもる声をあげていきましょう。

「熱中症と暑さ」アンケート協力ありがとうございます

8月号の機関紙に同封しました、奈良民医連「熱中症と暑さ」アンケートは、464名の方に返信いただきました(9月3日現在)。現在集約中です

ので、次号機関紙にて結果をご報告いたします。おかたに病院では、8月にアンケートを携え、熱中症の予防と地域訪問をおこないました。今年も、秋には自治体キャラバンや対市交渉へ向けて、協力団体と力を合わせて地域のくらしをまもる運動・まちづくりに取り組みます。

日々の健康づくり「友の会健診」もお忘れなく!

機関紙8月号に同封しましたが、今年も「ヘルスアップチャレンジ」をおこないます。今年10月から11月の2か月間チャレンジで、79名の方がエントリーされています(9月3日現在)。自粛生活の影響によりフレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)の予防に、自宅でできる健康づくりの心がけましょう。また、健康診断の受診を呼びかけお勧めしています。ためらわずに受診を一年に一度「友の会健診」を受けましょう!!

空き家を貸していただけの方、情報をお持ちの方 一報ください

友の会では、地域の空き家を利用して、体操や料理・喫茶をしたり、趣味を楽しんだり、会員や地域の方が気軽に集える居場所づくりを目標にしています。コロナ禍で会員同士のつながりが希薄になっている今、地域に活動場所を求めています。会員の皆さまで、友の会の居場所に使用していただける空き家をお持ちの方、またご紹介いただける方は、ぜひ一報ください。

<地域> 奈良市東部、大和郡山市、および各支部の所属対象となる地域
 <お問い合わせ> なら健康友の会 事務局 Tel:0742-24-7322



居場所づくりの物件を探しています!

2021年 自治体キャラバン交渉

コロナ対策、介護・国保問題に改善要求

毎年秋におこなう自治体キャラバン交渉を、今年もおこなう方向で準備を開始しています。9月8日(火)に1回目の国民大運動実行委員会を開催し、今年の方針を決定します。コロナ禍の中、今年もコロナ感染爆発が起きている中での市町村訪問となり、今年は自治体に対する要求や各団体からの意見をまとめて、県や市町村に対する要求書を作成します。

そして、この4月から第8期介護事業計画がスタートしています。介護保険料が引き上がり、全国平均は6000円を超えています。保険料引き下げの要求、介護保険制度自体も20年を迎え、軽度者への保険外の問題も切実です。介護現場の意見を踏まえて要求をまとめます。また、国民健康保険(国保)の問題では、2018年の県統一化から3年が経過し、県は運営方針見直しをおこない、保険料の徴収強化を打ち出しています。これにより、さらなる滞納者が増加し、短期保険証や資格証明書の発行・差し押さえの可能性があります。まずは、高すぎる保険料を引き下げることで、滞納者に対する制裁措置をおこなわないことを強く訴えていきます。

①介護保険施設入所者やショートステイの利用者の食費・居住費補足給付の預貯金要件の見直し

	令和3年7月まで	見直し後 (令和3年8月~)
年金収入等*80万円以下 (第2段階)	単身1,000万円	単身 650万円
		夫婦 1,650万円
年金収入等80万円超120万円以下 (第3段階①)	夫婦2,000万円	単身 550万円
		夫婦 1,550万円
年金収入等120万円超 (第3段階②)		単身 500万円
		夫婦 1,500万円

*公的年金等=公的年金収入等収入金額(非課税年金を含みます)+その他の合計所得金額

食費の負担限度額の見直し

	施設入所者		ショートステイ利用者	
	令和3年 7月まで	見直し後 (令和3年8月~)	令和3年 7月まで	見直し後 (令和3年8月~)
年金収入等80万円以下 (第2段階)	390円	390円	390円	600円
年金収入等80万円超120万円以下 (第3段階①)	650円	650円	650円	1,000円
年金収入等120万円超 (第3段階②)	650円	1,360円	650円	1,300円

補足給付の対象ではない方	ご負担いただく額は、施設と利用者の契約により決められています	ご負担いただく額は、施設と利用者の契約により決められています
--------------	--------------------------------	--------------------------------

②毎月の負担上限額(高度介護サービス費)

介護サービス利用者と同世帯に、年収約770万円以上の65歳以上の方がいる場合(新設)

課税所得690万円(年収1,160万円)以上	140,100円(世帯)
課税所得380万円(年収770万円)以上~ 課税所得690万円(年収1,160万円)未満	93,000円(世帯)

参考:厚生労働省「介護保険施設における食費・居住費と高額介護サービス費の負担限度額が令和3年8月1日から変わります」

やくしの里の入所者も、この制度を利用している方が多くおられます。負担増は利用者だけでなく家族にもたらす影響も大きく、不安の声をいただいているところです。私たちは、この補足給付制度の改善に対して早くから反対の声を上げ、署名運動に取り組んできました。現在、実際どのような影響があるのかを調査集約しているところです。これ以上制度の後退を許さないためにも取り組んでいます。「介護請願署名」にご協力をお願いいたします。

補足給付制度の改善反対

負担増で施設利用できない影響も

医療法人岡谷会 介護老人保健施設 やくしの里 事務長 磯崎 哲也

「補足給付」とは、特別養護老人ホームへ介護老人保健施設、介護医療院の入居者のうち、市町村民税非課税世帯の人向けに食費や部屋代の負担を減らす補助制度です。2015年に利用者の金融資産が1000万円(夫婦は2000万円)の人を、この制度から「外す」ことにしました。今年8月からそれを

より改善しました。

今回の見直しで、補助を受けられる要件である預貯金(有価証券、投資信託なども含む)の上限額が引き下げられました。従来は単身世帯は1000万円(夫婦世帯は2000万円)だったものが、8月からは収入に応じて単身世帯で650万円から500万円、夫婦世帯は1650万円

円から1500万円となり、補助から外れる方が発生します。施設の種類、部屋により異なりますが、最大月額6・8万円の負担が増える見込みです。国は在宅で暮らす人との負担公平を図るためとしており、厚労省はこの制度を利用している人は約100万人で、今回の見直しにより27万人に影響があるとされていますが、8月以降負担増から施設利用を継続できない方もおられ大いに懸念されます。

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… 15,458 世帯
 (2021年8月31日現在)

春日支部	4,763 世帯
あすか支部	1,786 世帯
わかさ支部	1,421 世帯
三笠支部	1,898 世帯
都南支部	1,426 世帯
片桐支部	2,088 世帯
小泉支部	2,076 世帯

インフルエンザ予防接種 料金改定のお知らせ

このたび、岡谷会でのインフルエンザワクチン予防接種の料金が改定されました。ご理解のほど、よろしくお願ひいたします。

	旧料金	新料金
会員	2,500 円	➔ 2,700 円
一般	4,000 円 (2回目 3,000 円)	➔ 4,500 円 (2回目 3,500 円)

65歳以上の公費接種については、自治体により異なります。詳しくは、お住いの自治体にお問い合わせください。

環境部会 まだまだ募集中!

私たちの身近な
「環境」への取り組み
お寄せください



ぶらり歴史探訪 41

円成寺を観る

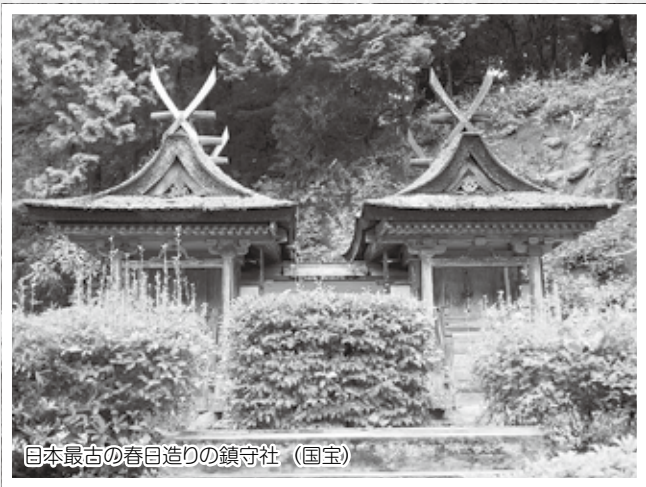
花村 恵典

忍辱山円成寺へ行くには、近鉄奈良駅から柳生行き又は月ヶ瀬行きのバスに乗り、忍辱山バス停で下車する。仙人が横たわるように、山門と緑の樹木を浄土池に写す典型的な平安末期の貴族好みの建て方の寺院が眼に入ってくる。ここが円成寺である。この庭園形式は、仏の聖域といわれている小田原の浄瑠璃寺、岩船寺と同じ形式で造られており、昔は小田原の一角であったと考えるのが妥当である。

この寺の歴史はかなり古く、聖武天皇の勅願により建てられたことになっているが、正しくは平安中期の万寿三年(一〇二六)命禪上人が開基(創建)したとみるのが正しい。その後、幾度かの災難にあつてはいるが、その都度苦難の道を歩んで再建されている。

この円成寺を一躍有名にしたのは、大正一〇年(一九二二)にご本尊の大日如来坐像を修理の際、仏像の体内から運慶の銘文が見つかり世間を驚かせたのである。運慶といえば、東大寺の金剛力士像(阿形像)で有名であるが若い頃の姿は明らかでなかった。円成寺の仏像から出た銘文により運慶の青年期の会心の作であることが分かった。

本堂は、文政年間に建てられたものであるが、屋根の反り方、本堂の蓮子窓の造りなどは、時代の特徴をよく表している。本堂の東側の石垣の上には、白山大権現、春日大明神の社がある。円成寺の鎮守社として、鎌倉初期の安貞二年(一一二八)春日大社から移築されたものである。この山間部の寺には、最古の春日造りの社と運慶の会心の作である仏像は、今日も日本の宝として息づいている。ことに明治期の廃仏毀釈と神仏分離令を免れたことは、きっと仏や神の加護があつたのではなからうかと思えるのである。



日本最古の春日造りの鎮守社 (国宝)

(1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

この原稿を書いている8月末、コロナ感染は感染力が非常に強いデルタ株への置き換わりにより、新規感染者数が爆発的に増加しています。年齢が若い世代、特に40代から50代といった未だワクチン接種率が低い、働き盛りの世代での重症者の増加が顕著になっています。そして、「重症」予備軍となる、酸素投与を要する中等症患者の激増で病床ひっ迫が引き起こされています。政府の根拠のない楽観論と最悪事態を想定した危機管理の基本の欠如が招いた結果です。

ワクチン接種は政府の失策に足を引っ張られつつも、懸命な努力で少しずつは進めてきましたが、ワクチンを2回接種した人の感染も相次いでいます。デルタ株に置き換わって来た現況の最大の特徴として注意を怠らないことが重要です。このことは医療者についても全く同様で、全ての人が無症状の感染者になり得るといふ、これまで何度も確認して来た構えの徹底に改めてつとめています。

自宅待機感染者が症状悪化時に自力で医療機関の発熱外来を受診するケースや、臨時往診を求めるケースが常態化しつつあります。私たちの持つ可能な限りの資源を利用して、感染者の在宅死を発生させない取り組みを強めることが必要となります。地域の医師会や、介護事業所、保険薬局を含め、あらゆる事業所間でも課題を共有して取り組むこと、地域が一丸になってこの課題に臨めるよう、私たちの役割を果たしていきたいと思っております。

**無料低額診療事業
おこなっています**

ご相談ください
医療費のこと

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。



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

1,159件 19,547,000円 (2021年8月31日)
(前年度 2,842件 43,302,000円)

岡谷会募金

37件 364,000円 (2021年4月1日~2021年9月2現在)
(2020年度 6,990,390円)

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
〒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

~しあわせ便り~

**“頭痛ダイアリー”って
ご存知ですか?**



頭痛は、約3人に1人にみられる症状です。多くの人にみられる緊張性頭痛や片頭痛は命に関わるものではありませんが、日常生活に支障をきたす場合がほとんどです。

頭痛が頻繁に起こる場合は、受診してみてもいいでしょうか。その際に「頭痛ダイアリー」をつけてみると、頭痛の診断・治療・予防に役立つことがあります。頭痛が起きた日に、頭痛の強さや症状・持続時間・随伴症状・支障度などを記載しておくことで、自分の頭痛をよく知ることのできるのも、頭痛ダイアリーを書いておくことをぜひおすすめします。

また、頭痛の発作が頻繁なために、薬を連用することで効果がなくなり頭痛が慢性化する「薬物乱用頭痛」というものがあります。まずは薬の中止が必要ですが、他の治療が必要になる場合もあります。

頭痛の中には、くも膜下出血や髄膜炎など命に関わるものもあります。命に関わらない頭痛にも種類があり、色々な治療法があります。市販の鎮痛剤でうまくいかない、また普段と違う症状の場合には、早めに専門家に相談してみてください。



読者の声

表紙の記事で般若寺に平和の塔があるのを知りました。今度行ってみたいと思いました。

(生駒郡 大谷 隆)

地球環境、核兵器廃絶、日韓友好とたくさんのことに気づかされる友の会機関紙でした。(奈良市 玉置 康江)

立秋も終わってほんの少し過ぎしやすくなった日「カネタキ」の音が聞こえてきました。なかに三三七拍子をソロで叩いたのがいました。(略) 皆が頑張る秋にエールを送ったのだろうか? (大和郡山市 佐藤 通昭)

しあわせ便りの記事、防災の日について、お薬手帳の重要性、改めて知りました。防災グッズの中に必ず「お薬手帳」は入れておくようにします。(奈良市 八田 正代)

クロスワードはいつも必ずわからない言葉がある…日本人なのに知らない日本語がある。60年以上も生きてきたのに初めて知る意味がある。勉強になります。(奈良市 山本 秀子)

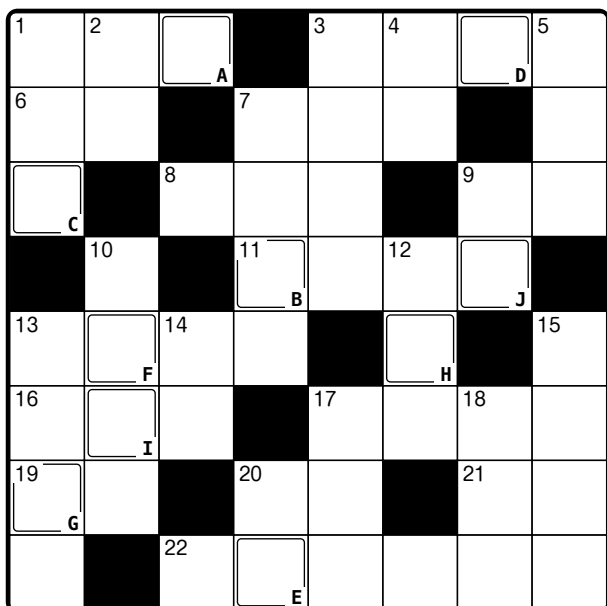
ぶらり歴史探訪の辛国神社に興味を持ちました。東大寺方面に出かける機会があれば訪ねてみたいです。(奈良市 武久 誠二)

クロスワードパズル

難易度 ★★★★★

↓ タテノカギ

→ ヨコノカギ



出題：堀川 優子

- ① 古くからその職にすること (人)
- ② 沈む ←→ ○○
- ③ わけがわからなくなる
- ④ 最初、初め
- ⑤ 害獣のひとつ。…最後っ屁なんて言いますね
- ⑦ そのことだけをする様、ひたすらにという意味
- ⑨ その道に詳しいこと
- ⑩ 金属の表面が赤茶色に変わることを防ぐ
- ⑫ 野田川村の特産の豆腐といえば
- ⑬ バランスのとれた食事とは なんのバランス?
- ⑭ 食事にはこの回数が最も大事
- ⑮ 落ちついて 安心して…できないと否定語をとまなう
- ⑰ 多すぎたり、同じことが長く続いたりして、いやになること
- ⑱ 悪魔のいる世界
- ⑳ アルファベットの3番目

- ① 西川美和監督「すばらしき世界」主演は役所○○○
- ③ 茶碗などこれがあるのとないのでは安定感がちがう
- ⑥ 木を立て並べてつくった小規模の防壁
- ⑦ 人に自然と備わっている心の高さ
- ⑧ 糸のように細い
- ⑨ 陶器の原料
- ⑪ 大きな名譽
- ⑬ 数ある海鮮の中でプリプリ、濃厚な味わいといえばこの2つ
- ⑰ 征服しようとかかかっていくたちむかっていく
- ⑱ 新沼謙治の1995年のヒット曲 ○○に来ないか♪
- ⑳ 合奏や合唱などの演奏を統率すること
- ㉑ つら おもて
- ㉒ 血液型にはABO式血液型ともう一つある血液型

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：国連が掲げた「持続可能な開発目標 (SDGs)」の5番目の目標

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

ホウニンカホゴカカンショウ (放任過保護過干渉)

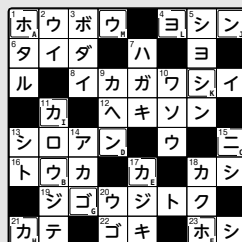
- 石崎 憲一 (奈良市)
- 石川 澄 (奈良市)
- 小森 洋子 (木津川市)
- 佐藤 通昭 (大和郡山市)
- 杉浦 宏章 (大和郡山市)
- 武久 誠二 (奈良市)
- 橋本 由紀 (奈良市)
- 松田恵以子 (奈良市)
- 真鍋 申生 (大和郡山市)
- 吉本 英子 (奈良市)

前号の答え

(2021年8月号)

当選者

(順不同・敬称略)



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 / 2021年10月29日(金) 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。

編集後記

秋といえば、やっぱり私は味覚の秋です。ちなみに春分の日に食べる「ぼたもち」と秋分日に食べる「おはき」は同じ食べ物と存じの方は多いです。しかし、春は「こしあん」、秋は「粒あん」というのは知る人は少ないかもしれません。そこで分かれるのは「こしあん」派と「粒あん」派です。私は「粒あん」派ですが、有名な「赤福」の「こしあん」も大好きです。(T・O)



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