



東大寺南大門にて

## 鹿のつぶやき

午前中、2時間程度の散歩を日課としている。奈良公園を歩くことも多い。以前は外国人の姿が非常に多かった。入国制限になってから観光客が激減し、南大門から大仏殿までの参道

に人がほとんど歩いていない時もあった。最近、週末は観光客が戻ってきたようだが、良いのだろうか? ▼4月初めに発熱したため「コロナの抗原検査」を受けた。車の中で鼻に棒を差し込みゴリゴリ。15分ほどで結果が出るので車で待つように指示されたが、結構長く感じた。診察室へ案内され「陰性です。ですが、これは簡易的。陰性であっても感染症を否定するものではない」とのこと。▼その後も熱が下がらないため、PCR検査を受けた。同じように鼻に棒を入れ、前回より念入りにゴリゴリした様にした。この結果は24時間後に分かる。次の日は少し緊張し電話の鳴るのを待っていた。昼過ぎ電話が鳴った。出て名前を確認された後「陰性です」に、私「ありがとう(おつかいさま)」とお辞儀していた。(T・F)

# 2021年各支部総会開催

6月12日(土)の定期総会を前に、4月から5月にかけて各支部で支部総会がおこなわれています。昨年に続き、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、感染対策や人数制限などをおこなった上で、次年度の活動へ向けて開催しています。

## ◆三笠支部

4月10日(土)に新大宮診療所で開催、出席者11名でおこないました。ほとんどの行事活動が中止となる中、昨年度は恋の窪1丁目自治会館での健康講座が大きな実績でした。また、井戸所長より「空室となったデイケアの部屋を活用した企画を考えよう」と提案もあり、新型コロナウイルスが収まれば新年度の活動が楽しみです。

## ◆わかさ支部

4月27日(火)に奈良市北人権センターで開催しました。前年度の主な活動は、マスクの品不足問題が起こった際に手作りマスクの作成をおこない、6月には佐保川診療所前で平和行進のスタンディングに参加、喫茶や健康チェックができない中でサークルは人権センターを借りて再

開しました。財政活動では、好評だったそつめん・そばの販売を今年もおこなう予定です。

## ◆春日支部

5月8日(土)に岡谷会本館で開催、出席者13名でおこないました。前年度は、昨年10月以降に感染対策



春日支部総会

を徹底して一部サークルのみ再開、「いこも元気」の新規購読が目標の20部を達成できました。また、サークルの「あるこう会」を、もう一段活性化するために再立ち上げ(部)の再編・部員の再募集を提起しています。



小泉支部総会

## ◆小泉支部

5月8日(土)に小泉診療所で開催しました。2021年度は、地域での孤立やひとりぼっちをなくすために、支部でも電話対応などを始めていくことや、新型コロナウイルス感染状況を常に把握し、小泉診療所と連携しながら活動ごとに感染対策を立てて、できる範囲での活動再開・活発な活動展開が提起されました。

## 岡谷会新入職員オリエンテーション 各支部で体験交流



支部長より活動紹介 (都南支部「げんき亭」)

毎年4月に新入職員が入り、今年も岡谷会に11名が入職しました。岡谷会では、4月1日(木)の入職式後に、午後から新入職員オリエンテーションをおこないました。はじめに入職式会場で友の会についての説明や平井会長の挨拶をおこない、その後、都南・あすか・わかさ・三笠の各支部に分かれて移動。訪問先の支部で、支部長から友の会のことや支部活動を紹介しました。あすか支部は、高畑診療所で周辺地域を説明してやくしの里へも訪問。都南支部は「げんき亭」で機関紙発送作業に参加。わかさ支部は佐保川診療所で、三笠支部は新大宮診療所で、それぞれ診療所紹介や機関紙の手配り体

原発ゼロ・被災者支援 奈良のつどい

甚大な原発事故を忘れないためにも



当日は700名（主催者発表）が参加

今年には東日本大震災・福島第一原発事故から10年が経過、3月14日（日）にJR奈良駅前にて、「3・14原発ゼロ・被災者支援 奈良のつどい」集会がおこなわれました。

都南支部 手原 寿美子

寒さも和らぎ、時折吹く強い風に「老朽原発動かすな」の大きなのぼりがはためいています。駅前には思いを同じくする数百の人々が交わす声でざわめいています。スージーでシンガーソングライターの川口真由美さんの明るく力強い歌声が響き会場が一体となった頃、「原発ゼロへ・生駒の会」の溝川悠介氏の講演が始まりました。放射能汚染に安全はありません。政府は安全基準値を変えてまで原発事故の終息を図っている。チェルノブイリから科学の進歩からなぜ学ぼうとしないのか？原発は決して安全ではなく危険なものです！ 続く福井から来た仲間の「老朽原発許さない」の強い訴え等々、皆熱く胸に伝わりました。原発事故から10年。「この政府を変えなければ原発政策は変わらなそう強く思った集いでした。

「つながろう！ほっとスペース」  
必要とする方に食料品・日用品を



「つながろう！ほっとスペース」は、コロナ禍で生活が大変な中で、必要とする方に食料や日用品を無料で提供する場として、奈良県社保協などの団体が参加して開催しています。地域には見えない形で、生活に困難を抱える方や困窮されている方がおられる中、フードドライブ※だけでなく、日々の暮らしの悩みやお困りごとをお聞きし、一緒に解決してい

くごことをめざしています。3月28日（日）に岡谷会本館で第1回目をおこない、約40組の方が来場されました。友の会も岡谷会職員とともに、当日の参加や食料品・日用品の提供に協力しました。また、お困りごとの相談も4件あり、生活だけでなく医療や介護に関するものもありました。

※フードドライブ…家庭に余っている食品などを持ち寄り、フードバンク団体を通じて生活困窮者や、児童養護施設などの福祉施設に寄付をする活動のこと

わかさ支部  
サークルで久しぶりの健康チェック

験をおこないました。新入職員の間には、これから一緒に活動するためにも、友の会に入会していただいています。新入職員からは、「地域の中で仲間を作り、それぞれの役割を持ちながら、みんなで健康を維持増進していく役割があることを学んだ」の感想が寄せられました。

支部運営委員 藤本 多枝子

「コロナ禍で、支部の年間行事である健康チェックもままならない中、支部運営委員会で「サークル内でできないか」との提案がありました。早速3月の絵手紙サークルで部員の皆さんに打診して、4月5日（月）に健康チェックをすることになりました。平日の午前で、佐保川診療所の看護師さんの協力が得られないので血糖は測れず、運営委員3人で血圧・体脂肪・骨密度の測定をしました。

やはり関心が高いのは骨密度なのですが、慣れない機械の入力に時間がかかったり、測る時にエラーが出たりと四苦八苦でした。この日は、会場関係者の方も含め10名が参加。今回初めての試みで、久しぶりの健康チェックは疲れましたが、楽しかったです。





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 15,363 世帯  
(2021年4月26日現在)

- 春日支部…………… 4,716 世帯
- あすか支部…………… 1,790 世帯
- わかさ支部…………… 1,406 世帯
- 三笠支部…………… 1,893 世帯
- 都南支部…………… 1,421 世帯
- 片桐支部…………… 2,078 世帯
- 小泉支部…………… 2,059 世帯

## 「友の会健診」 価格変更のお知らせ

2021年4月より、「友の会健診」(追加オプション)の会員価格が一部変更となります。詳しくは同封の案内をご覧ください。日ごろの健康づくりや、病気の早期発見・早期治療のために、年に一度、健康診断を受けましょう。

※「友の会健診」基本料金は、会員価格の変更はありません  
・40歳以上の特定健診併用：特定健診+1,000円  
・39歳以下または特定健診併用なし：5,000円

### ◆「友の会健診」追加オプション(会員価格)

	変更前	改定後
眼底カメラ	500円	→ 600円
聴力検査	200円	→ 300円
腹部エコー	2,000円	→ 3,000円
前立腺検診	500円	→ 500円*
胃がんリスク検診	2,000円	→ 3,000円
甲状腺検査	2,500円	→ 2,500円*
胃透視	5,000円	→ 5,000円*
胃内視鏡	5,000円	→ 7,500円
大腸がん検診	1,200円	→ 1,500円
乳がん検診	3,500円	→ 4,500円
動脈硬化測定	500円	→ 800円
骨粗しょう症検診	2,000円	→ 2,000円*

★：料金変更はありません

## ぶらり歴史探訪 ◆39

### 京街道をゆく(その三)

花村 恵典



静かな京街道

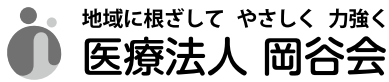
治承四年(一一八〇)、平重衡の率いる幕府軍と興福寺の僧兵軍団が、般若寺を舞台に戦っている。僧兵たちは、境内地に堀を二本も掘り、逆茂木を組んで平家軍を迎え撃ったが多勢に無勢であった。僧兵たちは、奈良市中や大仏殿に逃げ込み、それを追う平家軍は、片っ端から火を放ち、大仏殿は焼失した。永禄一〇年(一一五

六七)の三好と松永の戦いで再び焼け、大仏は雨ざらしのままとなって久しく過ぎている。その当時のわらべ歌には「奈良の大仏さんは天日にやけてアリアサドンドン、コリヤサドンドン」と歌い継がれていくくらいであるから、その姿は見るに忍びないものであっただろう。

何故、般若寺が度重なる戦火の場になったのかと不思議に思った。般若寺の本の至境内圖を調べると、今よりずっと西に開く京街道が、般若寺の境内の真ん中に走っていることがわかり、境内は格好の戦場となったのである。元禄五年(二六九二)、公慶上人が江戸幕府に働きかけ、十二年かかって今日の大仏殿が出来上がった。しかし、当時の日本には既に材木不足になっており、柱は継ぎ足して建屋全体もひと回り小さくなっている。大仏殿にとっては、焼失したのも再建されたのも、この京街道があつてのこと、歴史の因縁の深さを感じる道なのである。

現在、般若寺の境内には、大地を表すイタリア製の大理石を使い、日本で三番目の原爆の灯がともっている。この火は、原爆の恐ろしさと核兵器廃絶を願い、途絶えることなく灯し続けられている。京街道は、歴史街道であるとともに、永久の平和を願う街道でもある。

(この号より)



## 理事会だより

4月末、東京・大阪・京都・兵庫の4都府県に3度目の緊急事態宣言が出されました。大阪府では「入院治療が必要な人も自宅待機」「救急搬送先がなく消防署で一晩過ごす」等のいのちを守れない状況が発生しています。調子が悪ければ病院にかかれる、動けないほどしんどくなれば救急車で病院に運んでくれる、というあたりまえの医療が保障できなくなっています。奈良県は直近1週間の新規感染者数が東京や京都を上回る水準で、緊急事態宣言の適応が必要な状態です。おかたに病院においても、急性期医療機関でコロナ治療が終了した患者さんを受け入れる後方支援病院として「奈良県のコロナ対策」に貢献していますが、今回の変異株はより早く重症化しやすく、急性期医療機関の体制がひっ迫しています。年齢層も若い傾向があり、30代で人工呼吸管理になる人も発生しています。「コロナはただの風邪」なんてとんでもない話で、若者自身、またその親世代の何人かがこのウイルスによって命を奪われるという認識を持った行動が求められています。

岡谷会でも病院や診療所の職員を対象にワクチンの接種が始まりましたが、介護事業所等の職員の接種はまだ始まっておらず、高齢者を対象とした接種の行程は全く不明です。

確かな情報と的確な判断、必要な支援、具体的な行程等を示し、不安を解消することが政府や政治の責任です。今夏の東京五輪開催強行もいよいよ無謀なものになっています。医療従事者の確保という課題一つとっても無理は明らかです。まずは「命を守る」それを柱に政治を進めること、私たち医療や介護に従事するものも最大限力を尽くします。この機関紙が発行される頃には、全国民が力を合わせたコロナ封じ込めの成果が出ていることを願います。

### 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。



〒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

2,842件 43,302,000円 (2020年4月~2021年3月)  
(前年度2,970件 33,730,000円)

#### 岡谷会募金

129件 6,990,390円(2021年4月28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  
〒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~

## コロナ禍のマスク選び



いまだに猛威を振るう新型コロナウイルス。皆さんはどんなマスクを着けていますか？

最近では不織布マスク以外の着用では立ち入り禁止の場所も出てきています。実際にウレタンマスクと不織布マスクを比較すると、吸う時も吐く時も飛沫量カットで性能的に劣っています。蒸し暑くなってきたこの季節、きちんと鼻上までマスクを着用できていない方も多いため、誤った着用では不織布マスクといえど性能は大幅にダウンしてしまいます。材質よりも正しく使うことが大切です。密な場所や病院など、より注意を要する場所では不織布マスクを使用し、換気の良い場所で長時間使用する場合にはウレタンマスクや布マスクを使用するといったように、その場の状況に合わせたマスク選びをおこないましょう。ただ、ウレタンマスクは何回も洗浄するとフィルター効果が落ちていきます。メーカーの説明書きにある洗浄回数を守って使用しましょう。

マスクやフェースシールドの効果

対策方法	不織布	布マスク	ウレタン	フェースシールド	マウスガード
吐き出し 飛沫量	80% カット	66~82% カット	50% カット	20% カット	10% カット
吸い込み 飛沫量	70% カット	35~45% カット	30~40% カット	小さい飛沫に対して 効果なし (エアゾールは防げない)	

(理化学研究所、豊城技術科学大、神戸大のシミュレーションに基づき作成)

【時事通信社 HP より抜粋】

# 読者の声

「ぶらり歴史探訪」で北山十八軒戸は叡尊・忍性両僧の社会福祉事業であり、今の政府は大いに見習うべきであるという文章には拍手喝采です。(奈良市 大森 健市)

「しあわせ便り」がよかったです。毎年2～5月まで花粉症が続くので、朝・昼・夜の対策、しっかりやろうと思いました。(奈良市 村上 眞規子)

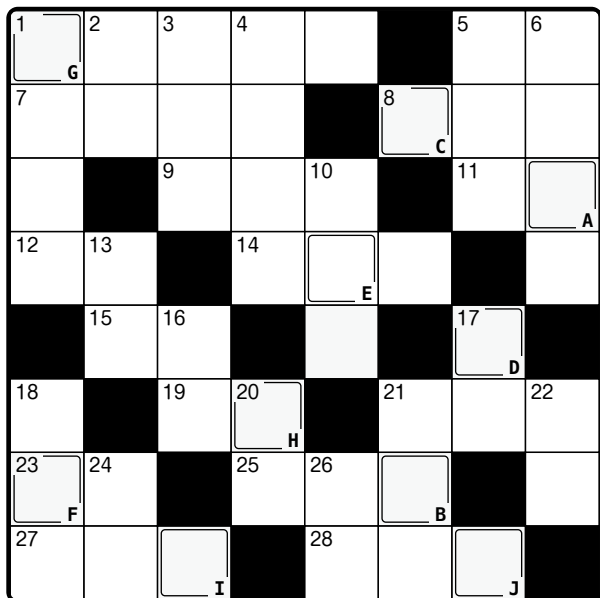
「鹿のつぶやき」を読むのを楽しみにしています。読みながら心の中で「そうだ。そうだ!」とうなずいています。(京都府城陽市 清水 澄子)

毎年「友の会健診」を受診しています。前年との比較が見やすくカラーで字も読みやすいので助かっています。退職後も会社勤めと同じように毎年受診していると安心感があります。(奈良市 中島 邦明)

いつもスマホを片手にクロスワードパズルに取り組みます。すごく脳トレになってると思います。達成感も最高です!(大和郡山市 小見山 秀夫)

「命の水を守ろう」を読んで私たちが毎日飲む命の水がおびやかされていることがわかりました。みんなで守りましょう。(奈良市 赤尾 晴美)

## クロスワードパズル



難易度 ★★★★★

出題：堀川 優子

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：実力や才能がないにもかかわらず高い地位にいる人のこと

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

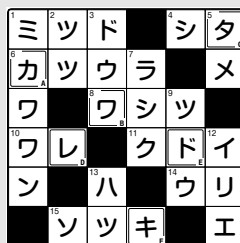
### ↓ タテノカギ

- ① 鳥賊が捕食者から逃れるために排出する液体
- ② 自分の思うままに振る舞う心
- ③ 故に
- ④ 塩分をほとんど含まない水
- ⑤ 夜の間におりる露
- ⑥ がめつい
- ⑩ 無理につじつまを合わせた論理
- ⑬ 組織内で比較的革新的な一派
- ⑯ 屋内にあるトレーニングを行うための施設
- ⑰ つばさ
- ⑱ 細かな雨
- ⑳ ほのめかすこと
- ㉑ 飾りけがないこと
- ㉒ 牛肉などの霜降りの脂部分
- ㉔ ぴんと張りつめて強い、風雪に耐える強い草を〇〇草という
- ㉞ 役に立つこと

### → ヨコノカギ

- ① 石を一面に敷きつめる舗装のこと
- ⑤ しゃくりあげて泣く声を表す語
- ⑦ みなさんは「なら健康友の会」の〇〇〇〇です
- ⑧ フランス語であか抜けしているさまをいう
- ⑨ おもに金属の研削を行う手動工具
- ⑪ 大豆を煮たとき出る薄い紙のような食品
- ⑫ カトリック教会で最も重要な典礼儀式
- ⑭ アニメ「サザエさん」で波野ノリスケの子は〇〇〇
- ⑮ 自分の欠点・失敗などを恥ずかしく思うこと
- ⑲ 存在価値を認めないこと
- ㉑ 特に所得・資産面での富裕層と貧困層の両極化が進んだ社会を〇〇〇社会という
- ㉓ 産卵のために生まれた河川を遡上する魚といえば
- ㉕ 砂や砂利の中から取れる自然金
- ㉗ 能力や行為についてすぐれた評価を得ていること
- ㉞ 物事の成り行きや結果について前もって見当をつけること

### かわたれどき (彼は誰時)



磯部乃菜実 (木津川市)  
井上 裕司 (奈良市)  
大槻 玉青 (奈良市)  
大東 庸子 (奈良市)  
清水 澄子 (奈良市)  
田村久美子 (奈良市)  
辻 宗彦 (大和郡山市)  
仲谷 和枝 (奈良市)  
久本 敏朗 (大和郡山市)  
広田 敏子 (奈良市)

前号の答え  
(2021年4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6月30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。

### 編集後記

6月というのは梅雨の季節、梅の実で色々な季節です。そしてあじさいの季節ですね。奈良では矢田寺が有名ですね。御本尊の地蔵菩薩立像にもお参りしたいですね。新型コロナウィルスの接種が始まったので、今後の外出のためにも受けたいものです。(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