



春の奈良公園へウォーキング（健康づくり部会）

鹿のつぶやき

「自分はごいも悪くない、健康を維持できている」そう思っている人は意外と多い。私も「健康が売り・自慢」のような振る舞いをしていた。ところが、昨年の12月に一変する。▼1年前から食後に胃痛・腹痛の異変が始まり、処方された漢方薬の飲み方や処方量を変えてみるが改善しない。別件で受けた肺のCT検査で担当医がモニターの画像を見せながら、「この白い胆のうに溜まっている右やねん、痛かったやろ。こんなに石があったら手術やなあ」「石だけ取っても解決せんから、胆のう取るで。腹部4か所切って腹腔鏡手術やね」淡々と冷酷な告知。入院が初体験なら、全身麻酔の手術も当然初めて。ベッドで仰向きになり、麻酔が効き始めてから感覚的には2〜3秒…「終わりましたよ、手を握り返すんだよ」一瞬のことであった。▼苦悩していた時期が嘘のように回復し、痛みから解放された。悪くならないと行かない病院だが、予防医療が重要だ。「健康診断」の数値は嘘をつかない。「口を知るところから始めよう。」「友の会健診」の費用はリーズナブルです。毎年の恒例行事として位置づけよう。(M・O)

第9回 なら健康友の会定期総会議案

今年こそは、みんなで「楽し〜！」活動を

2020年度は、「地域まるごと健康づくり」「安心して住み続けられるまちづくり」「入ってよかった友の会」の3つの活動方針で進めてきました。しかし、昨年2月から新型コロナウイルスの感染拡大により、5月末まであらゆる活動休止の状況が続きました。その後、感染状況を考慮しながら段階的に再開をすすめてきましたが、サークルやボランティアをはじめ行事企画で、現在も一部で休止が続いています。2021年度は、安心・安全に活動をすすめて、健康づくりや対話などを通じて、私たちの生活や地域を維持・強化する活動に取り組みしましょう。

1 地域に根ざした

1 つながりづくり、なかまづくりをすすめます

地域のなかま増やしに取り組み、会員相互の親睦・交流を深めるとりくみをおこないます。機関紙「つなぐ」を継続的に発行し、わかりやすく充実した紙面づくり、各支部でご協力いただいている手配の協力者数・手配り率の向上をめざします。

2 「地域まるごと」

2 健康づくりをすすめます

「友の会健診」の受診を積極的に呼び

3 「安心して住み続け

3 られるまちづくり」をすすめます

まちづくり部会で再開に向けてすすめている「つながりマップ」づくりに取り組み、地域住民の要求・要望を自治体キヤラバンに反映させ、交渉参加の土台作

りをすすめます。また、ボランティア活動の充実化、大規模災害や防災・安全、地域を知る取り組み・学習の充実を図ります。

4 地域活動を、

4 各支部で連携して取り組みます

地域班会や懇談会を開催と活動への参加をすすめます。各支部での新たな担い手づくりをすすめて、新たな支部づくり・居場所づくりに向けての土台づくり・体制を構築します。

5 社会保障の充実と平和、

5 環境をまもる取り組みをすすめます

憲法をまもり、社会保障を充実し、格差と貧困・高齢者支援の問題に取り組みます。そして、平和をまもり、核兵器廃絶・原発ゼロへ向けて、署名や各種集会への参加に取り組みます。また自然環境への問題に着目し、環境問題に取り組みます。

6 友の会活動を、岡谷会と協力してすすめます

地域の医療・介護・福祉の担い手である岡谷会をまもるため、岡谷会地域協同基金・岡谷会募金(寄付)の募集に協力をおこないます。無料低額診療事業や「いのちの相談所」の取り組み内容を周知する活動に協力し、月刊誌「いつでも元気」の普及をすすめます。

第9回 なら健康友の会定期総会

と き: 2021年
6月12日(土) 14時 開始予定
と ころ: ならまちセンター 市民ホール

※代議員制ですが、傍聴は自由です。

※新型コロナウイルス感染拡大の影響により、変更となる場合があります。



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 15,646 世帯

(2021年2月26日現在)

春日支部	4,916 世帯
あすか支部	1,800 世帯
わかさ支部	1,428 世帯
三笠支部	1,913 世帯
都南支部	1,418 世帯
片桐支部	2,098 世帯
小泉支部	2,073 世帯

健康づくり部会

「ヘルスアップチャレンジ2020」92名が達成!

昨年の11月から12月にかけておこないました「ヘルスアップチャレンジ2020」は、参加者132名中92名が達成の結果となりました。今回達成された方には、達成賞としてなら健康友の会オリジナルのマフラータオルをお届けしています。日ごろの健康づくり・運動のお供にご活用ください。各賞の発送につきましては、事務局より2月28日までにおこなっています。

なお、次回のヘルスアップチャレンジは、今年の機関紙8月号にて参加募集を予定しています。ひとりでも多くの方のチャレンジをお待ちしていますので、お楽しみに!!

ぶらり歴史探訪 39

京街道をゆく(その二)

花村 恵典

佐保橋を渡れば、道が二股に分かれている。それを左に行くと京街道(奈良街道)で、ゆるやかな坂道の奈良坂である。その道の脇に、史跡北山十八軒戸が建っている。この建物は、寛元元年(一二四三)に西大寺の僧・忍性(にんじやう)によってつくられたとされる。当初は、般若寺の北東(今の奈良阪バス停辺り)にあり、永禄一〇年(一五六七)に平家と興福寺との戦いで焼失、寛文年間(二六六一〜二六七三)に現在の場所に移り、元禄六年(二六九三)に修築された。全長三八メートル・幅約四メートルと東西に長い棟割長屋で、内部は十八室に区切られ治療室もあり、東西には仏間もある。

つて市まで何回も往復し、それぞれに乞食の場所を与えていた。その姿を見た町の人々は、叡尊と共に「生き菩薩」と呼んだ。この両僧は非人の集団の中に生まれがちなボスを厳しく戒め、酒を飲むことすら禁じた。つまり、人は平等であることを説いているのである。北山十八軒戸に詳しい人に聞けば「奈良坂にあった治療所は戦で焼失したが、今ある建物は般若寺の僧侶・良恵(りやうゑ)が建てたのではなからうか。内部の木板などに漢数字で番号を書いたものが沢山あり、屋根瓦も元禄時代より古いものが沢山使つてある。焼け残りの資材を流用したのではないか」とのことであった。



北山十八軒戸 (奈良市川上町)



中世の時代、ハンセン病患者は穢(けがれ)とされ非人として扱われた。当時の奈良坂は、ハンセン病患者が集団で住まわされた場所で、職業も葬送(そうそう)や乞食と限られていた。当時の民衆は、乞食(こじき)に投げ銭をすることは、乞食を通じて仏に捧げるといふ考えを持っていたから生活に困ることはなかった。忍性は、奈良坂の非人宿の人々の治療をした後、師の叡尊の教えに従い、患者たちを背負

ものではなか

叡尊と忍性の功績は、福祉社会を説いたそのものであり、いとも簡単に福祉を切り捨てる今の日本の政府は見習うべきではなからうか。歴史をおろそかにする者は同じ過ちを犯すものである、と私は考えこの項を終わりにしたい。

(次号につづく)



理事会だより

この間の相次ぐ医療・社会保障制度の改悪の結果、医療・介護事業は考えられないような高稼働・過密労働によって、やっと経営を維持してきました。コロナ禍により、岡谷会もそうですが、多くの医療機関が入院・外来・健診等の稼働率低下により大きな収益減に直面しています。また今の日本のギリギリの医療体制では、こうした非常時には十分対応しきれない状況に陥ることが鮮明になりました。国民の生活では、経済的困難・格差が広がっています。経済成長のためには踏みじられる人をかえりみない政治は、平和や人権の危機につながっています。

岡谷会は無差別・平等の医療・介護をこまめに、いのちと人権を守る保健・医療・福祉と健康づくりをすすめています。困難な人達と向き合い、全役職員・友の会の皆様と力を合わせ、今日の困難を乗り越えたいと思います。地域の皆様、友の会の皆様にご協力いただいた寄付も約 687 万円となりました。環境や医療機器等の整備に役立たせていただいています。本当にありがとうございます。

医療従事者を対象にした新型コロナウイルスのワクチンの接種が、全国の医療機関で始まっています。対象となる職員への接種準備を急ピッチで進めているところですが、続いて 65 歳以上の方への接種が始まります。岡谷会の基本方針は、国民を対象としたワクチン接種の取り組みであり、環境や体制等の条件整備を進めながら、積極的に対応していかねばならないと判断しています。

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

2,616件 40,725,000円 (2020年4月~2月)
(前年度2,970件 33,730,000円)

岡谷会募金

117件 6,879,390円 (2021年2月24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~

花粉症の人も、花粉症ではない人も

花粉が本格的に飛ぶ時期を迎え、目や鼻がムズムズしている人も多いのではないのでしょうか。「今まで大丈夫だったから、今年も平気」と思っている人も、突然発症するのが花粉症。今年は花粉飛散量が前年に比べ多い予想となっていますので、しっかりした対策を。

今回は、朝昼夜それぞれのシーンでの花粉症対策についてご紹介します。



『朝の対策』朝は、夜間に降りてきた花粉が床に積もっています。人が動きまわって花粉が舞い上がってしまう前に床の拭き掃除を。かなりの量の花粉を一気に取り除くことができ効果的です。

『昼の対策』窓を全開にして換気をするすると大量の花粉が室内に流入してきます。しかし、カーテンを閉めれば流入する花粉の量は約40%減り、さらに窓を開ける幅を10センチ程度にすれば、全開に比べて約75%も減らせるとの報告があります。

『夜の対策』この時期、布団の外干しはできれば避けたいもの。かといって干さずにいると、布団に湿気がこもり、寝心地が悪くなります。そんな時は布団乾燥機がおすすめ。暖かく快適な布団でぐっすり眠りましょう。

読者の声

「鹿のつぶやき」いつも一番始めに楽しみに読ませていただいております。今回も知らずにいたことで本当にありがとうございます。おっしゃるとおりですね

(奈良市 窪田 篤子)

「クロスワードパズル」は気分転換や頭の体操になりステイホーム中にぴったりで。毎号、楽しみにしています。

(大和郡山市 森長 健士)

「つなぐ」を送付していただくようになって2度目です。袋詰めや仕分け作業はボランティアの方々の手によるものなのですね。いつもありがとうございます。

(奈良市 久保 恵美)

コロナ感染の病名は「コビット19」というそうです。それでは堺正章さんに筒美京平の名作を唄ってもらいましょう!
「さらばコビット」 (奈良市 今井 健二)

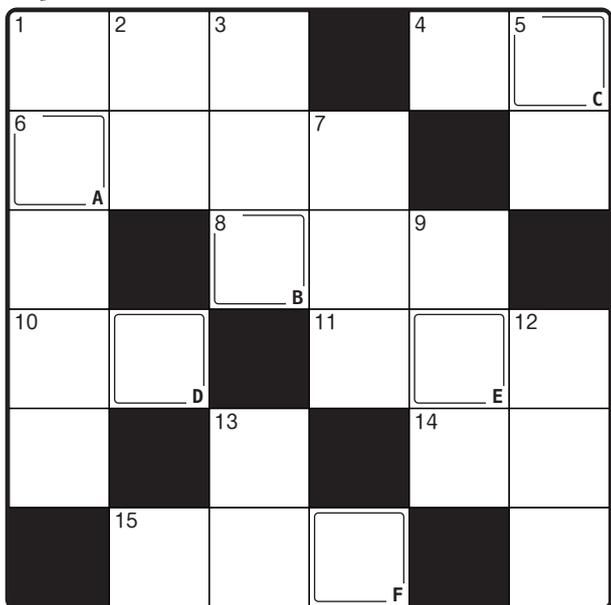
表紙のことは「今年も心つないで進もう」が心にしみました。ひとりではない皆と一緒に…

(奈良市 矢田 幸子)

毎号「歴史探訪」が楽しみです。よく歩きに行きますが昔の歴史を知ると、より楽しく歩けます。

(奈良市 高畑 美江子)

クロスワードパズル



難易度 ★★★★★

出題：堀川 優子

AからFまでの文字を並べるとある言葉ができます。
ヒント：「春はあけぼの」とあるように春はこの時間帯が一番よい

A	B	C	D	E	F

↓ タテノカギ

- ① 愛知県渥美半島近くの湾
- ② 丸く細長くて中が空洞になっているもの
- ③ 子どものためのお話
- ④ 役にたつこと
- ⑤ 本来の性質や状態であるさま
- ⑥ 人々がある目的をもってある場所に集まる
- ⑦ 奈良生まれの写真家、〇〇〇泰吉
- ⑧ 最初

→ ヨコノカギ

- ① 粗密の度合い
- ② ムニエルといえば〇〇平目
- ③ 南紀で有名な温泉のひとつ
- ④ 畳や障子のある部屋
- ⑤ 自分
- ⑥ 同じようなことをしつこく繰り返すようす
- ⑦ 親子・兄弟などの顔かたちがよく似ていることのため「〇〇二つ」
- ⑧ 特別の記号を使ったりして早く書くこと



タミガタマルトキミンシュシキホロブ (民が黙るとき民主主義減ぶ)

- 赤尾 晴美 (奈良市)
- 上島 志郎 (大和郡山市)
- 植村 順子 (奈良市)
- 岡西 文一 (奈良市)
- 久保 恵美 (奈良市)
- 小嶋 照子 (奈良市)
- 清水 久美 (奈良市)
- 高畑美江子 (奈良市)
- 福島 義章 (大和郡山市)
- 森長 健士 (大和郡山市)

前号の答え

(2021年2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4月30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

まだコロナ禍ですが、奈良では1200年以上続く春を呼ぶ行事、東大寺二月堂の「お水取り(修二会)」が3月1日から14日までおこなわれます。年末に選ばれた11名の僧侶により、感染対策の上、仏前で罪過を懺悔し、天下安穩などを祈願します。終われば、桜の便りがはぐくまで聞かせていきます。
(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