

なら健康友の会 機関紙

つなぐ

2022年

4月号

第52号



第10回 なら健康友の会 定期総会議案

感染対策を徹底し 安全・安心の友の会活動を

環境部会 「気候変動問題学習会」
私たちに何ができるか
行動や仕組みを作ることが重要

ぶらり歴史探訪
旧細田家住宅



第10回なら健康友の会定期総会議案

新型コロナウイルスの感染対策を徹底し、安全・安心の友の会活動を展開しよう！

コロナ禍で生活の変化や外出自粛など人々の行動変容により、友の会活動のあり方が問われています。活動の全面再開や感染収束が見通せない中でも、友の会として大切にしてきた「つながり」を重視する活動が求められています。会員や地域住民（協力団体）、岡谷会職員と連携し、健康づくりや生活相談、相互交流・対話を通じて、住みよい地域づくりに取り組みます。

1 地域に根ざしたつながりづくり、なかまづくり

2022年度は、722世帯を目標になかま増やしをすすめます。機関紙「つなぐ」の定期発行を継続し、さらに充実した紙面づくり・タイムリーな情報をお届けします。サークルやボランティア活動の再開をすすめるとともに、会員の友の会活動への参加を呼びかけます。

2 地域まるごと健康づくり

「まちかど健康チェック」や健康講座、医療懇談会などの再開をすすめ、各支部でウォーキングや体操などを企画します。「友の会健診」の受診を積極的に呼びかけ、健康づくりへの関心を高める企画として、今年も「ヘルスアップチャレンジ」をおこないます。また、サルコペニア^{*1}やフレイル^{*2}予防に取り組みます。

*1 筋肉が減り、からだの機能が低下した状態のこと
*2 加齢により心身が老い衰えた状態のこと

3 安心して住み続けられるまちづくり

「つながりマップ」の再構築や、ボランティア活動の充実をおこないます。地域の自治会、各種団体との協力・交流を深め、防災や地域を知る取り組みの充実を図ります。他団体の実践している活動を学び見学をおこないます。また、感染拡大が続く状況で、新型コロナウイルス感染対策強化と検査体制の整備を自治体に要求します。

4 支部活動の活性化と担い手づくり

支部活動や運営を活性化させるため、幹事会が支援します。支部運営委員のスキルアップを図るための紹介援助をおこないます。支部運営委員や機関紙手配り協力者・ボランティアなど、活動の担い手づくりをすすめます。



春日支部運営委員会



今、地球で起こっていることを学ぶ

環境部会「気候変動問題学習会」

私たちに何ができるか、 行動や仕組みを作ることが重要

2月6日(日)、奈良市西部生涯スポーツセンターにて、気候変動問題を考える会主催の「気候変動問題学習会」に、環境部会より3名が参加しました。

地球環境市民会議(CASA)専務理事の早川弁護士を講師に、二酸化炭素(以下CO₂)による地球温暖化によって世界的に広がる異常気象や、「CO₂が海水に溶け込み、珊瑚の形成が難しくなる」ことや、「CO₂の排出量と平均気温の上昇は比例している」「CO₂を減らし気温の上昇を抑えることが大切」、そして「私たちに

5 社会保障の充実と平和、 環境をまもる取り組み

署名活動や各種集会への参加を呼びかけます。環境問題への関心を高めていくために、情報発信や部会での取り組み強化をすすめます。

6 環境岡谷会および「灘奈良ヘルス ケアサービスとの協力

岡谷会地域協同基金に協力し、岡

谷会募金(寄付)を訴えます。月刊誌「いつでも元気」の定期購読を50部拡大を目標に取り組みます。新入職員オリエンテーションや秋の共同組織月間とともに、入院差額ベッド料を取らない病院であることや無料低額診療事業の内容を周知し、院所利用や医療・介護・福祉を充実させる活動に協力して取り組みます。

何ができるか」について話されました。「私たちに何ができるか」

では、家庭での省エネ行動(家庭のCO₂の排出量を知る)や仕組みを作ることが重要、との内容でした。CO₂の排出量を知る方法・仕組みを作るにはどうすれば良いのかを、もう少し詳しく聞きたかったです。

(あすか支部 福良 忠男)

男のための料理同好会(小泉支部)

「これからの時代、男も自分たちで料理をやろう!」と立ち上げて3年、コロナ禍でも感染対策を徹底して続けています。メンバーは現在3人ですが、バランスも考えた献立づくりから食材の用意まで、すべて自分たちで準備。撮影日の2月10日は、トンテキに鮭とワカメの混ぜご飯など計6皿。手際よく分担して、時にレシピを確認しながら仕上げていきます。お昼には、小泉診療所の職員も来て一緒にいただき「ボリュームもあって美味しい」と大好評! 料理の腕に自信のある方もそうでない方も参加してみませんか。



表紙の 写真

- ◆日時：毎月第2木曜日・午前 開始
 - ◆場所：デイハウス「いずみの里」1階(小泉診療所向かい)
- お問い合わせ 小泉支部事務局 Tel 0743-52-3035 (小泉診療所) まで



3・5 原発ゼロ・被災者支援 奈良のつどい

東日本大震災・福島第一原発事故から11年

3月5日(土)午後から、JR奈良駅前広場で開かれ参加しました。まず、和太鼓集団「蟻」による開幕太鼓が打ち鳴らされ、うたごえコンサート、メイン集会、その後ミニ講演、リレートーク、アピールの提案、閉会挨拶、パレードというスケジュールで進められました。

原発事故から11年たっても何一つ解決していない。約束破りの放射能汚染水の海洋放出、放射能汚染土壌廃棄物の再利用、遅々として進まな

福島第一原発事故を忘れない

い廃炉作業、避難者支援の打ち切り、また、子どもの約300人が甲状腺癌にかかり、中には何度も手術を受けている子どももいる。それまで家族みんなで楽しく暮らしていた生活が一変、離ればなれになり子どもの心に大きな傷となり、どう対処していいかわからないと涙ながらに訴える被害者。原発事故が人に与える影響の根深さ、恐ろしさを今更のように思い知りました。

また、脱原発京都原告団の吉田明

生氏は原発の電気はいらないと関西電力からの離脱を説かれ、「関電に支払う電気代は原発マネーとして土地の買収や賄賂に使われる。企業倫理に欠ける会社である」と厳しく糾弾されました。

最後に、ロシアのウクライナへの侵略に抗議し即時撤兵を求める特別アピールを採択しました。350名が参加、知って学ぶことの大切さを再確認しました。

(K・U)

75歳以上医療費2割化反対 JR奈良駅前で署名行動

岡谷会では、「3・5 原発ゼロ・被災者支援 奈良のつどい」会場内で、75歳以上の医療費2割化反対を求める署名行動をおこないました。2022年10月以降、後期高齢者の単身世帯で年金収入200万円以上、または2人以上で年金収入320万円以上を対象に、75歳以上の医療費窓口負担が現行の1割から2割に引き上げとなります。これは、後

期高齢者医療の被保険者のうち約2割の方が対象で、高齢者の受診控えだけでなく重篤な病気や手遅れになってしまう恐れがあり、高齢者の暮らしのち・健康をまもるためにも撤回を求めています。友の会各支部・岡谷会各事業所でも署名を取り扱っておりますので、ご協力をお願いいたします。



鹿の つぶやき



鳥の好きな友人が写真を送ってくれました。「これはジョウビタキのオス。ツイツイツと鳴きます」花の好きな友人はちどり草の種をくれました。小さな芽がいっぱい出てきて紫の花が風に揺れる日が楽しみです。私の世界は友との繋がりでゆっくりに広がっていきます。▼ところが、同じ時間にウクライナで戦争が起りました。ロシアが侵略したのです。人類は二度の世界大戦の後深く反省

2月は、介護老人保健施設やくしの里で新型コロナウイルスのクラスターが発生し、感染拡大を収束させるための懸命の努力を続けました。残念ながら、13日には入所者の方1名が、救急要請にもかかわらず受け入れ先がなく、亡くなるというた救急医療の崩壊が発生しました。亡くなられた方のご冥福を心からお祈りいたします。

全国各地でも、ワクチン3回目接種の遅れによる高齢者施設でのクラスター発生などで、入院できずに亡くなる高齢者が急増し、守れない命が増え続けています。何より命を守るのが政治の最大の責任ですが、「ピークアウトした」「大丈夫だ」と

して「他国の主権を尊重する」「武力の行使はしない」と国連憲章で約束したのに。即座に世界中で反戦デモが始まり、ロシアの人々も命がけで声を上げています。▼私は人間の理性と知性を信じたい。核兵器が何千発もある現代、絶望的な結果を招く戦争は絶対にしてはならない。世界中で反戦平和の世論を高めましょう。こんな今こそ平和を願う日本国憲法の強さ、優しさがひとときわ貴重なものになりました。世界の平和維持のためにも、今改憲してはならないと強く思います。

(S・T)

いう空気が流れました。医療機関や高齢者施設、救急医療の実態などすべてを含めて、深刻な事態が続いているという危機的状況について、率直に訴えなければ対策はできません。危機的状況が国民に認識されるようなメッセージを、まず政府が発信する必要があります。

岡谷会の1月の経営結果は2300万円の黒字。4月からの累計では1億9600万円の黒字で、予算を7300万円超過しています。新型コロナウイルス感染拡大については、まだまだ予断を許さず、緊張感のある対応が続きますが、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。

しあわせ便り

定期的に服用している薬を見直そう!

痛みのある時に処方してもらった痛み止めを症状が改善してもなお飲み続けていませんか? 花粉症の季節に出たアレルギーの薬を年間通じて飲み続けていませんか? また、複数の診療科を受診していて、それぞれの医師からは少量の薬しか処方されていなくても、すべてを合わせると多くの薬を服用することになっていませんか?

薬が増えて問題となるのが、副作用の発現です。5~6種類以上の服用によって害をもたらす多剤併用を「ポリファーマシー」と呼びます。

一度処方されたからといって、全種類の薬をずっと服用し続ける必要があるとは限りません。自分自身の病気や症状を知り、どの薬が本当に必要なのか定期的に見直すことが大切です。しかし、自己判断で服用を中止するのは、大変危険です。

一度、薬剤師と一緒に症状と使用している薬を照らし合わせて確認してみましょう。



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)

済美店 TEL 0742-50-1550 FAX 0742-50-1551
〒630-8141 奈良市南宮終町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

ぶらり
歴史探訪

第44回

旧細田家住宅

— 典型的な奈良の百姓屋 —

花村 恵典

雑司町は、元々東大寺の雑役を担う人々が住んでいるところから名がついたのだが春日山も大仏殿も含んでいてまことに広い。それが、昭和三十年に奈良奥山ドライブウェイができて供用開始された（昭和三十五年全通）。このため、遠い昔から東大寺の境内をわが庭のように親しんできた雑司の人々を道路が引き裂き、今日のような形になったのである。

ここで理解し難いのは、雑司町内にある空海寺のことである。この寺は、東大寺の歴代の高僧の墓のある寺で、東大寺の子院といってもいい。ここに見切りをつけて道路を引かせるのであるから、おそらく東大寺も盾をつけないほど大きな力が働いたのではあるまいか。

雑司町は元々半業半農で、農閑期は東大寺の雑用に赴き、繁忙期は東大寺の所領地で耕す小さな百姓屋の集まりであった。戦後、農地改革で離農する人も少なくなき、入れ替わ

りに町家衆が入り込み、ただの町屋になってしまっている。しかし、その中で特異なのは旧細田家で、頑として根を張ったようにそのままの姿を残しているから驚く。

旧細田家は

大和造りで、急傾斜の草屋根の下に、ゆるい傾斜の瓦屋根が煙出しまで伸びている。間取りは田の字型で、玄関は正面で入ればす



大和造りそのままの旧細田家住宅（奈良市指定有形文化財）



Access & Map

旧細田家住宅（奈良市雑司町）

近鉄奈良駅から徒歩 25 分（約 2km）

奈良交通バス「今在家」下車、徒歩 5 分

駐車場はありません

ぐ土間である。土間には四連の竈があり、天井裏には屋根の葺き替え用の藁を蓄えた。夜な夜な臭う魚油の行燈を灯しておこなう土間での藁仕事で現金収入の道を開いていた。農民にとって、牛は大事な労働力であり財産でもある。居間の並びに牛小屋を造り、牛と同居生活をおくっていた。土間の端には縁側のような戸板敷きがあり、そこで食事をしていた。居間は、今でこそ畳敷きで間仕切りをしてあるが、以前は天井もなぐ板敷で筵を敷き雑魚寝であった。昔の農家は狭い土地に家を建てるだけに、家自体は極めて質素でありながら合理的である。

この家は、近年奈良市に寄贈されたものであるが、今は草屋根もほころび管理がうまくいっていない。奈良市の観光行政のたるさがそのまま映し出されているように思えてならない。（この号おわり）

読者の声

2月号の表紙の写真、とてもすてきです。なかなかこのような写真はとれません。歴史探訪の石灯籠もよく撮れていますね。フルカラーの値打ちありますね。

（奈良市 八田正代）

新しい薬ができるまでには長い年月と高額のコストがかかるんですね。日本初の新型コロナウイルスが早く私たちの所へ届くことを期待しています。

（奈良市 中矢洋子）

2頁の2022年カレンダーの発送作業の様子から多くの方々のご尽力で使わせて頂いていることに改めて感謝の気持ちです。

（大和郡山市 福島義章）

このコロナ禍で人との繋がりの大切さを痛切に感じています。機関紙を読む気持ちも何か違うような…いつも参考にさせて頂いておられます。

（奈良市 藤本文子）

クロスワードパズルからナンジヤモンジヤの木を初めて知りました。

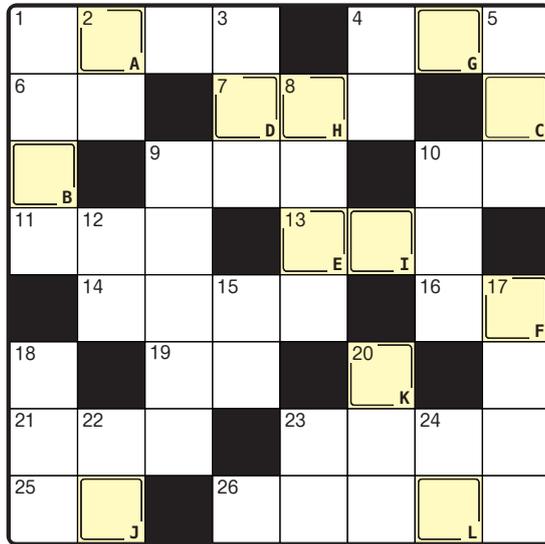
クロスワード パズル

難易度 ★★★★★

出題：堀川 優子

タテノカギ

- ① インドアの意味
- ② 物事に積極的に取り組もうとする意気込み
- ③ 岸に沿った所
- ④ 情報伝達の重要なポイント「5W1H」の1番目のWとは
- ⑤ 太陽が東に昇ること
- ⑥ 相手を驚かすように大ききものを言ったり行ったりすること
- ⑦ イタチが、追いつめられたとき、敵を追い払うために尻から放つ悪臭
- ⑧ 空襲・火災などによる損害を少なくするため、住民や建物を地方に分散すること
- ⑨ かすや不純物を取り除くために布・紙などをくぐらせる
- ⑩ お正月にはいくつ食べましたか
- ⑪ 漫画家・水木しげる氏はこの研究者でもある
- ⑫ 他のものをまねること
- ⑬ 歯の痛み
- ⑭ 動物の主に頭部にある堅く突き出た構造のこと
- ⑮ さすげと与えること
- ⑯ 塀などにかからまる植物



ヨコノカギ

- ① 1カ年を4つの期間に分ける考え方
- ② 洗おうとする太陽
- ③ 地球の衛星 約1ヶ月で地球を一回りする
- ④ 列車・電車・路線バスなどでその日、最初に出発すること
- ⑤ 特定の集団や属性を理由にして特別な扱いをする行為
- ⑥ 衣服の両腕を覆うもの
- ⑦ からだや心を休めること
- ⑧ 田に囲まれた所
- ⑨ 外出せず自分の住処に留まり続けること
- ⑩ 愛媛県の旧国名
- ⑪ 地球の陸地の表面をおおう物質
- ⑫ 頬の幼児語
- ⑬ 気のきかないさま
- ⑭ カードゲーム、スペイン語またはイタリア語で数字の「1」を意味する
- ⑮ 客を招いてもてなすこと

AからLまでの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント 風流よりも、実質的な利益のほうが大事というたとえ
美しい花を見て楽しむよりは、鼻の下にある口に食べさせて行く
ほうが先であるという意

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L

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4月30日(土) 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。

前号の答え(2022年2月号) と当選者(順不同・敬称略)

ナンジャモンジャノキ
(なんじゃもんじゃの木)



- 青木 愛子 (奈良市)
上田賀洋子 (奈良市)
大森 健市 (奈良市)
尾上由美子 (木津川市)
阪口 文和 (大和郡山市)
中澤 知世 (大和郡山市)
橋本恵美子 (奈良市)
宮本 文子 (奈良市)
山崎 典子 (奈良市)
横山 延子 (大和郡山市)

編集後記

佐保川に桜の花が咲く頃。コロナ禍3度目の春です。年始からオミクロン株の大流行に翻弄される日々の中、3回目のワクチン接種とニュースで暗くなりませんが、夏に続き冬のオリンピックで頑張っている選手たちや、季節になれば咲く梅・スイレン・桜、道端には野の花、タンポポなどに少しは元気をもらい、「コロナに打ち克ちましょよ」。

(知)



た。調べてみると春に咲く白い花がとてきれいで馬見公園などにもあるそうです。コロナがおちついていけば一番に行ってみたくです。
(大和郡山市 辻林 節子)

花村氏の「ふらり歴史探訪」は古都奈良の知られざる文化財を紹介してくださるのでいつも賢くなるようで嬉しいです。三月堂の石灯籠も「ヘー！」でした。
(奈良市 小宮 みち江)

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（JPEG形式）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: nara.kenkou.tomonokai@gmail.com



今年は寅年、寅の月(2月)に、沢山の寅さんと目線があいました。きゅん♥です 信貴山朝護孫子寺 (春日支部 岡ちゃん)



淡路人形浄瑠璃ご一行様、2年間の出番待ちです (あすか支部 飯尾 大彦)

若草山で見つけました！
フレンドウ（筆竜胆）です。
(春日支部 農澤 峰子)



桜井談山神社初春(春分)の蹴鞠祭です。
(小泉支部 花坂 志郎)



平磯海釣り公園に釣行した時、私の横にアオサギが
とまり美しい姿に見とれました。(都南支部 泉 勻)

友の会 掲示板

みなし退会処理について

転居等により連絡が取れなくなり3年を経過した会員を対象に、2月末をもって「みなし退会」の処理をさせていただきました。再入会の際は入会金をいただきますので、ご了承ください。

なお、連絡先が変更される場合は、速やかに友の会事務局・各支部、岡谷会事業所にお知らせくださいますようお願いいたします。

第10回 なら健康友の会 定期総会について

日時：2022年6月18日(土) 14時開始予定
場所：ならまちセンター 市民ホール
(奈良市東寺林町)

※ 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。



アクセスはこちらから

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 15,557世帯
(2022年2月28日現在)

春日支部 4,777世帯
あすか支部 1,807世帯
わかかさ支部 1,427世帯
三笠支部 1,918世帯
都南支部 1,437世帯
片桐支部 2,107世帯
小泉支部 2,084世帯

岡谷会地域協同基金

2,562件 44,727,000円 (2021年4月～2022年2月)
(前年度 2,842件 43,302,000円)

岡谷会募金

74件 1,146,200円
(2021年4月1日～2022年2月18日現在)

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