

なら健康友の会 機関紙

つなぐ

2023年
12月号
第62号



*表紙の写真の詳細は3面にありますので参照下さい

第16回 春日歩こう会

天理～山辺の道ウォーキング

熱中症予防と暮らし訪問調査行動

ぶらりわが街さんぽ

平城宮跡を歩く



友の会トピックス

第十六回 春日歩こう会

天理く山辺の道ウォーキング



石上神宮にて

10月14日(土)、曇り空、気温20度で歩くのに最適な中、今回男性1名の初参加が有り全員で12名の参加となりました。JR天理駅にて全員集合で往復約5km、およそ9千歩のコースを挨拶や注意点など確認した後出発。天理本通り、天理教会本部、石上神宮、天理大学、参考館を

経由した帰路での天理教会本部前で会員皆さまのご意見により食事や買い物があるとの事で途中解散を致しました。
本通りでは稲田酒造の説明を聞いた後、天理教会本部では部の会員さんは神殿の中に入られました。今回のハイライトの石上神宮では本殿

奈良県の高齢者の集い・作品展 報告

9月21日(木)〜24日(月)の日程で、「奈良県の高齢者の集い・作品展」が、奈良市生涯学習センターにて行われました。奈良の高齢者の作品展は2020年より3年間、コロナウイルス感染の影響で生涯学習センターが使用できず、開催できませんでした。今回は3年ぶりの開催となりました。県内各地の高齢者のサークル・介護施設入所者・利用者から、絵画、書、写真、手芸品、陶芸品、ちぎり絵などが出展されました。なら健康友の会でも春日支部、都南支部、あすか支部、わかさ支部から、習字、絵手紙、編み物、指編みなど、日頃サークル活動で作成している作品を出展しました。また、小泉いずみの里からは利用者、ボランティアさんが作成した置物などが出展されました。24日の最終日には記念講演として、「介護保険第9期保険事業計画について」と題して大阪社会保険推進協議会の日下部雅喜くさかひまさきさんのお話を聞きました。今年は介護保険料改定



の年であり、3年ごとに改定される介護保険料は2000年度開始当初2900円から21年度は6000円台になるなど上昇し続けています。物価高騰もあり高齢者にとっては高すぎる保険料になっています。市町村に対して保険料を引き下げる運動をしていくことが大事と話されました。



天理教本部にて

あすか支部園芸サークル お花のプレゼント会

10月14日(土)、高畑診療所前にて、お花(苗木)のプレゼント会を開催いたしました。当日は、雨が降る予報もありました。ですが天候にも恵まれ、来られた皆さんに鉢で育てた山野草をお持ち帰りいただきました。

プレゼントさせてもらったお花の種類は、長寿梅・浪速野イバラ・突き抜きニンドウ・深山オダマキ・草・馬の鈴草など、14種類以上ののぼりです(あすか支部運営委員の平井さんが育ててくれたお花たち)。皆さんそれぞれに、「どんな花が咲くのですか?」「屋外か屋内か、どちらで育てれば良いですか?」「植え替えは必要ですか?」など、様々な質問がありました。運営委員

に参拝し、ペットの守護神でもあるフンちゃんのお守りを貰われていました。石上神宮では10名ほどのチエコ共和国からの桜井方面への山の辺の道を歩く団体に会い集合写真のシャッターをお願いしました。全員元気におしゃべりしながらの楽しい歩こう会となりました。只今、新規会員募集中です。お待ちしております。(春日支部 山尾)



の皆さんが、スマートホンに収めた写真などを見せながら、どんな質問にも的確・丁寧に答えておられ、凄いなと思いました。中には「自分が育てた花を持ってきたい」と話される方もおられ、次回春頃の開催を予定しています。また、当企画を主催した園芸サークルへの参加の呼びかけを行いました。園芸に興味がある方は是非ご参加ください。

(高畑診療所 田中)

三笠支部

どれみサロンを開催

10月24日(火)、新大宮診療所1階ホールで、2ヶ月に1回行っているどれみサロンを開催し、16名の参加がありました。講師予定の方が体調不良となり、所長の井戸先生が代役としてまず感染症の話、後半は先生のアルトサククスに合せて皆で歌いながら美味しいコーヒーをいただきました。もとはといえば、コロナ禍でサークル活動を控えている中、出来るこ



とほと考えていた頃に、診療所がデイサービス事業から撤退となり、空いた1階の広い部屋で健康講座に所長のアルトサククス演奏、参加者の歌を入れることとなりスタートしました。健康講座では硬いので、どれみサロンと名を変えて、外部から講師を招き、サロンらしくお茶を出して楽しい会話の時間も作りました。聴いて、唄って、お茶をしながらの会話は非常に楽しく、8月開催では20名を超えホールは一杯になりました。

次回12月19日には、ピアノを加えてクリスマスソングを中心に開く予定です。コロナ禍の終息を願いながらこの活動を続けていく予定です。(三笠支部 池田)

表紙の写真



9/15(金)片桐支部のウォーキング企画として慈光院へ行きました。診療所から徒歩15分~20分の所にあるお寺です。15名の参加者でゆっくり歩いて、30分~40分かけて到着。この日は暑くて熱中症対策をしながら歩きました。慈光院は、高台にあるため見晴らしが良いことで有名です。近くに住んでいながらも行く機会がなく、今回希望も多く慈光院へ行くことになりました。住職のお話もあり、お抹茶とお菓子を頂き、いろんな経験をさせていただきました。参加された方からの感想は「住職の話がおもしろかった」「お抹茶を初めて飲んだ」「満足した」などの声がありました。



いのちと暮らし
へいわをまもる

熱中症予防と暮らし訪問調査行動



8月に入り、今年も記録的な猛暑となるなか、岡谷会では「気になる患者・利用者の熱中症予防と暮らし訪問調査」経済的事由による熱中症を「ださないく」行動を行いました。コロナ禍により何年も熱中症訪問調査行動は出来ませんでした。今年も様々な院所・部門から、「気になる患者」さんをリストアップし、職員を中心に100名弱が参加、42世帯のご自宅に訪問させていただきました。

意識高くエアコン等を活用されて熱中症対策をされておられる方も多くいらっしゃいましたが、中には「市営住宅住まいで、エアコンが故障したため今年使っていない。建て替えの予定があるので買い換えるのもったいない」と市役所の人に「いわれた」という方も。ドアや窓を開ければなしにして扇風機一つで過ごされていましたが、持参した温度計は34度。もとより低所得世帯へのエアコンの修理や買い換え等の補助を求めている話がありましたので、市議を通じて奈良市住宅課に申し入れし、「くらし・福祉の充実市実行委員会」から要請書を提出する運びとなりました。

また、二ヶ月ほど前におかたに病院を退院された患者さん宅に、入院中にリハビリを担当していた入職1年目の理学療法士さんと訪問。ベッドで寝ておられて、最初わからなかったようですが、顔を認識されるなり「おー！久しぶりやなー！また会えるとは思ってなかったわ、ありがとう」と飛び上がるんばかりの勢い、そしてとびっきりの笑顔が！理学療法士さんも「めっちゃくちゃ嬉しかった。感動しましたし、退院後どんな風に自宅で過ごされているのか知ることが出来て良かったです」と泣か

んばかり。同行していた14年目の先輩理学療法士さんも「自分は担当した患者さんに退院後自宅でお会いしたことはない。その時点での入院患者さん等のリハビリで手一杯だし。すごく羨ましいし、今後も熱中症訪問などを良い機会にしていけたら」と語ってくれました。



台風で一度中断し、また8月後半にはコロナ感染者増で最後何日は中止となってしまいました。しかし、実際に訪問してみても、職員たちの気づきや疑問、感動が自分のものとなっていくという事を、様々な職員が実感できた訪問行動だったので、はないかと思えます。ご協力頂いた皆様、本当に有難うございました。

マイナ保険証強制及び保険証廃止反対宣伝行動

上半期の経営結果が明らかになりました。昨年度から一転して厳しい経営状況となっています。コロナ5類への引き下げ以降も患者数や介護事業利用者数が思うように回復しない状況です。新たな医療展開として緩和ケア病棟が8月から稼働しましたが、病棟全体としては空床が目立つ状況です。4月から9月までの累計で、目標経常利益額に対して大幅な予算未達となっています。下半期の改善に向けて常務理事会を中心に討議を行っています。また11月15日に全管理者を召集し、上半期の総括と下半期の改善及び来年度予算に向けた討議を行う予定となっています。

コロナ感染の状況について、この間陽性者・職員の要観察者の状況は、一時期に比べ減少しています。よって法人内の感染レベルをステージ2に引き下げています。また岡谷会では、11月から職員の要観察者（同居者の陽性等の場合）の自宅待機措置の撤廃・対策の上での通常就労としています。但し、これから流行しやすい秋冬を迎えることに加え、今年はコロナとインフルエンザの同時流行が懸念されるだけにまだまだ警戒が必要な状況と言えます。



鹿のつぶやき



元「少年飛行兵」の痛切な叫び
数年前、昭和19年5月に「皇国の危急を救つべく」勇躍してフィリピンへ飛び立ったある少年飛行兵(当時18歳)の手記を読んだ。当時、フィリピンでの戦局は熾烈をきわめ、昭和20年1月、爆撃機で飛行中、ルソン島で米軍機の銃撃を受けて、ジャングルに墜落。爆撃機は壊れ、他の同乗者は全員死亡してしまふ。

死の恐怖と飢え、病、原住民からの追撃に苛まれながらも、日本の勝利を固く信じ、「生きて虜囚の辱めを受けず」という信念を胸に刻んで、ジャングルでの凄惨かつ壮絶な単独行を余儀なくされる。
50年後に記した手記に、彼は自らの体験を振り返ってこう記している。「戦争という愚かな行為がふたたび繰り返されないことを願うものであります」と。
この痛切な叫びは、先の大戦を経験した多くの人のびとの願いでもあり、この願いこそがこれまで憲法9条の「改正」を阻止し続けてきた力だったのだと改めて再認識した。
(小泉支部K)

しあわせ便り

12月はインフルエンザに注意!

インフルエンザの季節になってきました。例年、インフルエンザは12月～3月に流行すると言われていました。しかし今年は夏頃でもインフルエンザ患者が増えていたことをご存じでしょうか。これは新型コロナウイルスの影響といわれており、渡航の減少や、厳しい感染対策の実施により、他の感染症があまり流行しなかった為に、社会全体の免疫力が低下したことが原因ではないかと考えられています。そのため今季は例年にもましてインフルエンザ予防注射が強く推奨されています。その他個々でできる感染対策として外出時にマスクを忘れずに、人混みや繁華街を避けて咳エチケットを徹底し、帰宅時には手洗い・うがいをするもお勧めです。室内では加湿器などを利用して50～60%の湿度を保ち、十分な休養と適切な食事をとるのも対策になります。今年はインフルエンザの流行のピークが複数回やってくることも予想されていますので、特に注意して感染症対策に取り組んでいきましょう。



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 わが街さんぽ

第1回

平城宮跡を歩く 春日支部 井戸愛子



東から大極殿をのぞむ



ススキの根元に寄生するナンバンギセル

※『ぶらり歴史探訪』は作者都合により連載中止となりまして頂きます。長い間ご愛読いただき有難うございました。

平城宮跡を4人で歩きました。読者の皆さんも平城宮跡はよくご存じのことと思いますし、私たちは春夏秋冬親しんでいる所です。平城宮跡は空が大きく広がり、ほんとうに気持ちが良い場所です。1300年も遡る歴史もあって。

まず資料館を訪ねて、知っているつもりで平城京とその歴史をチェックしました。和銅3年(710年)に藤原京から新しく造られた平城京に都が移されたこと。都が延暦3年(784年)に桓武天皇が長岡京に遷都するまでの74年間で奈良時代であったこと。人口は約10万人であったことにびっくり。近世になるまで遺構は地に埋もれ、柵田嘉十郎氏の呼びかけで史跡指定に至ったことなど。

資料館を後にして梅林を右に見て歩くと正面に大極殿があり、さらに進むと朱雀門。線路沿いの荻原を進むと東区朝堂院

Access & Map



平城宮跡 (奈良市二条大路南)
最寄り駅 近鉄大和西大寺駅
近鉄大和西大寺駅南口からぐるっとバスで「朱雀門ひろば」停留所まで約10分

跡の広い草原に入る。第二次大極殿跡に登り南面すると、遙か遠くに高い峰々まで広がる空の雄大なこと！私の1番のおススメポイントです。この高みでお弁当をひろくのはほんとうにご馳走です。毎朝太極拳をされている方々もいらっしやいます。

荻原の中に咲く、ミソソバの花、サクラタデ、シロバナサクラタデの群、ヨメナの仲間、ススキの根元のそこそこに咲くナンバンギセル、サワヒヨドリの花など。何種類もの秋の可憐な野草に感動しながら、東区朝堂院跡をぬけて東院庭園に進みます。貴族の優雅な生活に思いをはせたりしながら。

遺構展示館まで歩いて終わりにしましたが4kmくらいになったでしょうか。(愛)

読者の声

ぶらり歴史探訪・鹿のつばやき・しあわせ便り・写真アラカルト、このコーナーの記事が大好きです！
(京都府城陽市 清水澄子)

毎回、難易度の高いクロスワード。頭の体操と申ってがんばってとしています。
(大和郡山市 泉かおり)

マイナンバーカードについての政府広報(平成28年4月発行)を私は保存していますが、健康保険証の廃止など一言も書いていません、政府はウンツキです。
(奈良市 スーちゃん)

しあわせ便りの「睡眠について」参考になりました。『なかなか寝付けない日は、布団から出て別の場所ですっきりする』とさっそく、やってみます。
(奈良市 はなちゃん)

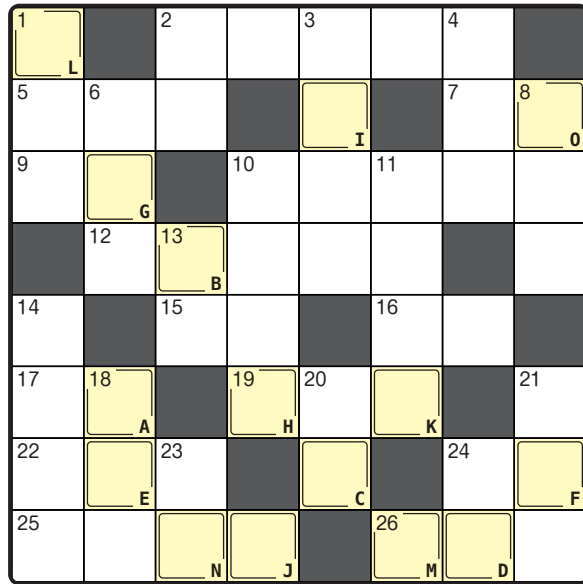
「つなぐ」はカラーで紙質も贅沢なくらい。ぶらり歴史探訪はいつも興味深く読ませて頂いて、全て保存しています。川柳の応募があればおもしろい。
(奈良市 さっちゃん(ごいごい))

クロスワード パズル

タテノカギ

- ① 絵に色をつけるための材料
- ② ものができること
- ③ 山野に野生している苺
- ④ 明るく晴れ晴れとしているさま
- ⑤ 大型のトンボを指す
- ⑥ 実質的な価値が減少すること
- ⑦ なかなか手ごわいこと
- ⑧ 青春時代は〇〇〇〇年頃
- ⑨ フリガナのこと
- ⑩ 夏を象徴する花
- ⑪ 現在では女性の低い声を言う
- ⑫ 兵庫県の明石産といえば
- ⑬ 食用になる果実のこと
- ⑭ 刺身の横や手前に添えられるものの総称
- ⑮ 英語で乗用車のこと

難易度 ★★☆☆☆



出題：堀川 優子

ヨコノカギ

- ① 役に立たない人
- ② 新草がよく萌え出すように、早春に野の枯れ草を焼くこと
- ③ 金銀糸のほか、金属箔を施した糸をフランス語でいうと
- ④ 多くの物をめきんでいる「〇〇を抜く」
- ⑤ 7を中心に、同じマークで隣り合った数字のカードを順番に並べていくゲーム
- ⑥ 丸太を組み合わせて作る小屋
- ⑦ きわめてわずかの金「〇〇いちもん」
- ⑧ ご飯のこと
- ⑨ 今のところ。十分ではないが、どうやら。「ーやりくりはついている」
- ⑩ 話す「決意を〇〇〇」
- ⑪ 社交ダンスのうち最も人気のあった3拍子の舞曲
- ⑫ 切り倒した木の根元の部分
- ⑬ 酸性がアルカリ性を試験する〇〇紙
- ⑭ 小さな矢を使う射的競技

A から O までの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント お酒のあてにぴったり

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

携帯電話・スマートフォンからも応募できます



答えは、機関紙「つなぐ」に関する感想を一言添えて、郵便はがきまたは携帯・スマートフォンからご応募ください。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
締切日／2024年1月4日(木) 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 (2023年10月号)

トウカシタシムベシ
(灯火親しむべし)



前号の当選者 (順不同・敬称略)

中里郁子 (東京都昭島市) ミカ (生駒郡)
森脇紀子 (奈良市) おおちゃん (大和郡山市)
今里輝子 (奈良市) ちむ (北葛城郡)
セントくん (奈良市) たあすけ (奈良市)
大石鈴子 (奈良市) ヤマッチ (大和郡山市)

最近行くようになった本屋さんには、新刊本もあるし、古本もワゴンにならべてある。図書館のように系統立ててならべてあるのではなくて、いろんなジャンルのもがランダムにならべてある。その日私が選んだ本は「オードリー・タン」と「合成洗剤」だったが、もちろん料理本もマンガもチェック！こういう満足した気分は捨てがたい。だから本屋さん好き！ (愛)

編集後記



(奈良市 小嶋 照子)

「原水爆禁止世界大会2023」の写真と報告、ありがとうございました。

頸動脈エコー体験から血管の大切さがわかり、いろいろ予防できることを実践していきたいと思いました。(奈良市 まーま)

写真アラカルトで、万葉の枕詞として使われる「ぬばたま」を学びました。ありがとうございます。(奈良市 ミタテ ミサコ)

来月引越すのですが、新天地でも「つなぐ」の購読とヘルスアップチャレンジは続けたいと思います。(奈良市 そら)



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



平城宮跡で小さい秋み〜つけた。
(春日支部 岡ちゃん)



飛鳥の石舞台周辺は彼岸花がたくさん咲いていました。
(春日支部 きっちゃん)



紫式部にとまるシジミ蝶
(あすか支部 ぶくちゃん)

健康づくり部会

ヘルスアップチャレンジ 617名のご参加となりました

友の会 掲示板

この12月号が皆様のお手元に届く頃には、ヘルスアップチャレンジ2023のチャレンジ期間も終了しているかと思えます。

今回は計617名の参加をいただき、昨年を300近く上回る方にお申し込みして頂きました。チャレンジに成功された方、惜しくも失敗された方、中には様々なご事情で途中で断念された方もいらっしゃるかもしれませんが、何よりも参加して頂くこと、健康を普段の生活の中でも気にかけていただくそのきっかけになれば、それだけでこの活動の意義があると思えます。

そして皆さん「毎日の記録用紙」と「感想アンケート用紙」を提出して頂けますようよろしくお願いいたします。提出して頂ければ、各達成賞はもちろん、成功されなかった方にも途中で断念された方にも参加賞をお送りいたします。よろしくお願いいたします。

お問い合わせ：なら健康友の会・事務局 TEL.0742-24-7322 まで

会員世帯数
16,067世帯
(2023年10月31日現在)

春日支部 5,019世帯
あすか支部 1,855世帯
わかさ支部 1,471世帯
三笠支部 1,999世帯
都南支部 1,489世帯
片桐支部 2,138世帯
小泉支部 2,096世帯

岡谷会地域協同基金
(2023年10月31日現在)
残高 367,167,000円
一世帯平均 22,852円

岡谷会募金
(2023年9月1日～2023年10月31日)
7件 96,000円の
寄付をいただいております

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



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

写真・イラストの無断転用はお断りいたします。

〒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/>



アクセスはこちらから

