

# つなぐ



春日支部

## 喫茶「なごみ」 オープン

### 介護保険改悪反対署名 目標達成!!

ぶらりわが街さんぽ

りゅうぞうじ

## JR帯解駅から龍象寺へ



友の会トピックス

# 春日支部 喫茶「なごみ」オープン



コロナ感染流行から約4年が過ぎました。コロナ感染も終息しかけたので、2023年10月再オープンの予定でしたが、またもやコロナ感染拡大で11月に延期になりました。当面の間、第2・4水曜日(午前10時から12時迄)の開催です。

地域の皆さん・なら健康友の会の皆さん久しぶりの喫茶「なごみ」の開店です。事前に喫茶ボランティアさんも募集し、2名の新しいボランティアさんのお披露目となりました。

2時間余りで約30名の方々の参加があり「久しぶりやなあ」とあちこちから会話が弾んでました。

初めての方も来られていましたが、皆さんと楽しくお話しされており「また来たいです」「次回も楽しみにしています」との声もあがり、職員も嬉しく思います。

署名活動として「介護保険改悪反対」「憲法改悪反対」マイナンバー関連で「健康保険証なくさないで」の署名にも協力して頂いています。

2回目からは、事務局で企画を検討し、多様な催し、演奏や趣味特技などを披露する場の提供を企画していく予定です。春日支部の今井さんによるギター演奏

## 地域のフェスティバルに参加



あすかフェスティバル

### あすか支部

徐々に地域での催しなどが再開される中、あすか支部が11月3日(金祝日)に行われた「2023あすかフェスティバル」に無料の輪投げコーナーで出店し、役員さんたちが子どもたちと一緒にフェスティバルを盛り上げました。飛鳥小学校の校庭で開催され、沢山の現役小学生やOB・OGの方々、そしてこれから通われるであろう子どもたちも大集結！輪投げコーナーも盛況で、何度もチャレンジする様子に、こちらがほっこりした気分になりました。

### わかさ支部

わかさ支部は11月19日(日)奈良市北人権センターにて開催された「人権フェスタ」にて健康チェック(体脂肪・血圧・血糖測定・骨密度測定)を行いました。何年ぶりの健康チェックで役員さんや職員もドキドキでしたが、約30名ほどの方に健康チェックを受けて頂くことができました。また、絵手紙と編み物サークルの作品展示もさせてもらい、活動の発表の場にもなりました。



人権フェスタ



では、皆さん楽しいひと時を過ごされてきたように思います。都南支部の細田さんによるハーモニカ演奏では、歌謡曲や童謡等、懐かしい歌を皆さんと一緒に歌うことが出来ました。皆さんも特技等のご披露宜しくお願ひします。

健康チェックも予定しています。

ご友人やお知り合いの方をお誘いして、なごみ喫茶に足を運んでください。

なおボランティアさんも引き続き募集中です。お待ちしております。

(なら健康友の会事務局 小東)

## 「現行の健康保険証を 残してください」署名の取り組み

こんにちは、10月から行った「現行の健康保険証を残してください」という署名の小泉支部での取り組みについてお話をします。

皆さんはこの秋に現行の紙の保険証を廃止してマイナンバーカードに一本化するという政府の決定をご存知でしょうか。またマイナンバーカードを持っていない人、お年寄りや様々な障害を抱えている人もいる中で、顔認証や暗証番号を入力することは容易なことではありません。年を取れば内科に整形、歯医者に眼科、トランプができるほどの診察券に加



熊澤会長（写真中央）

### 表紙の 写真

毎月末に、医療法人岡谷会ではJR奈良駅前にて「憲法守れ！岡谷会統一宣伝行動」を行っており、なら健康友の会の役員さんたちも一緒に参加し、「憲法改悪を許さない全国署名」へのご協力をお願いしています。直近では11月29日(水)、12月21日(木)の午後4時から、のぼりを立て、立て看板を持ち、お願いのマイク放送をして駅前を行き交う方々に訴えてきました。寒さが増していく中でも署名して下さる方々に勇気をもらっています。



えマイナンバーカードです。もし落としたらどこに電話したらいいのか、悪用されはしないかと不安を感じる人も多いと思います。必要としている人には紙の保険証を残してほしいものです。弱者にやさしい政治であってほしいものです。

さて実際の署名集めは、小泉支部の運営委員さんが、お住まいのマンション全戸にポステイングをしたり、ご近所にお願ひする署名用紙にはポストが遠ければ我が家のポストでオッケーですとの付箋を付けたり、映画サークルで願ひしたりとそれぞれが思いつく方法で集めました。因みに私は診療所の待合で患者さんに署名をお願いしました。ところが始めてしばらくすると看護師長

に手招きで呼ばれ「すごく怪しい人になっている」と。私服で名札も付けずにしていたもので不審者みたいに見えたようです。早速どこから引っ張り出してきたのかしわしわの赤いエプロンをつけさせられ再開。皆さんにたくさんのご協力をいただいた結果、支部の目標を大きく上回る事ができました。ありがとうございました。

最後になりましたが、10年の長きにわたり会長職を務めてくださいました平井さんにご場をお借りしてお礼を申し上げます。

本当にご苦勞様でした。これからもお力添えをよろしく願ひいたします。

(なら健康友の会会長 熊澤珠枝)



いのちとくらし  
へいわをまもる

# 介護保険改悪反対署名 目標達成!!



昨年引き続き、政府が成立させようとしている介護保険制度の改悪に反対する署名に取り組んできましたが、医療法人岡谷会となら健康友の会で目指していた目標1050筆に対し、1500筆を超える署名を集めることが出来ました。ご協力頂いた皆様、本当に有難うございます。

10月から、なら健康友の会の各支部運営委員会に、岡谷会介護事業部からこの署名についての講師を招き、詳しくわかりやすく説明を受けて、まず役員が理解を深めることから始めました。片桐支部では、10月27日に診療所でバザーを開き、集まった方に介護保険の学習も聴いて頂きました。あすか支部では、11月14日(火)と11月29日(水)の午前中、役員達と岡谷会介護事業部の方と一緒に、待合署名行動を行いました。また、11月11日(土)14時から、JR奈良駅前にて岡谷会の「介護ウエーブ」宣伝行動を行いました。岡谷会職員と友の会役員も参加し、寒い中ではありましたが、29筆の署名をしていただきました。



その他、病院・診療所の待合に置かせてもらっ

た署名へのご協力、そして役員達がサクルの方やお知り合いの方などにお願ひしてご協力頂いた分など、合わせて1500筆もの署名を集めることが出来ました。

昨年は介護保険制度改悪反対の署名を目標を超えて集め、全日本民医連を通して国会に提出し、改悪を延期させる事に成功しました。今年も12月4日に国会に提出させて頂い

## 「こども、障害者、ひとり親家庭などの医療費助成制度のさらなる改善を」 新署名にご協力を

11月7日、「奈良県の地域医療を守る会」と「奈良県社会保障推進協議会」が合同で山下知事宛に子ども医療費助成等福祉医療制度の拡充を求める要請書を提出し、県担当課と懇談しました。私たちは昨年からの年のはじめにかけて制度拡充に向けての署名行動を行い、最終6280筆の署名を県に提出し、何度も担当課と交渉を行い、私たちの切実な訴えを伝えてきたこともあり、子ども医療費助成については県内すべての市町村で18歳までが対象となるなど前進。懇談では、対象年齢が18歳まで拡充できたことはいいのですが、依然市町村によっては「一部負担金」があること、奈良市以外は立て替え

ています。政府はケアプラン作成の有料化や利用料1割から2割負担への引き上げ、20歳から介護保険料徴収など国民に負担を押しつける改悪を目論んでいます。昨年に引き続き今年も、制度の改悪をストップさせる事ができるよう、引き続き活動していきたいと思しますので、またさらなるご協力をよろしくお願いいたします。

払い(自動償還)の制度であること、障害者の対象が狭く限定的なこと等、「完全無料」とはなっていないことを訴え、あらためて制度の拡充を求めました。



前回の署名行動から、一部私たちの要求が実現したこと、また、提出先となる奈良県知事が代わったこともあり、新たな署名用紙を作成し今回同封させていただきました。皆さまのご協力をよろしく願ひいたします。

インフルエンザの流行が続く中、新型コロナの感染者も増加に転じたとの情報を耳にしました。5月の5類移行後も収束とはいかず断続的に感染を繰り返しているような状況のようです。冬場になって一層の注意が必要な状況です。皆様方に置かれましても十分な注意と必要な時にはいつでもご相談をおかけください。

ところで、コロナ後の医療機関や介護事業所の経営が、全国的に大変厳しい状況になっています。コロナ禍での受診控え・利用控えによる患者・利用者の減少はそのまま継続し、そのことが事業所の収益不足となって経営を圧迫する。さらに必要な補助金や報酬加算もうち切られていく中で、多くの医療機関や介護事業者が深刻な経営危機に直面しています。岡谷会においても例外ではありません。あらためて求められるニーズとの間にズレはないのかを振り返りながら、医療と介護現場の経営を困難にする要因のひとつひとつに向き合っていきたいと考えています。

岡谷会では、昨年8月から緩和ケア病棟をスタートさせました。緩和ケアというのが終末期を想像されるかもしれませんが、がんの診断を受けた人すべての人が対象で、若い人も高齢の人も、働いている人も、在宅で療養している人も対象です。必要な時に安心して入院できる施設として運用していきたいと考えています。私たちは、誰もが安心してすみ慣れた街で最後まで暮らせるようにと長年在宅医療に取り組んできました。そしてそのことを支えるために必要な病棟の整備も行ってきました。今日2人に1人が、がんに罹患するといわれる中で、そうであっても「ほぼ在宅、時々入院」を可能とするために、緩和ケア病棟を有効なツールとして活用できたらと考えています。

鹿のつぶやき



今年も12月です。慣例の1年間の振り返りをしてみました。ところが話題が暗い物ばかりで、途中で筆がとまりました。

まず眼についたのが戦争です。ロシアとウクライナの戦争は間もなく3年目に入ります。ロシアと米国の戦争みたいで、これは簡単に終わりそうにありません。迷惑なのはウクライナで、両大国の間で、とんでもない苦勞を強いられています。

その他にイスラエルとハマスの戦争でも、ガザ地区に住んでいる人たちが大きな苦しみを味わっています。現代の戦争は兵

器が進歩して、被害を受けるのは一般市民です。遠い所からミサイルを飛ばして、無差別に殺す兵器を双方が使っているのですから、悲劇が起こるのは当たり前です。

身近なことでは、コロナ禍です。一応下火にはなっている様ですが、まだ油断は出来ません。何かと住みにくい世界になってしまいました。

何とか来年は明るいニュースがもつとほしいですね。一つだけ朗報が届いたのは、アルツハイマー用の新薬(保険適応)レカネマブという薬ですが、高価なこと、投与対象者になるのも難しく、簡単には使用させてもらえません。

ともかく、まずは平和ですね。  
(三笠支部 池田)

しあわせ便り

悩ましい トコジラミ



コロナ禍が落ち着き人々の移動がグローバル的に活発になって参りました。最近トコジラミに悩まされる方が増えています。

トコジラミはシラミではなくカメムシの仲間です。体長約5ミリ、人や動物の血を吸います。刺されると赤い発疹、強い痒み、時に発熱などが生じます。日本でも昔から南京虫と呼ばれ、ベッドなど家具の隙間に潜み、夜間活動します。また近年市販の殺虫剤に耐性を持つ通称スーパートコジラミの出現も指摘されています。

刺された時は部位をよく水で洗い、痒みがある場合は、市販の痒み止めや抗ヒスタミン薬を使用して下さい。症状が重い場合は医療機関の受診をお勧めします。

予防・対策としては、繁殖力が大変強い上、駆除が難しいため家庭に持ち込まないことです。旅先など宿泊施設ではベッド周辺に荷物を置かず、大きなビニール袋に入れ浴室等に置きましょう。ツルツルした場所では動きにくく潜みにくからです。思わぬ被害にあわない様に気を付けてお過ごし下さい。



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：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 大和郡山形市新町 305-86
- 小泉店 TEL 0743-54-9988 FAX 0743-54-5022  
〒639-1042 大和郡山形市小泉町 808

# ぶらりわが街さんぽ

第2回

## JR帯解駅からおびとけ龍象寺へ

2023年12月11日都南支部のスタッフ含め、職員合わせ4名で龍象寺に参拝してきました。初めに大吟醸酒で有名な豊祝造っている奈良豊澤酒造からスタートしました。そしてJR帯解駅の北から、色々な歴史にまつわる神社を巡りました。



円満寺の算額



龍象寺



八坂神社

春日社を通り、「円満寺の算額」で有名な八坂神社を入り、見学しながら「電卓や算盤の無い時代に三角法や円周率を使い複雑な問題を解き明かし、その記念として回答を絵馬に書き表して社寺に奉納されていたと言われている」という話をしました。その次に龍象寺に着き、穏やかな表情をされている、なで仏にお参りし、最後に浅井住職さんから丁寧なお話を聞くことができました。

龍象寺は、広大寺池の東、池を見下ろす高台にあり、かつては池の南畔にあったとされる広大寺の奥の院です。「大和北部八十八ヶ所霊場 第六十七番本尊 帯解子安地藏尊」となっており、ふるい子守唄に「こはおびとけ おびをたばるは子安の地藏 奥の院」と唄われたように、昔から安産、子授けの霊刹として有名です。その由縁は、行基が誕生の折、難産で

ありましたが、母公は一心に地藏尊を念じ、祈願したところ無事に出産したとのことでした。その後行基は母公に対する報恩のため、かつ末世の女性の安産子授けのために、この地藏尊を自刻し、伽藍を建立されました。寺宝とされている、本堂の天井の一面に描かれている帯解龍王は、江戸時代、狩野春甫の作。龍象寺の広大池の主であり、眷属として霊験が多いと伝わります。一話に、夜な夜な広大寺に遊び、寺の天井に戻るや、その雫を床に滴らせたといわれます。この帯解龍王は弁財天として祀られています。

今年辰年です。機会があれば皆さまも御参拝ください。(都南支部 支部長 川原綾子)

### Access & Map



龍象寺 奈良市柴屋町(帯解本町) 最寄り駅 JR帯解駅

## 読者の声

新企画「ぶらりわが街さんぽ」を読み、平城宮跡は歴史が深くこんなに素晴らしい場所ということに改めて気付かされました。もう見慣れてしまっている場所をフューチャーしてくれる企画、とても良いです。(奈良市 サークル)

前号の編集後記で、ごこの本屋だろつと気になりました。本屋にせよ図書館にせよ、本とのふとした出会いや発見がある場所は私も大好きです。(奈良市 みーさん)

ヘルスアップチャレンジ、一昨年から参加させて頂いています。自分の健康の為、毎日記録することで、継続できてとても良い企画でありがとつございました。(奈良市 川上裕子)

写真アラカルト・ウォーキング企画の画像で、空きを感じ、行った感じになり、心地良い気持ちになりました。ありがとうございます。(大和郡山市 小見山秀夫)

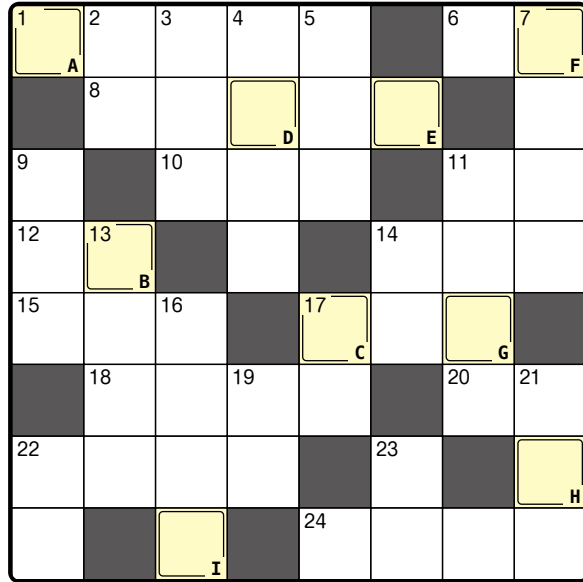
しあわせ便り、いつも参考にさせて頂いておられます。まだまだマスクは外せませんね。(奈良市 藤本文子)

# クロスワード パズル

## タテノカギ

- ② サクラ、ニジが付く魚
- ③ 危険や不都合な状況が予測されるさま。
- ④ 次から次へと間もおかず続くさま
- ⑤ 頭がよいこと
- ⑦ 積もった雪
- ⑨ 曲線を描いて州が出入りしている浜。
- ⑩ 恥を恥とも思わないこと
- ⑬ 取り立ててする事とて無く、暇をもて余す状態
- ⑭ 宗教や哲学などについて深く考えること
- ⑯ 感覚の鈍いこと
- ⑰ 山のみずみずしい気。  
翠〇〇・青〇〇・晴〇〇
- ⑲ 割合、比率のこと
- ⑳ 美しくみことなほおひげ
- ㉑ 福井県で水揚げされたオスだけを「越前〇〇」と呼ぶ
- ㉒ 建物の出入り口

難易度 ★★★★★



出題：堀川 優子

## ヨコノカギ

- ① 雨が止むまで軒下や木陰で休むこと
- ⑥ 似ていて実はそうでない
- ⑧ 非常に早くて動きに無駄がない
- ⑩ 場所を動かす
- ⑪ 速く走る。駆ける
- ⑫ 布や紙などで作り、主に竿(さお)に付けて掲げるもの
- ⑭ 勢いが盛んで激しいこと
- ⑮ その度ごと
- ⑰ 線 スタート〇〇〇
- ⑱ ある方面の事で他を押さえて、絶対的な勢力を振るうこと。
- ㉑ さくらももこさんの漫画、まる子の日常生活を描いた「〇〇まる子ちゃん」
- ㉒ どうにかこうにか。やっとのことで
- ㉓ 気高く威厳があること

A から I までの文字を並べるとある言葉ができます。

**ヒント** タモリさんの発言。戦前の軍国主義に似た状況になりつつあることを危惧したものと受け止められ話題になった。

A	B	C	D	E	F	G	H	I

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2月29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。

携帯電話・  
スマートフォンから  
応募できます



## 前号の答え (2023年12月号)

アルコールブンカイスルエタマメ  
(アルコール分解する枝豆)



## 前号の当選者 (順不同・敬称略)

ゆきだるま (奈良市)      ハニーレモン (天理市)  
さちこ (奈良市)      どりちゃん (吉野郡)  
杉浦佳子 (奈良市)      kuちゃん (奈良市)  
岩辺美里 (京都府木津川市)      田舎暮らし (吉野郡)  
ポポちゃん (奈良市)      マメコ (奈良市)

毎日毎日、10円20円切りつめて生活している。それなのに63円のハガキを85円にあげる！この国の政府はなんでこれだけ国民の生活を苦しくするのだろう。自分たちは何億円のお金を何に使ったのか国民に知らせずフトコロに入れて知らんぷり。こうやってハガキ書くのが、日々の暮らしの楽しみなのに、値上げ！

(天理市 坂本摂子)

写真アラカルトのシジミ蝶初めて見ました。今度見てみたいです。

(奈良市 いわたこうへ)

## 編集後記

12月4日(月)定例の編集会議を行いました。各支部の活動も活発になり、載せたい記事が目白押し。読みやすい紙面めざして泣く泣く選別しました。毎回、届く読者の声でも一番ファンが多かった「ぶらり歴史探訪」の連載中止は本当に残念なことです。新しく始まった「ぶらりわが街さんぽ」も「愛読くださったよ。」「編集後記」が話題にのぼりました。たった200字の世界にも反響が届く、その面白さと重要性を感じます。編集部からのお願いです。8面の写真アラカルト、身近な写真をお待ちしています。

(峰)



## 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



▲「初日の出」毎年 JR 大和路線の小泉駅近くの跨線橋に初日の出を見に行っています。(小泉支部 花坂)



◀「空木の花」買物の道中、白とピンクのウツギ(空木)の花が目を引きます。初めは白く咲き、ピンク、赤へと変化するそうです。それにしても5~6月に咲いて、いま再び花を咲かせ、彼らも忙しいことでしょう。(あすか支部 日ハムファン)



「奈良マラソン」笑顔で完走! (春日支部 odamari)

## 医療法人岡谷会のホームページが新しくなりました。

岡谷会の概要や取り組み、病院・診療所等各事業所の案内・活動もわかりやすく見て頂けるようになっていきます。ワクチン接種など医療・介護の最新情報や、岡谷会での各職種の採用募集状況、またご存じでない方も多い無料定額診療事業のことなどのページもあり、様々な事を知って頂けるのではと思います。是非一度ご覧下さい。

また、トップページから「友の会」をクリックして頂くと、なら健康友の会のページになります。各支部の紹介や活動がご覧頂けます。この機関誌「つなぐ」のバックナンバーもフルカラーで掲載しています。

お問い合わせ

なら健康友の会・事務局 TEL.0742-24-7322



医療法人岡谷会  
<https://okatani.or.jp/>



なら健康友の会  
<https://okatani.or.jp/tomonokai>

## 友の会 掲示板



**会員世帯数**  
16,166世帯  
(2023年12月31日現在)

春日支部	5,071世帯
あすか支部	1,863世帯
わかさ支部	1,486世帯
三笠支部	1,998世帯
都南支部	1,499世帯
片桐支部	2,150世帯
小泉支部	2,099世帯

**岡谷会地域協同基金**  
(2023年12月31日現在)  
残高 368,506,000円  
一世帯平均 22,795円

**岡谷会募金**  
(2023年11月1日~2023年12月31日)  
3件 15,000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  
<https://okatani.or.jp/tomonokai>



アクセスはこちらから

