

つなぐ

都南支部 主催

管理栄養士による 「食事」のお話

いのちとくらし

能登半島地震被災地の 地域訪問行動

ぶらりわが街さんぽ

奈良豆比古神社から西福寺へ

※表紙の写真の詳細は、面100p14の「い」参照してください





友の会トピックス

都南支部

健康講座 管理栄養士による「食事」のお話



2月6日の様子

今回は2回連続で管理栄養士を講師に招き、講座でも一番関心のある「食事」をテーマに開催しました。1回目は2月6日(火)、おかたに病院・管理栄養士の塩塚氏による「食料料模型を使って」をテーマとした講座でした。3大栄養素の話から始まりタンパク質・脂質・糖質など多く含まれる食品やビタミン・ミネラルの種類、そしてフレイルの話と多岐にわたり説明がありました。後半は、食料料模型を使っての実演でした。皆さんの日頃の献立を実際にお盆の上に乗せ、わいわい言いながらセツトしていきます。栄養士さんからは「野菜が少し足りませんね」「塩分が少し気になりますね」「食材の種類が少ないですね」などなど指摘を受けてました。大変楽しい講義で、また食事の大切さを知りました。

2回目は4月2日(火)、さくら診療所・管理栄養士の溝口氏による「免疫力を高める方法」をテーマとした講座でした。普段の生活

三笠支部

「どれみサロン」開催 健康講座・転倒について

三笠支部では、3月19日(水)に、恒例の「どれみサロン」を新大宮診療所1階ホールにて開催しました。

今回は「春らしい話題と音楽で明るくやりましょう」との提案で、新大宮診療所所長の井戸先生のアルトサクソフで春めいた曲を演奏してもらいました。

出席者は15名でコーヒーとお菓子をいただきながらの楽しい時間でした。

健康講座として、井戸先生から「転倒について」と題して、特に高齢者に対する注意をうながしてもらいました。高齢者の介護が必要となる原因で、転倒は第4位になっているそうです。原因の多くは家庭内での事故だということです。

気をつけなければならない事として履き物(スリッパ、サンダルなど)や、滑りやすい床・カーペット、照



明などを指摘されました。

今後2ヶ月に1回開催していきます。次回は5月21日(火)午後2時の予定です。(三笠支部 池田)



表紙の
写真



4年ぶりに開催の日帰りバスツアー

4年ぶり、4月30日に春日・都南支部共催で山添村観光バスツアーへ20名で行って来ました。小雨も降る中、久しぶりの日帰りバスツアーで皆さんウキウキ気分でバスに乗り山添村へ。山菜狩りから始まり、さあタケノコ掘り！しかし前日までに鹿に荒らされ10本程度しか掘ることが出来ませんでした。昼食後、鍋倉溪(なべくらげい)へ。鍋倉溪は、神野山山腹にあり、大小の黒色の岩々が幅約25m、長さ約650mにわたるまるで溶岩の流れのような景観。北野天神社を見学後、皆さん怪我なく無事奈良へ到着することができました。

(春日・都南支部 事務局 小東)



参加者がセットした夕食の献立例

を見直し免疫力を上げることができ、内容から始まりました。「喫煙を控える」「睡眠を十分とる」「思い切り笑う」などの食事の事だけではなく色々な方面からのお話でした。最後は、勿論食事のお話で免疫力を高める食材の具体例、免疫細胞そのものを活性化させる栄養素、タンパク質・ミネラルであるビタミンA・ビタミンEの含まれる具体的な食材の話で終わりました。

(都南支部事務局 小東)

小泉支部

はじめての
「スマホ教室」開催

会員さんのリクエストを受け、内容を練りに練りあげた念願？の「スマホ教室」を4月3日(水)、15時から約一時間、小泉診療所の2階研修室で開催しました。参加者は3名でした。

まず、次の項目についてヒアリングをおこないました。

●ガラケーは持っていたか？

解答：皆さん持っていて、電話とメールに使っていた

●どうしてスマホを持っているか？

解答：お店や家族に勧められたから。

●スマホの操作について相談できる人が身近にいるか？

解答：いないとのことでした。

はじめに、スマホの基礎知識として、アイコンや長押し、アプリインストールなど用語の意味の説明をおこないました。操作方法は、メーカー・機種(Android/iPhone)によって大きく異なるので実際のところ個別に対応せざるを得ないのですが、幸いにも、皆さん



全員がAndroidでした。

ガラケーからスマホに変えると電話帳が消えていて(販売店のポカ)登録方法が分からないとか、LINEでの音声やテキスト入力方法、地図アプリの使い方から(メールでの)画像の送り方など問題は様々でしたが、ワイワイガヤガヤほぼマンツーマンでの説明でした。

はじめての企画で若干不安がりましたが、参加者の方の理解も早く、ひとつ賢くなったとの感想をいただき、当初、思っていたよりもスムーズに進めることができました。これから、会員さんの要望があれば不定期ですが、開催したいと思っています。

(小泉支部 花坂)



いのちとくらし
へいわをまもる

能登半島地震被災地の地域訪問行動



火災があった元輪島朝市

全日本民医連から支援の要請があり、3月20日～22日に輪島診療所を中心に友の会会員の地域訪問行動と、家の片づけ作業のお手伝いを行ってきました。2月末から始まり、第8クールにあたり全国から11名が集結しました。

片付け作業には3日間で合計3軒のお宅に入りました。どの家も震災直後から手が付けられていない状態でした。1軒目には輪島診療所の向かいにある友の会居場所「友の会サロン輪茶」の2階の片



支援スタッフミーティング



片付け作業の様子

感じたことは、①片付けは一人ではできないのでこうしてたくさん的人数で一気にすべき ②3月いっぱい避難所を出ないといけない↓次の住居を行政が責任をもって提供しないと

つけに入りました。その後は民家に2軒入りしましたが、主な仕事は2階の箆笥、家具などを分解して下におろし、使えなくなった電化製品といっしょに外に運び出す作業でした。

地域訪問行動には3日間で合計4軒の会員さんと対話ができました。また、ちょうど通りかかった集会所に避難しているという方もお話を伺うことができました。訪問した方の声は「夫が漁師だが仕事がなく収入がない」、「5万円の申請をスマホでしたが不備があるとかえってきた、手続きの仕方がわからない」、「3月末で集会所を出てほしいと言われたが行く場所がない」など、どれも深刻な内容でした。

③あらゆる支援が3月いっぱい打ち切りたいだがそれでもいいのか
④5万円支援金申請しないともらえない、申請の仕方がわからない方が多

いのでは。
改めて民医連の絆の強さを感じた3日間でした。
(健康まちづくり推進部 中嶋潤二)

「せめて医療費だけでも無料に」 すべての市町村で一部負担金の撤廃を

4月9日(火)、近鉄奈良駅前小西通りの入り口で福祉医療制度改善署名宣伝行動を行いました。当日は突風が吹く寒い日でしたが、奈良県社保協、地域医療を守る会、新婦人の会、なら健康友の会などから総勢12

つてきて署名をしていただいたり、「無料ではなかったの?」と聞かれ、「一部負担金があるのです」という話をすると快く署名をしていただいたりもしました。全部で45筆の署名を集めることができました。



名が集まり、にぎやかに宣伝行動を行いました。
「子ども、障害者、ひとり親家庭の医療費を無料に!」との訴えに、わざわざ寄

2月末に第一次署名提出行動を行いました。第二次署名提出行動を5月末に行う予定です。できるだけたくさん署名を提出したいと思います。引き続きご協力よろしく願います。
(なら健康友の会事務局 中嶋)



2024年度の事業計画・投資計画をご報告させていただきます。

今年度も岡谷会地域協同基金へのご協力をお願いしたいと思います。
岡谷会地域協同基金とは、法人の事業を推進し、経営を支えていただく資金です。必要な設備投資にも活用させていただきます。詳しくは同封の「岡谷会地域協同基金にご協力を」資料をご参照下さい。

<事業計画概要>

- ① 地域連携強化で誰もが健康で安心して住み続けられるまちづくりを発展させる
- ② 医療・介護・福祉の複合体としての事業展開
- ③ 岡谷会理念にある「馴染みの人にかこまれ最期まで人としての尊厳を持って過ごしたい」という願いをかなえるために、ターミナル対応の強化を図る
- ④ 24時間365日対応の訪問診療・往診を可能とする体制づくりを進める
- ⑤ 保健予防活動を軸とした地域の健康づくりをサポートする
- ⑥ 健康の社会的決定要因に目を向け、友の会や地域の諸団体と共に健康権を守る共同の営みを進める
- ⑦ 命と平和、人権を守り、大軍拡・憲法改悪に反対する
- ⑧ 岡谷会中長期経営計画を策定する

<主な投資計画（総額約1億3500万円の投資）>

- おかたに病院
 - ・空調設備更新
 - ・調剤機器
 - ・ホルター心電計
 - ・食器洗浄機
 - ・レントゲン機器
- さくら診療所
 - ・空調設備更新（2期目）
- やくしの里
 - ・空調設備更新
 - ・食器洗浄器
 - ・保冷加熱カート
- 佐保川診療所
 - ・自動尿分析装置
 - ・微量血液検査システム
- 法人全体
 - ・法人内LANネットワーク構築工事

今年度の岡谷会地域協同基金目標は5千万円とさせていただきます。なら健康友の会会員のみなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

鹿のつぶやき



歩道で転んだ。細い路地から、歩道のある道路に出て歩き出した。前を見ると後期高齢者らしき人が車道を歩いていた。道路の横断かなと思って見ているとそのまま歩道沿いに車道を進み、前から車が来ても堂々と歩いている。交通量は少ない道路だが危険だ。どんな人かと思ひ、追いつき

まにチラッと振り向いた途端、歩道のプロックの少しの段差につまずいて転倒した。膝と手のひらを少しすりむいた。
街路樹が植わっていると、根が張ってプロックを持ち上げて見ながら歩きたいが、姿勢が悪くなるので難しい所だ。車道はどのような段差がないので先程の人は車道を歩いていたのかもしれない。
(あすか支部 福良)

しあわせ便り

保健機能食品って知っていますか？

- 特定保健用食品
- 機能性表示食品
- 栄養機能食品

一般の食品と医薬品の中間に位置する食品のことで、以下の3種類に分かれます。

まず特定保健用食品、いわゆるトクホは国から効果や安全性などについて審査を受け、許可をもらった食品のことです。次に機能性表示食品とは、食品を作った会社が健康に役立つ理由などについてまとめたものを、消費者庁に届出た食品のことを言います。そして栄養機能食品とは、ビタミンなど特定の栄養が決まっている量以上入っている食品です。

これらに該当する食品のパッケージには「機能性表示食品」という文字や、トクホの場合は、おなじみの人の形をしたマークを入れることが認められています。また、どういう効果が期待できるかといったことも記載されているので、興味のある方はパッケージを眺めてみてください。

これらは一日の目安量を書いてあるので、一度に多く食べず、量を守るようにしましょう。

また、食品だからと侮らず、もしこれらが原因と考えられる体の不調や症状が現れた場合は、病院や薬局にご相談ください。



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：橋)

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

ぶらりわが街さんぽ

第4回

奈良豆比古神社から西福寺へ

初夏を思わせるような陽気。桜満開のこの日(4月10日)、わかくさ支部が計画した佐保川診療所付近のプチ探検会をおこないました。参加者は診療所のスタッフ、会員さんの5人の参加。

最初に訪れたのは奈良阪バス停から少し南に歩いた奈良豆比古神社。待っていたかのように迎え入れて頂いたのが地元の神主さん。

頂いた冊子には、表紙に「猿楽を傳達させた神様」とあり、中を開くと「万葉集歌人としても有名な志貴皇子(田原天皇・春日宮

天皇)を祀る神社。平城山の東の端に位置し奈良市街地約4キロ北へ奈良市の北端、京都府との県境に近く、旧奈良く京街道に面した処に『奈良阪の氏神さん』と土地の人に敬愛されている古社が奈良豆彦神社(延喜式内社)である」と記している。

隣接する敷地にある資料館には能楽の源流である「猿楽」がこの神社で発達したことを示す数々の資料をはじめ多くの古文書がおさめられている。館内にある神社に伝わる二十面の内、「ベシミ面」は国の重要文化財指定で室町初期(永二十年)1413(の銘をもつ最古のものであるといわれています。

これ以上は実際に足を運んで見てもらうとして、何よりの必見は毎年10月8日午後8時から奉納される国指定重要無形民族文化財に指定されている「翁舞」である。

次に寄せてもらったのが「西

Access & Map



福寺」。ここでも本堂の(本尊・阿彌陀如来)を前にして住職から懇切丁寧な説明を受けた。

このうち予定外の事態が。それというのも説明が終わった住職が同じ敷地内にある五体の(年に数えるほどしか参拝の機会がないという)仏像を見せてくれた事である。釈迦如来、阿彌陀如来、薬師如来等、五体は廃寺となった「善城寺」から移行されたもので、ここでも住職の重厚な解説を聞くことが出来た。

いずれも重要文化財となっている仏像であり、もっと時間があればと後ろ髪を引かれる思いで収納庫を後にした。

「心洗われる気分や」と2か所を訪ねた後の運営委員さんの感想が参加者全員の思いを代表していたのでは。

(わかくさ支部 生島 武)

母はあすか支部の「園芸サークル」より花の鉢をいたたき作っています。かわいい花が咲きました。

読者の声

「ぶらりわが街さんぽ」に一言。

春日大社国宝殿と萬葉植物園の入場料いずれも五百円だが、「ななまるカード」で無料で入場できるのは有難い事です。

今回のクロスワードは、答えが出てからも悩みました。子や孫のために、何ができるのか考えたいと思います。

シニア世代になりましたが、「つなぐ」の記事を拝見しながら、健康の大切さを実感しています。

「鹿のつばやき」に春の訪れとその暖かさが能登半島にも…との記事。復興復旧が月日の流れに追いつけばと思います。

奈良豆比古神社門前



西福寺



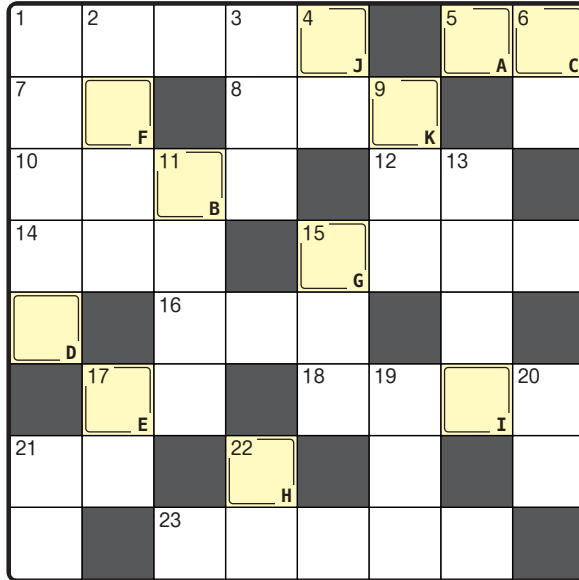
奈良豆比古神社 資料館

クロスワード パズル

難易度 ★★★★★

タテノカギ

- ① 好感の持てる様子
- ② 命知らずの乱暴なやり方
- ③ 季節の区分。二十四気。
- ④ その道に詳しいこと また、その人
- ⑥ 九州最南端（北緯 31°）の岬
- ⑨ 仲直り
- ⑩ 人間が人として本来もっている権利
- ⑬ 対価を払わない（で済む）こと。無料
- ⑮ 図を使って説明を補うこと
- ⑰ 怪しむ時や考え込む時などに発する使うことば
- ⑲ あんこをとかした汁の中に餅を入れた食べ物
- ⑳ 心がひかれること。気に入ること
- ㉑ 二つ揃って一組になっているもの。そろい。ペア。
- ㉒ 家の屋根の貼り出し部分



ヨコノカギ

- ① 股の付け根の関節
- ⑤ 夜明けからしばらくの間
- ⑦ 穴を開けたり溝を掘る工具
- ⑧ 電話で話をする事
- ⑩ カジキの中で腹びれのある科
- ⑫ 上下の歯を強く合わせる
- ⑭ 人の手が加わらないもとの状態
- ⑮ いたるところ
- ⑰ 争い
- ⑰ 組み分けにしたもの
- ⑱ 餅つきに使う石でできた道具
- ㉑ 手づる。たより
- ㉒ そこを打たれると痛くて泣き出す

出題：堀川 優子

A から K までの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント あじさいのギリシャ語の意味は？

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K

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6月30日(日) 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も
応募できます



前号の答え (2024年4月号)

ニホンハスイタイトジヨウコク
(日本は衰退途上国)



前号の当選者 (順不同・敬称略)

- | | |
|---------------|----------------|
| 北橋 典子 (奈良市) | うさぎ (奈良市) |
| 小川 恵玉 (大和郡山市) | 青玉ねぎ (奈良市) |
| 山本美佐子 (大和郡山市) | 山 賊 (大和郡山市) |
| 井上 朗 (生駒市) | 大 寒 (大和郡山市) |
| さっちゃんこ (奈良市) | よしのさくら (大和郡山市) |

「梅雨」と書いて、「ばいじゅ」と読む。じゅとじゅとした、この時期を好まれる方は少ないと思いますが、私は嫌いではありません。唱歌「雨々降れ降れかあさんと」にあるように、幼きころの母との懐かしい思い出があるからです。蛇の目の傘しかなかった時代。どしゃ降りの雨の中、学校まで迎えに来てくれた母。この歳になって気づいた慈深い母の愛。いま、懐かしい思い出のアルバムに挟んであります。そんな母に、ありがとうを伝えます。

(小泉支部 はなさが爺さん)

編集後記



いろいろな催しがある事を知りました。学習会は良いですね。
(かこさん)

「ぶらりわが街さんぽ」、興味深く読ませていただきました。寺山靈園から萬葉植物園まで歩いてみよーごと思えます。
(奈良市のユウさん)



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。

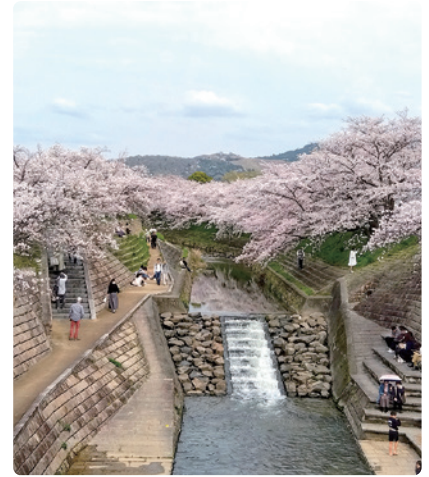
*写真画像(JPEG形式)と合わせて、投稿者(ニックネーム可)・撮影日・タイトル・簡単なコメント(30字程度)をご記入ください。

*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



佐保川沿いで撮り鉄気分 (あすか支部 プク)



花曇りの中、大佛鐵道記念公園の見事な枝垂れ桜と佐保川の樹齢170年を越す川路桜を見してきました。(春日支部 花より団子)

◀おかたに病院のシンボルツリーの満開の桜の木に癒される春 (春日支部 岡ちゃん)

みなし退会処理について

転居など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。

友の会 掲示板

第12回 なら健康友の会 定期総会について

●日時：2024年 6月15日(土) 14:00開始

●場所：奈良公園バスターミナル・2階レクチャーホール(奈良県奈良市登大路町76)

※代議員制ですが、傍聴は可能です(事前申し込み要)。

※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。

※前号P8ですすでにご案内済みです。この6月号が定期総会の後日に配布された場合はご了承ください。

会員世帯数

16,044世帯
(2024年4月30日現在)

春日支部	5,010世帯
あすか支部	1,867世帯
わかさ支部	1,490世帯
三笠支部	1,980世帯
都南支部	1,482世帯
片桐支部	2,121世帯
小泉支部	2,094世帯

岡谷会地域協同基金

(2024年 4月30日現在)
残高 368,664,000円
一世帯平均 22,978円

岡谷会募金

8件 1,039,000円の
寄付をいただいております
(2024年3月1日~2024年4月30日)

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

