

つなぐ



おかたに病院
小泉診療所
健康まつり
同時開催



友の会トピックス

第16回 全日本民医連共同組織 活動交流集会in岡山に参加して

いのちとくらし

岡谷会・平和会合同 西大寺駅前にて署名行動

ぶらりわが街さんぽ

佐保川の桜道

*表紙の写真の詳細は裏面にありますのでご参照ください



第16回全日本民医連共同組織 活動交流集会在岡山に参加して



会場の岡山シンフォニーホール前にて

岡谷会のデイサービスや診療所で
お世話になっていた母親を2022
年10月に看取り、実家の片づけを進
めていく中で、以前から交流のあっ
た運営委員の方に、「時間に余裕が
できたので、何かお手伝いできるこ
とがあったら、遠慮なくごつとで。」
とお声がけたところ、春日支部の
運営委員として参加することになり
ました。

活動して1年ほど経ちましたが、
2024年9月29日(日)〜30日(月)
の全日本民医連共同組織活動交流集
会in岡山に参加しました。全体会で
は、他府県からの参加者の中に、思
いがけず京都市民医連の知人がいて、
かなりびっくりしましたが、奈良に
帰ってから交流を続けており、一
番の収穫だったのかな?とも思って
おります。

分科会の概要をまとめたプログラ
ムで、どこに参加しようかと思っ
ていたところ、ちょうど岡谷会で数
年に開催される「健康まつり」の
参考になる報告があったので、行っ
てみました。活発なサークル活動や



小田副会長による演題発表

地域で孤立させないための組織づく
り等、様々な取り組みが発表され、
参考にできることも多々ありまし
た。運営されている方々自身が、個
性を十分に活かし、楽しみながら活
動を支えていくことで、みんなが生
きがいを感じる事ができる。それ
が長続きする秘訣だと感じました。
レジュメには載っていないかつたの
ですが、質疑応答の中でモルックの
題にも触れられた方もおられ、い
つかはサークル活動になる日が来るの
かもしれません。

今秋、「なら健康まつり2024」
が数年ぶりに開催され、モルックの
体験会と音響設備で参加しますが、
技術と経験を活かすことができ、自
分自身でも楽しんでいこうと思いま
した。

(春日支部 数下)



わかくさ支部 きたまち豆腐店さん前の広場で 健康チェック

久しぶりに青空の下(少し曇りがちではあるが)での健康チェック。雨でなくてホントに良かった。コロナ禍で、出前健康チェックもままならないここ数年でしたが、10月31日(木)午後2時半から、きたまち豆腐店さん前の広場で出来た事、ありがたく、感謝します。

お豆腐を買いに来られた方や、観光で奈良に来られた方、ご近所の介護施設の職員さんなど十名程来られ

ました。季節的にも暑くも寒くもなく、過ごしやすい日で、色々、お話ししながら、楽しく健康チェック出来たと思います。驚いたのは、お豆腐の自販機。昔のように対面で買い物したくない人も居るようです。

終わってから私たちは、個々に買い物しました。機嫌よく、でも前になかったソフトクリーム食べたかったです。

(わかくさ支部 藤本)

三笠支部

四条大路南町自治会で 健康チェック

奈良市の四条大路南町自治会から、なら健康友の会へ健康チェックの依頼がありました。地域的に三笠支部が近いので、新大宮診療所の事務長と看護師長、支部長の私と友の会事務局から2名の応援を得て、10月5日(土)に開催しました。場所は四条大路南町自治会館です。

内容は、体脂肪・血圧・血糖値・骨密度をそれぞれ測定して、師長から必要な健康上の注意などの説明を受けていただきました。35名の方に健康チェックを受けていただき、混雑して忙しいことでした。

健康チェックが済んだ方に介護保険制度改善に関する署名をお願いして、18筆のご協力をいただきました。



ありがとうございました。

自治会長さんのとりまとめがしっかりされていて、参加された会員の皆様もとても真面目な方々の自治会でした。今後も健康チェックなどで定期的に協力させていただきたいと思えます。

(三笠支部 池田)



表紙の 写真

11月3日(日)に、おかたに病院と小泉診療所で健康まつりを同時に開催させていただきました。コロナ禍が続き長く開催できていませんでしたが、「健康まつりをやって欲しい!」そういった沢山のお声をいただき、半年以上準備を重ねて、例年より少し小規模な形とはなりましたが、無事開催することが出来ました。季節外れの台風の前日まで悩まされましたが、当日は奇跡的に晴れ渡り、おかたに病院でのまつりには約500名、小泉診療所まつりには約200名の方に来ていただきました。ご参加いただいた方々、ご協力いただいた各種団体、そしてご近所の皆様に感謝いたします。



いのちとくらし
へいわをまもる

岡谷会・平和会合同で 西大寺駅前にて署名行動



10月30日(水)、近鉄西大寺駅前にて、岡谷会・平和会合同で署名行動を行いました。前日の10月29日(火)には岡谷会統一行動としてJR奈良駅前で久しぶりの署名行動を職員4名、友の会役員3名で雨の中おこなったばかりでしたが、30日は好天に恵まれ、いつもは駅2階の改札前コンコースで実施していた行動を、北側のロータリーの道向かい、サンワシティビルの前の歩道及び芝生広場にて実施することになりました。平和会から7名、岡谷会から4名の職員が参加し、駅へ向かう人、駅から出てこられた人に「憲法改悪反対」「現行の保険証をなくさないで」の署名をお願いしました。

すくそばにスターバックスもあり、高校生たちが芝生の上の3箇所くらいでお茶会をしていたり、そこに「保険証なくさないで」カード付きのポケットティッシュを配ってちよっと笑われたりと、なんだか楽しいに署名行動は進み、わざわざ向こうから署名を書きに来ていただいたり、「運転免許証はカードと併用で

もいいのに保険証はなくすなんておかしい！」とお怒りの方もおられました。夕方45分間の行動でしたが、「憲法改悪反対」が7筆、「現行の保

険証をなくさないで」が28筆のご協力をいただきました。今後ともに活動していきたいと思えます。
(事務局 岸本)

各支部で待合署名行動

10月〜11月は共同組織拡大強化月間という事で、各支部で病院・診療所での署名行動を複数回行ってきました。待合室や玄関前で役員が患者さんに「原稿の保険証をなくさない

で」「憲法改悪反対」「新介護制度改善」の署名に取り組み、10月だけで9回実施し、168筆の署名が集まりました。
(事務局 岸本)



現在、日本では18歳以上なら誰でも選挙で投票することが出来ます。男性でも女性でも税金を収めた額に関係なく、国政に関与することが出来ます。この、年齢以外の制限がない選挙のことを「普通選挙」といいます。明治23年に初めての国政選挙が行われましたが、当時の選挙権は「15円以上の直接税を納めている25歳以上の男子」のみに与えられる「制限選挙」でした。有権者数は全人口のわずか1%です。大正14年に25歳以上の男子全員に選挙権が認められます。「男子普通選挙」と言われるもので、有権者数は全人口の20%ほどでした。

戦後、新たに制定された日本国憲法のもと「20歳以上であれば誰でも投票できる」という普通選挙が実現します（現在は18歳以上となっています）。過去最高投票率は、昭和33年第28回総選挙で76.9%、ここ最近では平成21年第45回総選挙の69.3%で民主党政権となりました。それ以降は右肩下がり50%台が続いています。前回の総選挙（投票率55.9%）では有権者4900万人が棄権したことになります。さて今回の総選挙では投票率53.9%となり自公の過半数割れとはなりませんが、くらしは良くなるのでしょうか？若い方達にもっと政治に興味をもってもらいたいものですね…。



しあわせ便り

選定療養についてご存じですか？

皆さんは10月1日から始まった選定療養についてご存じですか？日本の国民皆保険は国民全員が誰でも、自由に、安い医療費で高度な医療を受けることができる素晴らしい仕組みです。ですが、昨今では医療費が高騰しており、国民皆保険を守っていくための新たな取り組みとして医薬品の選定療養が始まりました。

選定療養では、後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるお薬で、先発医薬品の処方希望される方に特別の料金をお支払いしていただく場合があります。特別な料金とは先発医薬品と後発医薬品（ジェネリック医薬品）の価格差の4分の1相当をお支払いしていただくものになります。ただし、先発医薬品を処方・調剤する医療上の必要があると認められる場合や、流通などの問題で後発医薬品（ジェネリック医薬品）の在庫がない場合は特別な料金を支払う必要はありません。詳しくは近くの薬局や医療機関で気軽に尋ねてみてください。



鹿のつぶやき

前回の投稿で、「ブツブツ仏像、鹿のつぶやきを聞いた人はいませんか。」と記したところ…鹿はつぶやかない、いなくのだとの御意見をいただいた。なるほど、つぶやかないのならつぶやかせてみようというところで、奈良公園に行つて、直接鹿に聞いてみた。鹿、曰く。私は、ぼやいているのであって、つぶやいてるのでもなげいでいるのでもないことであつた。

何をぼやいているのか問いただしたら「最近の人間（鹿）は後先考えず行動した結果、損害を被ったり他人に転嫁したうえに、責任を棚上げし他人に転嫁したうえに、訴訟を起こすなどと言いつつ何の反省もしない人（鹿）種が増えてきた」と。どの生き物の社会も大差ないんだなと思わされ「しょうもない社会だな」とつぶやいた。

いや社会は、そんなに捨てたもんでもないよと思いつぶやかれる方は、いませんか。

（小泉支部 花坂）

鹿のつぶやき



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
〒7639-1054 大和郡山市新町 305-86

小泉店 TEL 0743-54-9988 FAX 0743-54-5022
〒7639-1042 大和郡山市小泉町 806

ぶらりわが街さんぽ

第7回

佐保川の桜道

三笠支部の本部は、新大宮診療所ですが、この診療所のわずか50m北へ行くと佐保川に出ます。この佐保川の両岸は奈良市内でも有名な桜の名所です。

近鉄新大宮駅からですと北へ150mで佐保川へ出ます。毎年春になると

近郷から大変な数の観光客が、手弁当でやってきます。その数たるや強烈で、土・日や祭日などは川の両岸がいっぱいになります。そして水辺で楽しそうに弁当を食べたりしています。

新大宮診療所は、この佐保川から50m程度しか離れていませんので、毎年この桜を見るのはもちろん桜が咲いていない時でも、良い散歩道になります。診療所では、デイサービスを行っていた頃は、よく利用者さんを連れて、車いすや徒歩で職員さんが散歩に連れて歩いていました。

JR奈良駅からならば、船橋通り商店街を北へまっすぐ歩き、商店街は佐保川までですから、ここから川沿いに西へ向かってゆけば、見事な桜に出会う事が出来ます。静かな住宅街を流れる佐保川なので、桜がなくてもよい散歩道です。

歩き方の一例を紹介しましょう。新大宮駅から北へまっすぐ歩き、佐保川に着いた所に大宮橋があり、この橋を渡らず右へ折れて、川沿いをゆっくり桜にそって歩いてください。

Access & Map



足に自信のある方は、そのまま東へ進み、船橋通りに出たら、対岸即ち佐保川の北岸を同じ様に、今度は西に向かって行くと、古い桜が見事な花を見せてくれます。更に進むと先の大宮橋に帰りつきますが、橋を渡り川の南側を更に川に沿って西へ歩くと川が少しずつ南へ向かって曲がります。そして近鉄のレールに当たりますから、その手前にある公園を終着とすれば、その後ルートも新大宮駅へ向かって一本道です。途中JRの踏切がありますから注意して下さい。足に自信がない人は途中にある橋を使って対岸へ渡り、Uターンすると良いでしょう。気持ちの良い道です。ぜひ一度歩いて見て下さい。(三笠支部 池田)

読者の声

「セロトニン」は幸せホルモンでこの秋元気に過こせるように健康管理に努めます。(川上裕子)

「自分のことは自分でできる体」とはいえ現実には筋肉のおとろえを防げないですね!! (杉浦佳子)

人生の最終段階を過ごす、全人的苦痛を緩和する『緩和ケア病棟』、私も人生最後にお世話になるかもしれません。(石崎憲一)

小泉に引越して40年、「ぶらりわが街さんぽ」の旧小泉診療所が懐かしかったです。長い事、お世話になってます。(シヨウ君)

「鹿のつぶやき」が面白かったです。地震がくるのはもちろん嫌ですが、いざという時のためにしっかりと備えておくべきだと感じました。人によって必要なものは違つので、準備が必要です。最後の「ろく」がかけてあって、読んでいて楽しかったです。(あかね)

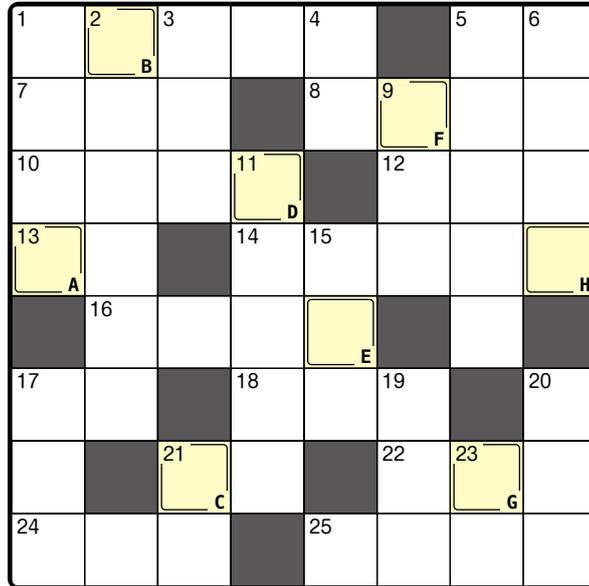
クロスワード パズル

お年玉特別
当選20名

タテノカギ

- ① 末の弟
- ② デパートのこの階は食料品売り場が多い
- ③ 声
- ④ 煙の略
- ⑤ 品がない
- ⑥ 最後の所までいく
- ⑨ 休息
- ⑪ つらい気持ちを晴らす
- ⑮ 光がない
- ⑰ とっておきの手段
- ⑲ 木材や竹の、節のある所
- ⑳ 魚肉練り製品のひとつである
- ㉑ ○○どころない（やむを得ない）
- ㉓ 鯉に似ているがひげがない

難易度 ★★★★★☆



出題：堀川 優子

ヨコノカギ

- ① 待っていたものがこないで張り合いが抜けること
- ⑤ 杯
- ⑦ 言いつけられて用をたす
- ⑧ 自分のしていることに気がつかない
- ⑩ 決まった数
- ⑫ ♪猫は○○○で丸くなる
- ⑬ 決まっていない時を表す言葉
- ⑭ 企むところはない
- ⑯ 江戸中期の儒学者・本草学者「——益軒」
- ⑰ 言葉のあつまり
- ⑱ 英語で生活、いのちの意味
- ㉑ 茎を編んですだれにする植物
- ㉒ この上ない幸福
- ㉔ 思い通りでなく残念なこと
- ㉕ これが張ってあるところには、不浄のものや悪霊は入れないとされている

A から H までの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント 悪いこと、苦しいことが終わり幸運が訪れること。
来年こそはそんな年にと願わずにはおれない。

A	B	C	D	E	F	G	H

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、20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12月31日(火) 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 10月号)

モノイバクチビルサムシアキノカゼ
(物言えば唇寒し秋の風)



前号の当選者 (順不同・敬称略)

今西美智子 (奈良市)	ボランチ (大和郡山市)
yoyoko (大和郡山市)	上島三恵子 (大和郡山市)
坂本摂子 (天理市)	4393 (奈良市)
東京のうさ子 (東京都昭島市)	河内光子 (奈良市)
すぎやん (大和郡山市)	キリン (兵庫県三木市)

編集後記
編集作業は発刊の2〜3か月前です。発行時期には内容がはなれてしまふ事がありその辺は「カンペン」を。今年も暑かったですね。

編集委員としてダラシないと思いつつ、熱射病と関わってまいりましたが遂に1週間の入院までしてしまって、他の事業にも影響を与えてしまった事が残念でした。もっと強くならなにと、と反省しています。

この季節の変化は、地球全体に起こっている現象、即ち温暖化という大変な事態と深い関係がありそうです。はたして地球の将来はどうなるのか、非常に心配です。(池)



クロスワードパズルの賞品の図書カードを受け取りました。最近節約のため図書館の本ばかり読んでいたが、この機会に久しぶりに書店に足を運ぼうと思えます。ありがとうございます。(みーさん)

写真 アラカルト

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



アライグマの捕獲用仕掛けにタヌキがかかりました。早速解放。
(わかくさ支部 いくちゃん)



パベルの塔?全国交流集会在開催された岡山シンフォニーホールです (小泉支部 華阪)

←奈良の秋は正倉院展と菊花展。
菊の花で正倉院紋様を表しています。
(春日支部 岡ちゃん)

友の会 掲示板

ヘルスアップチャレンジ2024 参加者の皆様へ

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2024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408名の方のご参加をいただきました。何年も続けてチャレンジされている方も沢山おられて、他の人にも「一緒にやりましょう」と声をかけ一緒に頑張っておられる方も。結果、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と思われませんが、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います。

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。よろしくお願いたします。



会員世帯数
16,148世帯
(2024年10月31日現在)

春日支部	5,075世帯
あすか支部	1,870世帯
わかくさ支部	1,502世帯
三笠支部	1,962世帯
都南支部	1,503世帯
片桐支部	2,134世帯
小泉支部	2,102世帯

岡谷会地域協同基金
(2024年10月31日現在)
残高 374,033,000円
一世帯平均 23,118円

岡谷会募金
6件 37,000円の
寄付をいただいております
(2024年9月1日~2024年10月31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

