

なら健康友の会 機関紙

2025年

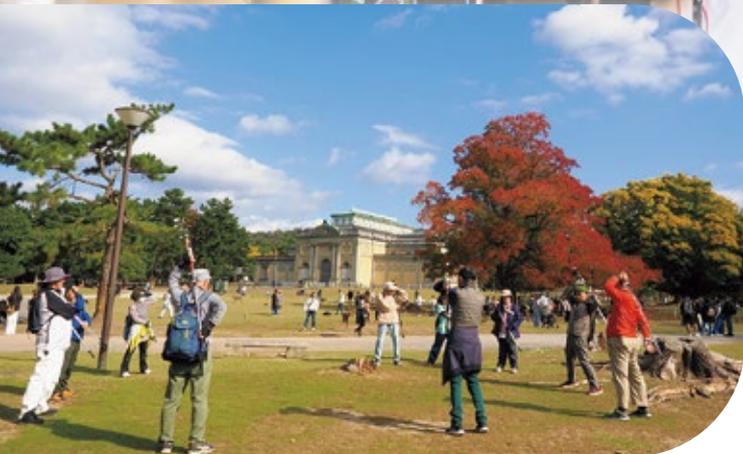
2月号

第69号

つなぐ



*表紙の写真の詳細は3面にありますのでご参照ください



友の会トピックス

大和郡山市・奈良市 防災学習会 開催

いのちとくらし

健康まつりにて能登震災支援

ぶらりわが街さんぽ

JR京終駅周辺をぶらり散歩



友の会トピックス

まちづくり環境部会主催

大和郡山市・奈良市防災学習会 開催



大和郡山市防災学習会

11月22日(金)、大和郡山市片桐公民館にて、大和郡山市総務部災害対策課の牧野さんを講師に迎え、大和郡山市の防災についての学習会を開催しました。

11月29日(金)には、おかたに病院多目的ホールにて、奈良市危機管理課の家治^{かじ}さんを講師に迎え、奈良市の防災に関して説明していただきました。

11月22日には大和郡山市の支部の役員を中心に9名の参加者でした。始めに資料にそって一通り防災についての話をしていたとき、後は質問コーナーで丁寧に答えていただきました。ハザードマップは「水害」「地震」の2パターン、水害は富雄川、佐保川周辺の浸水の度合いを色別で表し、地震は震度の強弱を色別で、また、液状化危険度も示されています(駅も市役所も消防署も警察署も液状化)。いざ地震が起こった時、川があふれた時、どこに避難したらいいのか、普段から備蓄はなにをしておけばいいのか、いろいろお話ししていただきました。

続いて11月29日(金)の奈良市防災学習会ですが、もともとは春から奈良市の防災学習会をしてほしいとの声があり、7月末で依頼していたのですが、予定していた日の前日から台風襲来による警報が発令され、中止となった経緯があります。

奈良市の支部の役員中心に岡谷会の職員含めて38名の参加となりました。当初講演と質疑応答合わせて1

奈良市防災学習会



時間30分を予定していましたが、急遽早めに終わらせて次へ向かわなければならなくなったとの事で、質疑応答の時間が十分とれなかったのは残念でした。

(事務局 岸本)

片桐支部

しずかなゆとりのひととき、茶道体験会、

10月31日(木)に、片桐支部で茶道の体験会を開催しました。片桐民主診療所は矢田丘陵につづく静かな地域にあります。お茶の先生の池西さんのお宅は診療所から歩いて4、5分のところにあります。玄関わきの枝折戸をくぐって、敷石伝いにお部屋へ通されました。お部屋からは、中庭がよく見え、木立のみどり、池と石と水とのたたずまいが心地よく、日常の生活とは違った感覚で気分よくなりました。お弟子さんが茶

道具など運ばれ、その後先代の先生が挨拶され、池西先生がお茶の指導をされました。おいしいお茶をそれぞれがいただきほっとするひとときでした。
(片桐支部 小西)



ハロウィーン仕様のお菓子



あすか支部 園芸サークル 鉢植え無料 プレゼント会を開催

11月28日(木)に鉢植え無料プレゼント会を開催しました。園芸サークルの行事として、自宅の鉢植えを中心に、欲しい方に無料でもらっていただく企画です。2年程前から春と

秋に高畑診療所前でやっています。山野草中心で、春には日本のサクラソウやタニウツギ、ナニワノイバラなどがありました。今回はミヤマオダマキ、チヨウジュバイ、フジバカマ、シラン、ピラカンサ等。シランやピラカンサも小さな鉢植えで小振りでも花や実が見られます。

少しずつ参加者も増え、自分の家の草花を提供していただいたりもし



表紙の
写真

健康づくり部会主催

ノルディックウォーキング体験会

11月21日(木)に健康づくり部会主催にて、ノルディックウォーキング体験会を開催。講師にインストラクターの坂本さんと安倉さんをお迎えし、朝10:00に奈良公園に集合。秋晴れの中、11名の参加者で準備体操、不思議そうに見つめる鹿さんを横目にポールを使っの歩き方を教わり、春日大社一の鳥居横で階段歩行、南下して左折し奈良町天神社脇を通過して浮見堂、片岡梅林と抜けて奈良国立博物館近くで終りの体操をして無事終了しました。次のノルディックウォーキング 企画も検討していきます。



ます。毎回、あつという間に無くなります。「かわいい花が咲いた」と報告していただくこともあります。診療所の植え込みの手入れだけでなく、こうして少しでも多くの人と触れ合えることも楽しいです。
これからも続けていくつもりです。
みなさんどうぞお越しください。
(あすか支部 平井)



いのちとくらし
へいわをまもる

健康まつりにて能登震災支援



11月3日(日) なら健康まつりにて

自作の小物入れバッグを能登震災支援として販売

昨年1月1日午後突然の地震報道。のんびりしていた正月気分が飛んで行きました。家の倒壊、何度か行ったことのある輪島の朝市の火事。その後水害と胸が締め付けられる思い。29年前の阪神・淡路大震災、13年前の東北大震災も大変でしたが今、高齢者になった私は耐えら

れない思いです。せっかく築いてきた今までの生活の崩壊、避難所で集団生活、周りへの気遣い等。我が身に起こればと思うと苦しいです。そこで、何かできないかな？と考え、やはり今はカンパシがないと思いい立ち、自宅にある生地で小物バッグを作って販売してもらおうと考え、50

個位作り診療所、民主団体などで販売してもらい、なら健康まつりでも販売させていただきました。少しは私の気持ちが軽くなったと自己満足しています。もうすべ一年、個人の力は限られています。もっと政府の素早い対応を望んでいます。

(わかき支部 生島)

11月3日(日) 小泉診療所健康まつりにて

能登震災支援バザー

開催10日前から値付けの準備をしました。診療所向かいの喫茶「えがお」の二階には、会員さんから提供いただいた品物が山のように積み重ね、値付け作業も大変でした。

さらにおまつりの前夜、喫茶「えがお」の二階から一階へ品物を急いで狭い階段で降ろすのが大変難儀で、つなで降ろし、診療所二階研修室への大移動。職員さんをはじめ、ボランティアさんとスタッフ総出の作業で、みんな汗だくでした。

続いて品並べ、日用品の茶器や陶器、服飾からゴルフバッグと様々で、仕分けの作業も大変でした。

おまつりの当日、診療所の玄関口は開始前から長蛇の列が。ごった返したバザー会場で繰り広げられた争奪戦。品物を目指し、途切れることなく来られるお客さん。

売り上げは六万円強、運営委員会で協議し、能登半島地震の復興支援に贈ることになりました。

(小泉支部 花坂)



岡谷会は今年度は創立78周年となり、来年度から奈良民医連の3つの医科法人が合併し、新たに「健生会」として歴史を刻んでまいります。

少子高齢化と人口減少が進む中、今後の医療介護の在り方が国民全体に問われています。私たち民医連の事業所は、無差別・平等の医療介護を実践し、地域の皆様と共に安心して住み続けられるまちづくりを目指しています。また、社会保障の充実と、一切の戦争政策への反対を訴えております。しかし、現在の政治は社会保障を削減し、自己責任を強調する一方で、軍事費に多額の税金を投じています。このような政策は、日本国憲法の理念にも反するものと言わざるを得ません。この数年、社会保障の縮小により、多くの医療介護事業所が厳しい経営状況に直面し、存続の危機に瀕しています。こうした中、民医連の事業所として地域で存続し続けることには、たいへん大きな意義があると考えています。そのためにも、3法人が力を合わせ、基盤を強化することが必要不可欠です。これまで以上に、共同組織の皆様や患者・利用者の皆様、地域の医療介護事業所、各種団体、行政と協力し、私たちの理念の実現に向けてこれからも全力を尽くしてまいります。今後とも、皆様方には、岡谷会の各事業所へ、時には温かい、時には厳しいご提言をいただきながら、新法人と共に新たな道を切り拓いていければ幸いです。岡谷会理事会を代表し、引き続きご協力をお願い申し上げます。

(医療法人岡谷会理事長 更屋 勉)



世界の動きが無気味です。ここ3〜4年世界中至るところで、武力衝突が続いています。中東方面の小競り合いは相変わらずですが、今回のイスラエルのあべれ方は、一寸度を過ぎてる様です。ロシアのウクライナへの進功は、ソ連の分解後の再構築をねらっている様に見えます。しかし一度独立した国々は、簡単に元へは戻りませんから、武力でつぶそうとしている様に見えま

す。近代の武器は殺傷能力の強い物ばかりですから、戦争になれば一般人の被害が大きくなります。遠距離操作の兵器ばかりで、苦しむのは一般人という構図です。これに核兵器が加われば、当然の結果として人類は滅亡です。特にこの核兵器は、やればやられる”といふことが必ず起きて双方ともなくなってしまうのです。核のこわさは日本人が体験して一番よく知っているから世界に知らしめることが大切です。そして日本人は今の平和の為に憲法9条を絶対守らねばならないと思われま

(三笠支部 池田)

しあわせ便り 漢方薬でからだポカポカ

みなさん、今の季節冷えでお困りではないでしょうか。靴下やカイロ、あたたかいお風呂に入ってもあつという間に手足は冷え冷え…。そんな時の強い味方が漢方薬です。しかし、たくさんの種類がある中で選ぶのが難しいと思っている方も多いはず…。そこで今回は、冷えのタイプ別におすすめの漢方薬についてご紹介します。ぜひ参考してみてください。

血の巡りを助ける

『当帰四逆加呉茱萸生姜湯』

体を温め熱をつくる手助けをしてくれるので、男女問わず手足の冷えが辛い人におすすめです。なお、やせ型で筋肉量が少ない女性は『当帰芍薬散』が合う場合もあります。

胃腸の血流を良くする『六君子湯』

手足は温かいけれど、お腹が冷える方には六君子湯がおすすめです。生薬の作用で熱の産生を高めてくれるので、冷えからくる食欲低下にも効果的です。

自律神経を整える『加味逍遙散』

ストレスが原因で全身が冷えている場合は、自律神経のバランスを整えてくれる加味逍遙散がおすすめです。

安心かつ効果的に服用するためには、ご自身にあった漢方薬を選ぶことが大切です。他の薬との飲み合わせは大丈夫だろうか…?症状にこの漢方薬はあつてだろうか…?など不安に感じることがありましたら、ぜひしあわせ薬局までお気軽にご相談ください。

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
〒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8回

JR京終駅周辺をぶらり散歩

きょうばて

JR奈良駅から桜井方面行きに乗車し隣駅の京終駅を下車。おかたに病院の最寄り駅です。駅は無人駅でコロナ前に改装されました。駅長室はカフェに、構内には駅ピアノが置かれ誰でも自由に弾く事が出来ます。「京終」とは平城京の都の果てに

あった場所という意味です。さて、京終周辺をぶらり散歩しましょう。

駅を出てすぐ右へ、茶色のマンシオンを超え細い道を歩くと、南北に交わる道に出る。この道は猿沢池から始まる上ツ道で、伊勢・長谷街道と昔は呼ばれました。目印としておかげ灯籠が2つあります。

この交差する道を左折し、歩くと小さな祠が目に入ります。桐神社です。昔、大和を訪れた空海が桐の杖を突き刺したところ、育ち始めましたが、今や交通の邪魔なのか？枝は全て悲しいかな切られています。

まっすぐ歩き理髪店を左折し、歩くと飛鳥神社に着きます。京終大と呼ばれるようになりました。昭和28(1953)年に、今の名に改めました。10円みくじ自販機にも注目、今日の運試しにチャレンジ!!
鳥居を出て右折し歩くと整骨院の交差点、向かって右側の駐車場は、昔、青果市場があり、看板がうっすら上に見えます。

Access & Map



来た道をUターン、最初の右へ進む道を右折し歩くと、右手に京終地藏院が見えてきます。南西にあった京終池から、ここに安置された阿弥陀三尊の石仏を見ることが出来ます。

まっすぐ歩き線路横の道に出て右折、踏切をわたり左折し線路沿いを歩くと、福寺跡碑が見えます。昭和45(1970)年に福寺池がありましたが埋められました。

室町時代、興福寺・大乗院の末寺の記録が残り行基の母を祀る尼影堂もありました。

JR京終駅周辺をぶらり散歩如何でしたか？

ツアー時間は30分〜1時間、3千歩〜4千歩のコースとなります。細い道もある為、車に気をつけてめぐってください。

(春日支部 岡田)

読者の声

初めてヘルスアップチャレンジに参加させていただきました。「今日は何歩歩いたか」歩数の確認が日課となりました。(田舎暮らし)

「しあわせ便り」選定療養について、先発医薬品の特別料金は勉強になりました。これからも色々な情報発信お願いします。(ちゅんちゅん)

「ぶらりわが街さんぽ」第7回、高校生時代よく歩いた道、あーそうそうこの道この道なつかしい…。子供が佐保小の時は佐保川清掃にいったなあ。読みながら思い出とともにぐるりと散歩した気分になりました。ありがとうございました。(中村絹子)

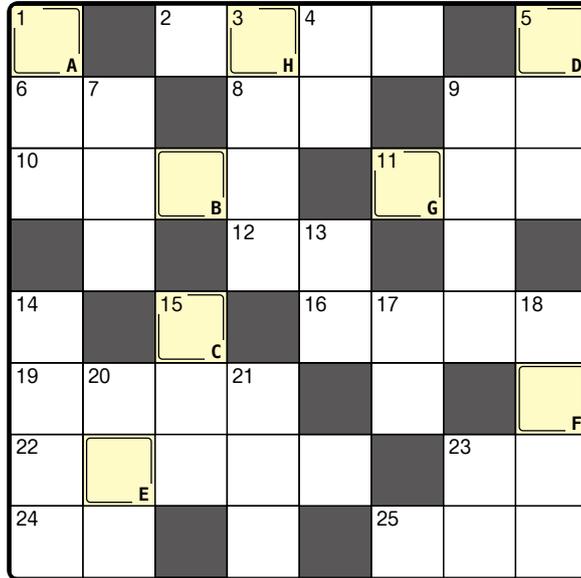
なら健康まつりは、楽しく色々に参加させていただきました。健康チェック、フレイル体操、歌や踊り、帰りには野菜を買って帰りました。満足!!楽しい日です。ごさせていただきました。(吉田一美)

クロスワード パズル

タテノカギ

- ①底に皮をはったぞうり
- ③シソの葉をまぜて漬けた梅の実
- ④乗合自動車
- ⑤上品で美しいこと
- ⑦祭礼の時かつぐ
- ⑨越前といえば有名な花は？
- ⑬雨・雪・日光などを防ぐため、かぶったり、さしたりするもの
- ⑭蓄えておくこと
- ⑮じゃんけんでパーに勝つのは
- ⑰色々な小魚
- ⑱カシミアル地方に産する山羊の毛から織った高級織物
- ⑳有名なこと
- ㉑人、物、名所などの名を寄せ集めること
- ㉒薄い鋼板のふちにたくさんの歯がつけてあり、木材を断ち切るのに使う工具

難易度 ★★★★★☆



出題：堀川 優子

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 文人画に好んで描かれた早春の4つの花を指す言葉
(ヒントに出された4つの花)

| 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、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／2025年2月28日(金) 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



ヨコノカギ

- ②繊細工のような黄色い花
- ⑥法律に背く行い
- ⑧雄⇄〇〇
- ⑨気体や液体を、口や鼻からからだの中に引き入れる
- ⑩タコを捕る素焼きの入れ物
- ⑪人間にとって最も価値のあるものは美だとする態度
- ⑫奈良では天然記念物として大切に保護されている動物
- ⑬童謡「たきび」の歌詞に登場する花
- ⑮毎夜
- ⑯人員・設備などを増やし機能を強化すること
- ⑰木や石を削って穴や溝を掘るのに使う道具
- ⑱1969年公開の西部劇の題名「明日に向かって〇〇」
- ㉑カカオの種をいって粉にしたもの。それをとがして飲む飲み物

前号の答え (2024年 12月号)

イチヨウライフク (一陽来復)



前号の当選者 (順不同・敬称略)

| | |
|-----------------|-----------------|
| 奥田 圭 江 (奈良市) | 松本 美恵子 (奈良市) |
| K a z u (橿原市) | テト まま (大和郡山市) |
| 山崎 鈴 江 (大和郡山市) | チ リ ン (京都府木津川市) |
| 清水 澄 子 (京都府城陽市) | 阪本 頼 彦 (大和郡山市) |
| 井上 朗 (生駒市) | さっちゃんママ (奈良市) |
| 川上 裕 子 (奈良市) | う さ ぎ (奈良市) |
| り よ う (奈良市) | ちゅんたろう (大和郡山市) |
| よっちゃん (奈良市) | なっちゃん (奈良市) |
| さ ち こ (奈良市) | しか 3 1 7 (奈良市) |
| 大 寒 (大和郡山市) | ル ル 子 (奈良市) |

編集後記



「写真アラカルト」にためぎが捕まった写真があって、びっくりました。(岩田康平)

「編集後記」クスッと微笑みながら、読ませてもらっています。(奈良の鹿は愛くるしい)

少し前のお話ですが…。5年ぶりに、健康まつりが開催されました。11月3日、良いお天気になりました。私は「モルック」というゲームに興味を持ち、会場へ行ってシニアの男性とチームを組みました。知らぬ同士が、と言う訳なのですが、愉快なひと時を過ごしました。ついでに、小皿もたいてみたかったな。☆☆☆本年も、よろしくお願いたします。(愛)



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



今年の初詣は大杉に干支の「巳」さんがいるという大神神社へ (春日支部 岡ちゃん)



10年目にして初めて綺麗に咲きました、孔雀サボテン。(春日支部 F・T)



淡路島東浦にて。(三笠支部 ショウ)

友の会 掲示板

なら健康友の会 臨時総会・支部交流集会のご案内 /

- 日時：2025年3月4日(火) 14:00～16:00
- 場所：奈良県教育会館 4階大会議室(奈良県奈良市登大路町5-5)

第一部 なら健康友の会臨時総会 【14:00～14:30】

- ・なら健康友の会会則改定を目的とする ①今年4月の3法人合同に伴う「岡谷会」の法人名の変更
②会則における「第4章 総会」の規定についての簡素化
- ・参加対象：2024年度定期総会の代議員、幹事

第二部 支部活動交流集会 【14:40～16:00】

- ・内 容：オープニング(サークル発表)、グループディスカッション
- ・参加対象：なら健康友の会幹事、各支部運営委員、職員

アクセス ☆電車でお越しの方 ・近鉄奈良駅東改札口より1番出口を出てそのまま東へ徒歩約6分(奈良県文化会館、西隣)
・JR奈良駅東出口 バスターミナルから奈良交通2系統市内循環バス(外まわり)に乗り、約10分、「県庁前」バス停下車
西へ徒歩約3分(奈良県文化会館、西隣)
☆路線バスでお越しの方 ・奈良交通 市内循環バスの「県庁前」が最寄りのバス停です。

※ 駐車場はございませんので、お車でのご来場はお近くの駐車場をご利用ください。

| 会員世帯数 | 春日支部 | 5,107世帯 |
|-----------------------------|-------|---------|
| 16,237世帯 (2024年12月31日現在) | あすか支部 | 1,890世帯 |
| | わかさ支部 | 1,510世帯 |
| | 三笠支部 | 1,970世帯 |
| | 都南支部 | 1,511世帯 |
| | 片桐支部 | 2,139世帯 |
| | 小泉支部 | 2,110世帯 |

| 岡谷会地域協同基金 | 岡谷会募金 |
|--|--------------------------|
| (2024年12月31日現在) | 5件 230,000円の寄付を |
| 残 高 382,673,000円 | いただいております |
| 一世帯平均 23,520円 | (2024年11月1日～2024年12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

