

なら健康友の会 機関紙

つなぐ

2025年

4月号

第70号



*臨時総会 採決の様子。詳細記事は2面にありますのでご参照ください

友の会トピックス

なら健康友の会

臨時総会 & 支部活動交流集会 開催

いのちとくらし

2024年度 自治体キャラバン報告

ぶらりわが街さんぽ

ゆっくり歩いて、おびとけ満喫



友の会トピックス

なら健康友の会 臨時総会 & 支部活動交流集会 開催



塚原さん 今井さんの演奏

3月4日（火）、奈良県教育会館4階大ホールにて、
なら健康友の会臨時総会及び支部活動交流集会を開催いたしました。

今回の臨時総会では、「なら健康友の
会会則 改定案」を議案とし、改定の内
容として、

- ①今年4月の3つの医科法人の合同に伴
い「医療法人岡谷会」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(役員選挙の廃止、
補欠代議員の選出を廃止など)の2点
の改定を提案しました。

幹事・代議員・オブザーバーなど全体
で62名の参加となり、34名の代議員によ
り議案は賛成多数で承認されました。

引き続き支部活動交流集会を開催し、
オープニング演奏として、春日支部の塚
原さんのオカリナ演奏と今井さんのギタ
ー伴奏の調べにのせて、懐かしの曲をみ
んなで歌集を見ながら歌いました。その
後8つのグループに分かれて、各支部で
の活動や困りごと、やって良かったこ
となど自由に懇談して頂きました。どの
グループも途切れることなく会話が続き
笑いあう姿もあちこちで見受けられ、あ
っという間に懇談の時間は過ぎました。
代表して3つのグループにどんな話だっ
たか発表していただき、最後はちょうど
おかたに病院で実習中との事で見学参加



支部活動交流集会での懇談の様子

していただいた医学生の方から「大変勉
強になりました。40年後にこの会に参加
したい」との言葉に大盛り上がりし、和
やかに会を終えることが出来ました。ご
参加・ご協力いただいた皆様に感謝申し
上げます。
(事務局 岸本)

あすか支部

UR紀寺住宅自治会健康チェック

まだ2月だというのにその日はポカポカ陽気でまさにイベント日和でした。2月15日(土)、午後からまちかど健康チェックをUR紀寺住宅集会所で行いました。担当者は13時に集合。身長、血圧、体重、握力、足指力、体脂肪、骨密度、骨盤のねじれと8種類の測定を行いました。中にはお母さんに連れられた年長さん

いて今現在もジョギングなどを心掛けています」との事でした。

13時半から開始し約1時間で終了。14時半から岡谷会の健康運動療法士の中森さんによるお話と実践がありました。日々の適度な運動はフレイル予防はもちろんの事、認知症や生活習慣病の改善にもつながります。又1回30分の運動を週2回するだけでも効果があるそうです。健康チェックは17名、最後30分の簡単筋力トレーニング・ストレッチは部屋いっぱい24名で終えることができました。UR紀寺住宅自治会の役員の皆様、ご協力有難うございました。

(あすか支部 上村)



作者 松永事務長

三笠支部

第2回写真展を開催

題名…奈良公園の鹿

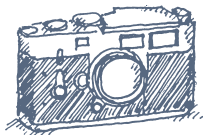
開催日…2025年1月16日(木)～1月22日(水)

作者…新大宮診療所 松永事務長

来場者…約250名(7日間計、支部役員及びボランティア含む)

初日に奈良新聞の記者が来場され記事になった為か、来場者は予想より多く集まりました。そのお蔭で友の会の宣伝と、診療所の存在がアピールされたようです。目立ったのはシャッターチャンスのうまいとらえ方と、後のプリントの技術の良さでした。

作者の勉強のあとがよく見えました。(三笠支部 池田)





いのちと暮らし
へいわをまもる

2024年度 自治体キャラバン報告

11月5日 大和郡山市全体交渉

今もつとも関心の高い県域水道問題、災害時の水問題など重要な課題で交渉、また全体的な財政問題、そして注目度の高いマイナ保険証問題、国民健康保険の問題で発言しました。

11月12日～14日 大和郡山市各局交渉

【総務部】高齢者の足の問題ではコミュニティバスになるかデマンドタクシーになるかは現在、協議会で議論中。来年度末には実証実験をして、再来年度には運行開始予定とのこと。【すこやか健康づくり部】子ども医療費含む福祉医療制度の改善・がん健診の拡大訴え、後は保育の課題で交渉。【市民生活部】国保問題で保険料引き下げ・マイナ保険証問題で訴え。【福祉部】介護保険問題、保険料、ケアマネからの意見など。生活保護世帯のエアコン設置を実施調査して必要な人には早急に設置を要求。

11月18日 奈良市全体交渉

奈良市キャラバン実行委員会は11

月1日に奈良市に対し要請書をまとめて提出し、11月18日に全体交渉。

7つの重点項目に沿って交渉。①防災②福祉医療制度改善(特に一部負担金の撤廃に向けて)③学校給食無償化に向けて④加齢性難聴者への補聴器補助の課題⑤国保料引き下げ(奈良県と大阪府のみ保険料統一化され、保険料が引きあがってる)⑥介護保険の課題(介護人材不足、訪問介護報酬引き下げ撤回に向けて)⑦生活保護世帯へのエアコン設置(気候沸騰化に対して何もしないのか)。

12月17日～19日 奈良市各課交渉

奈良市側からまず口頭で回答を言っていたが、その後実行委員会から質問、訴えを行いました。保護課・長寿福祉課・介護福祉課／福祉政策課・国保年金課・交通バリアフリー推進課・保健給食課・子ども育成課・障がい福祉・危機管理課との交渉を行いました。

11月20日 斑鳩町交渉

斑鳩町キャラバン実行委員会は例

年独自の要請書を作成・提出をし、交渉日日程も実行委員会で調整、交渉日までに文書で回答書が届くようになってます。町政では、いち早く

子ども医療費は18歳までに拡大し、一部負担金もゼロ、加齢性難聴者の補聴器補助も先行して取り組んでい

平和会・岡谷会合同宣伝行動

2025年1月31日(金)15時15分～16時、今回4回目の平和会・岡谷会合同宣伝行動を近鉄大和西大寺駅改札出口にて行いました。

平和会の職員4名、平和会友の会役員さん1名、岡谷会の職員5名、



ます。町の国保財政が累積赤字となつていますが、保険料を上げることなく(結局統一化されましたが)、介護保険料も大きく引き上げたりということもありません。今回はマイナ保険証問題、介護人材不足問題などで発言しました。(事務局 中嶋)

奈良民医連の職員1名と、合計11名で「憲法改悪許すな」「現行の保険証をなくさないで」「介護保険制度の改善」の署名をお願いしました。

とても寒い日でしたが、大和西大寺駅の改札は2階コンコースなので風の直撃は避けることができ、多少の寒さは我慢！頑張つて声を張り上げて署名をお願いした結果、憲法13筆、保険証23筆、介護6筆のご協力をいただきました。また、「現行の保険証をなくさないで」ポケットティッシュも沢山受け取っていただきました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

(事務局 岸本)

ヘルスアップチャレンジ2024報告

なら健康友の会健康づくり部会より、2024年10月～11月に開催したヘルスアップチャレンジ2024の報告をさせていただきます。

申し込み数は407名、そのうち332名（81.6%）の方に結果報告を提出していただきました。残念ながら75名の方は結果報告の提出がありませんでした。

結果報告を提出していただいた方のうち318名（95.8%）の方が見事達成賞となり、参加賞の方は14名（4.2%）でした。

2歳から93歳の方まで幅広い年齢層の方からご参加いただきました。チャレンジコースで一番多かったのが「毎日体重計にのる」でした。キッズコースでは「朝ご飯を食べる」が一番多かったです。

感想としては「毎日帰宅して、スマートウォッチを見るのが日課となりました。頑張って歩いた日は、充実感を味わうことができました。」や「何時もより1時間程の早起き。10月は暖かかったので、楽でしたが、11月後半は布団から出るのに、気合いを入れ起きました。60数年ぶりにラジオ体操の歌を聞いたが、昔と同じかな？所々動きを忘れてる所があったので、ネットで調べ何とか出来た！」など、それぞれ工夫しながら頑張っていて織られた様子が伺えました。また2025年度もよろしく願いいたします。（事務局 岸本）

*「理事会だより」は都合により休載とさせていただきます。



山間に少し食べる分の野菜など春秋と植えてます。10年程前までは、猪がよく土を掘りおこし困った時もあったが、近年鹿の方が増えて夜になると出てきてきているようです…。

冬の時期は草も枯れ食物もない時期なので作っている野菜などを狙って来ます。昔と違い田舎は過疎化が進み、住んでる人は



高齢の人が多く田や畑が荒れたりです。自然環境が壊れつつあり動物も人里に食べ物求めて来るのでしようね。

私達の住む地球、自然現象に異変大。自然を守る事が如何に大事かと思う。

（都南支部 an）



しあわせ便り 春バテにもご用心を!

春バテとは、季節の変わり目、特に冬から春にかけての気温や気圧の変化によって体調を崩すことをいいます。高齢者は特にこの影響を受けやすく、疲れやすさ、だるさ、めまい、食欲不振、不眠などの症状が出る場合があります。

春は暖くなる一方で、朝晩の寒暖差が大きく、自律神経が乱れやすくなります。また、花粉症や気圧の変化も体に負担をかける原因になります。高齢者はもともと体温調節が苦手なことが多く、春の気候の変化に適応しにくいので、春バテを起こしやすいのです。予防のためには、毎日決まった時間

に食事を取り、なるべく室温を18℃以上に十分な睡眠を取るように心がけること、薄着になりすぎず体を冷やさないこと、起床時にコップ1杯の水を飲み腸を動かすことが大切です。また、栄養バランスの取れた食事を心がけ、こまめに水分をとることも春バテ対策になります。

春は心地よい季節ですが、体に負担がかかる時期でもあります。無理をせず、自分の体調に合わせた生活を心がけましょう。



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：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
〒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 808

ぶらりわが街さんぽ

第9回

ゆっくり歩いて、

おびとけ満喫

「おびとけの里博物館」



「おびとけの里博物館」とは、奈良市に5エリアがある「まちかど博物館」の1つで帯解地域にあります。地域の人がびとけ「館長」となって、仕事場や収集品等を公開し、地域の伝統や文化に触れられる「まちかど博物館」。令和6年から帯解地区に8館を開館しました。ここでは、農業の体験見学や明治創業の老舗の酒蔵での日本酒造り見学のほか、古民家や書家のギャラリーの公開など様々な伝統の技や文化に触れていただけます。古代からの歴史が息づく奈良市南部の田園地帯をゆっくり歩いて、満喫してみませんか。

◆おびとけの里博物館

- ① 水輪書屋
築約250年の大地主の屋敷を改装し、コンサート、歌会、茶会、講演会など様々なアートの殿堂として公開。
- ② 今井凌雪セミナーギャラリー
現代日本を代表する書家の今井凌雪氏の旧居を改装して創設されたギャラリー。作品や所蔵品を公開、書の魅力に触れられる。
- ③ 株式会社やまと蜂蜜
みつ蜂の巣箱や採蜜の様子をわかりやすく説明したパネルを展示。蜂蜜のほか、生ローヤルゼリーなどの商品のほか、天然素材を使用した液体甘味料でんてきの糖を販売。
- ④ アンダンテ農園
農園の季節ごとの農作業体験や、ブルーベリーの収穫体験を通じて、食料生産の大切さや、農作物栽培の重要性が学べる。
- ⑤ 奈良豊澤酒造
明治創業の老舗の酒蔵で、酒造りの現場を通して、良質なお酒造りへのこだわりを体感できる。
- ⑥ 萩原いちご農園
奈良のブランド苺「古都華」の生産現場を見学していただき、奈良での苺作りの歴史や技術を学べる。
- ⑦ 前田農園
長年にわたり大玉トマトの栽培をしており、なすびの根に接ぎ木をする特殊な植え付けを行っており、収穫されるトマトは糖度が高く、甘さに定評がある。
- ⑧ 武村農園
苺の栽培であまり目にする事の無い育苗期の栽培管理を見学でき、収穫期以外の作業を学ぶことができる。

(都南支部 小東)

読者の声

「しあわせ便り」、漢方薬でポカポカになりました。早速薬局へ。これからは漢方薬の効能知りたいです…。
(東京のうさぎ)

楽しく拝読しております。2月号の「ぶらりわが街さんぽ」は毎朝歩いているコースのご紹介とあって、嬉しく、友人に手紙と一緒に送ろうと思います。
(町田規子)

「写真アラカルト」の10年目に咲いた孔雀サボテン、本当に美しいです。大切にお世話をされたと思います。
(川上陶治)

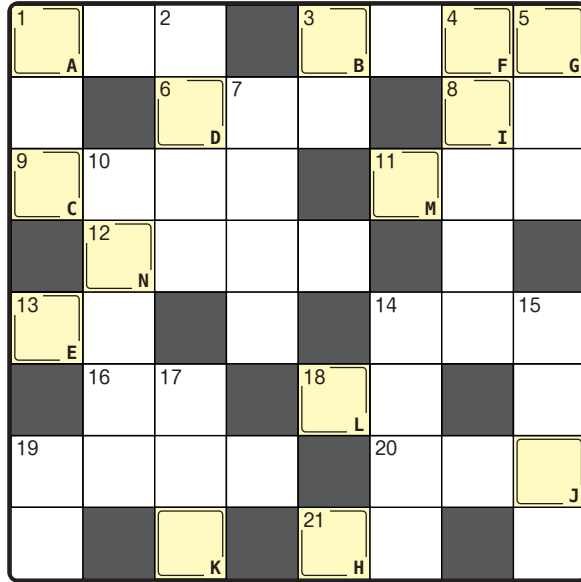
震災支援、私もカンパ等行いましたが同じく政府の対応の遅さ疑問に感じます。(ディアブロー)
ノルディックウォーキング、興味があります。できるかなあとありますが、一度体験してみたいと思います。
(窪田篤子)

クロスワード パズル

タテノカギ

- ①海に住むヒトデやウニのなかまで海鼠と書く
- ②あたりまえ
- ③自分の考えを押し通そうとする気持
- ④島崎藤村による長編小説
- ⑤曲がりくねる
- ⑦ごくわずかなこと
- ⑩ふだん。毎日。
- ⑭心を込めて丁寧にする様子
- ⑮容貌 見た目
- ⑰終わり。「文章の一」
- ⑲さかな

難易度 ★★★★★



出題：堀川 優子

ヨコノカギ

- ①チェスで、馬の頭の形をした駒
- ③絵を描く仕事
- ⑥あまみず
- ⑧同じ親から生まれた年上の女
- ⑨物事が急に現れたり消えたりすること
- ⑪けものなどが荒々しくほえる。また、大声で叫ぶ。
- ⑫「馬の耳に一」
- ⑬自分で支出する費用
- ⑭苦しいこと、つらいことをじっと我慢する
- ⑯エジプトの原産といわれ、黒〇〇・白〇〇・金〇〇などの品種がある
- ⑰フランス語でいいえ・いや。⇨ウイ
- ⑲目的もなくあちこち歩き回る
- ⑳首
- ㉑なかば

A から N までの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント ことわざ。話は簡潔にせよという戒め。

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

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4月30日(水) 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 (2025年2月号)

セツチウシユウ (雪中四友)



前号の当選者 (順不同・敬称略)

- 余田春代 (奈良市)
- えみこ (奈良市)
- 吉田久夫 (大和郡山市)
- 松山紀子 (奈良市)
- ここちゃん (大和郡山市)
- 森脇紀子 (奈良市)
- Hくん (奈良市)
- おまる (京都府城陽市)
- ひでやん (大和郡山市)
- あおたまねぎ (奈良市)

クロスワードパズルの応募が、80通を超えている。携帯で、QRコードをかざせば簡単に応募できる。ハガキの応募だけの頃は、当選を願ってカラフルな装飾がほどこされているものもあり、それぞれの字体で綴られた感想も味わいがあった。郵便料金も値上がりしたのでハガキの応募は激減するだろう。少し淋しい感もある。辛口の感想を添えて気軽に応募して下さい。

(峰)

編集後記



防災学習会について、とても良いと感じました。何かあったからでは遅いので、今から何か対策をしておく必要があります。災害は必ずやってきますが、その時にどれだけ被害を減らせるのかは、普段の私たちの対策にかかっていると感じました。

茶道体験の記事、癒しの時間の記事は、読むだけでもほっこりさせて頂きました。

(小森洋子)

(めいおん)



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



71歳にして初めての海外スキー。ヨーロッパアルプス・マッターホルンを背景に!
2025年1月29日撮影 (がんちゃん)



「薄雪の朝」
自宅玄関に咲き誇るサザンカが真っ白な雪を背負っていました。(おまる)



1月1日夕方6時、お月様を撮ろうとファインダーを覗いていたら、突然飛行機が…!
(春日支部 にこ)

友の会 掲示板

第13回 なら健康友の会 定期総会のご案内

- 日時：2025年 6月28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)
- 参加：お申し込みが必要です(無料)
会員ならどなたでも傍聴していただけます。



アクセス ☆電車でお越しの方

- ・近鉄をご利用の場合東改札口より、1番出口を出てそのまま東へ徒歩約10分(奈良県庁舎、東隣です)
- ・JRをご利用の場合東出口 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) に乗車 約10分、「県庁前」バス停下車 東へ徒歩約3分

☆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

16,277世帯
(2025年2月28日現在)

| | |
|--------|---------|
| 春日支部 | 5,133世帯 |
| あすか支部 | 1,898世帯 |
| わかかさ支部 | 1,509世帯 |
| 三笠支部 | 1,962世帯 |
| 都南支部 | 1,513世帯 |
| 片桐支部 | 2,145世帯 |
| 小泉支部 | 2,117世帯 |

岡谷会地域協同基金

(2025年2月28日現在)
残 高 378,900,000円
一世帯平均 23,233円

岡谷会募金

7件 203,000円の寄付を
いただいております
(2025年1月1日～2025年2月28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

