

なら健康友の会 機関紙

2025年

6月号

第71号

# つなぐ



## 友の会トピックス

あすか支部・春日支部

## 佐保川沿いお花見ウォーキング

第13回 なら健康友の会 定期総会 議案

## いのちとくらし

病院・診療所の  
待合室や玄関前で署名行動!

## ぶらりわが街さんぽ

～柳生に続く歴史の道～  
破石町から新薬師寺

\*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

## あすか支部・春日支部

# 佐保川沿いお花見ウォーキング



### 春日支部 歩こう会

## 佐保川沿いお花見

4月5日(土)春日支部歩こう会は、14名の参加で佐保川沿いの桜の花を見に行きました。この日はお天気も良く、最高のお花見日和でした。近鉄奈良駅行基像前を出発して、大仏鉄道跡経由で、ゆっくり桜を見ながら歩きました。冬の寒い間はお

休みしていたこともあり、皆さん、久々の再会を喜び合ったり、活動の再開に関しても会話を楽しんだりしていました。

その後、お昼ごろ解散になり、私は桜を見ながら、川沿いでお弁当を食べました。とても楽しい一日でした。

(春日支部 高田)

## あすか支部 歩こうサークル 佐保川沿いお花見

4月9日(水)、この日は、よく晴れた絶好のお花見日和でした。称名寺と古い格子の家並の道を通り「大仏鉄道記念公園」に着きました。枝垂れ桜が満開でその下で可愛い幼稚園児たちのしゃく声心地よかったです。

私たちはここから佐保川を右手に見ながら桜並木を西へ向かいました。ソメイヨシノのヒラヒラ舞うなか、枝垂れ桜の蕾の濃いピンク色と

木々の新芽の若葉の緑が美しい景色を見せてくれました。そこをシジュウカラ、ヒヨドリがさえずり、川面にはカイツブリが頭部をクルクルつと水中に潜らせ水面に出る丸い尻尾が可愛かったです。足元には春を告げる花々、スノードロップ、ムスカリ、水仙、シャガ、そして椿の花が、赤、白、桃色ときまほこり、私たちはおしゃべりしながら、体いっぱい春を楽しみました。方向音痴の私は皆さんに助けられた、新大宮駅まで90分の歩こう会でした。

(あすか支部 若橋)



# 地域での孤立や一人ぼっちをなくし、 なかまとともに地域に根ざした つながりづくり・居場所づくり・担い手づくりをすすめよう！

● なかまとつながり、まちづくりの輪をひろげよう

● ぐらしをまもり、地域まるごと健康づくりを活発に展開しよう

● 憲法をまもり抜き、平和と社会保障の充実を求め訴えよう

能登半島での未曾有の大地震発生から1年3ヶ月、復旧途上を襲った豪雨災害から半年が経過しました。

2025年3月時点で石川県内の死亡者は531人、そのうち災害関



連死が313人と、災害直後の直接死を上回り、いまだ後を絶たず災害関連死が認定されています。避難所の過酷な環境や医療・福祉体制の不備、さらには長期避難のために、失わなくてもよい命をふたたび失われています。社会保障の充実を求める運動は必要不可欠の課題です。私たちなら健康友の会は震災発生直後から支援募金活動をおこない、チャリティバザー、健康まつりでの募金活動、そして現地支援に取り組み、能登の状況を報告してきました。昨年6月に開催した定期総会では総会アピール「能登に寄り添い、もっと奈良から支援の輪を」を大きな拍手で採択しました。その後全日本共同組織活動交流集会 in 岡山に代表参加したとき、石川民医連の皆さんと交

流し(ちょうど土砂災害が起こった直後でした)、引き続きの支援を行うっていくことを約束しました。そして普段からの防災の意識を高めるべく、なら健康友の会まちづくり環境部会主催で防災学習会を奈良市、大和郡山市で開催しました。これからも引き続き石川県健康友の会連合会の皆さんとこの「つながり」を大事に、支援していきましょう。

昨年度はまちかど健康チェック、健康教室など、各支部での健康づくりの取り組みが積極的に行われ、また、病院、各診療所での待合行動、JR奈良駅前での宣伝行動など、憲法を守る運動、保険証残せの運動も積極的に行われました。今後も引き続き健康づくり、まちづくりの輪をひろげる活動を展開しましょう。

## 表紙の 写真

### 春日・都南支部共催 竹の子掘りと 野外バーベキュー日帰り レクリエーション

4月28日、春日・都南支部共催で、竹の子掘りと野外バーベキュー日帰りレクリエーションに、京都山城の井手町にある「みどり農園」へ行ってきました。当日午前中は、天候にも恵まれ13名の参加がありました。さあ竹の子掘りへ向かいましょう。500mほどの山道を軽くハイキングを楽しみ到着、自分の好みの竹の子を見つけスコップで掘っていきます。ある程度掘れたらプロの職員さんに専用の器具で掘り起こしてもらいます。小さな竹の子からなんと2キロもある大きな竹の子をゲットされた方もおられました。皆さん笑顔・笑顔で満足な様子でした。お昼の食事はバーベキューと竹の子ご飯、川のせせらぎと鳥のさえずりを聞きながら、ゆっくりとバーベキューを楽しむことが出来ました。帰りは、道の駅に寄り農産物を買って帰りました。本当に、田舎の一日をゆっくり堪能することが出来ました。良かった良かった。



# 病院・診療所の 待合室や玄関前で署名行動！



高畑診療所



おかたに病院



佐保川診療所

毎年秋ころには共同組織活動強化月間として、病院や診療所で署名行動に取り組んで来ましたが、寒い冬を乗り越え、さあまたせっかく来院されている方々に署名をお願いしているう！という事で、各支部で役員を中心に署名行動が活発化しています。

春日・都南支部では、おかたに病院の待合室で、署名行動専用職・看板を作り、皆さんにアピールしながら署名をお願いしました。

あすか支部では、高畑診療所の玄関を入ればそこは署名スペース、行きにお声かけて帰りに署名！という流れで役員がお願いして回りました。

わかさ支部は、佐保川診療所の待合室がちょっと手狭なこともあり、玄関前に机を出して役員が来られる患者さんをお願いしました。やっと暖かくなってきて良かったです。

片桐支部では、片桐民主診療

所の待合室でお願いをし、また隣接の新町東集会所をお借りしてやっている「喫茶どんぐり」に来られた方にも署名をお願いしました。皆さん快く協力していただいた方が多く、中には「ずっとここにお世話になってるからね」と昔話に花が咲くことも。ご協力いただき本当にありがとうございました。

(事務局 岸本)

## 岡谷会統一署名行動 in JR奈良駅前

コロナ禍が落ち着く前から、毎月末にJR奈良駅前で行っている岡谷会統一行動ですが、なら健康友の会の役員も定期的に参加して続けてきています。

3月28日(金)には準備している時から「署名ですか？」と声をかけられ署名

してもらい、USJから奈良公園へ観光していた親子さん

にも協力していただき、「いつも夕方やってますよね」と

お声かけていただいた方も

も。変わらず観光の外国人の方

も多いのですが、その中でも

もこうやって対話しご協力い

ただけることが本場に励み

になります。ご協力ありがとうございました。

つごさいました。

(事務局 岸本)



片桐民主診療所



# 理事会だより

## ～法人合併について～

医療法人(財団)岡谷会は、医療・介護サービス機能や経営基盤をより強化していくために、2025年5月1日より、同じ奈良民主医療機関連合会に加盟する社会医療法人健生会、社会医療法人平和会と合併し、新しく社会医療法人健生会としてスタートいたしました。この合併により医療法人(財団)岡谷会の権利義務の全部が社会医療法人健生会に承継されます。また病院、診療所をはじめ、全ての医療、介護、福祉等の事業もそのまま継続します。

## ～社会医療法人健生会(旧岡谷会)の経営理念～

年をとっても、障害をもって、住み慣れた地域で馴染みの人にかこまれ、最後まで人としての尊厳をもって過ごしたい。このような当たり前の地域の人々の要求に応え、実現する。

## ～社会医療法人健生会(旧岡谷会)の基本方針～

経営理念を達成するために、社会医療法人健生会(旧岡谷会)の職員は、患者・利用者・地域住民との共同の営みをすすめる、人権と安全を重視し、無差別・平等の事業活動を追求する。また、総合的な社会保障制度の充実のための活動を行う。そして、科学とヒューマンイズムにもとづき、つねに研鑽と修養にはげみ、規律を重んじ、謙虚で誠実に勤務する。

今後も友の会の皆様と手を携えて共に歩んでいきたいと思っております。

## 鹿のつぶやき



「鹿のつぶやき」への寄稿は久しぶりである。古希を過ぎ、罹<sup>りかん</sup>患した病気・ケガ、薬の種類の多さを自慢げに話すのが忌まわしい。コロナ禍以降、この5年の間に2回の入院・手術を経験した。昨年10月の入院時は初めて輸血を体験することになる。譲受<sup>じやうじゆ</sup>してくれた方の血液が体内に入る。妙な面持ちだ。それも2度も。献血が趣味で元気を自慢<sup>こゝろ</sup>してきた自分としては霹靂<sup>へきれき</sup>た。献血に定年が有るのは、意外と知られて

いない。年齢制限は69歳までである。だが、条件が有り、少しやこしい。65歳以上の人<sup>が</sup>が献血する場合、60歳から64歳までに1度も献血経験がないと献血は出来ない。その場合、64歳が献血定年となる。『安全な血液製剤の安定供給の確保等に関する法律施行規則』一部を改正する省令(令和六年厚生労働省令第四十八号)別表第二で定められている。年齢に見合わず元気な方は、ごまんといる。自分もその仲間と自負しているが年齢制限の壁は厚く、69歳最終日(70歳誕生日前日)に予約し、生涯133回の血液を提供して幕を閉じた。(春日支部 小田)

## しあわせ便り

### 『梅雨だる』は気持ちいい! 美味しい! で解決

梅雨時期は気候の変化で頭痛、肩こりなどのだるさ…いわゆる『梅雨だる』に悩みますよね。そんな悩みを日常の中で解決しませんか?

梅雨時期のむくみと消化不良は体に水分が溜まることが原因です。これを解消してくれるのがカリウムで、カリウムは水分を余分な塩分と共に体の外へ出す手助けをしてくれます。水分が多いと頭痛の原因にもなりますので、積極的に摂りたいところ…。

そんなカリウムは海藻類・果実・魚介類・野菜類などの生鮮食品に多く含まれます。特にアジや緑黄色野菜は6

月から旬の食材です。アジの南蛮漬のなら、どちらも摂取できるだけでなく味覚も喜ぶ一品です!

もう一つ、雨で外出できなくなると肩こり・冷えにも悩みますよね。そんな方にはストレッチがおすすめ! 特に肩・首・腰・太ももなどの太い血管が通った「温めポイント」を意識して動かし、ホットタオルなどで温めると冷えが解消できます。

気持ちいい・美味しいで憂鬱な梅雨を乗り越えましょう!

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: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 大和郡山形新町305-86

小泉店 TEL 0743-54-9988 FAX 0743-54-5022  
〒7639-1042 大和郡山形小泉町808

# ぶらりわが街さんぽ

第10回

## 柳生に続く歴史の道 破石町から新薬師寺

この道は、少なくとも奈良時代には存在していた古い道です。柳生など、山間から荷を担ぎ、馬なども使って下りてきて、「ああ奈良に着いた」と安堵したことでしょう。その光景を思いながら歩いていただきたいと思います。

### \*頭塔

市内循環バスの破石町で下りると、すぐ西側に小高い丘が見えます。石積みの段が7つあって、所々に祠があります。中にはお地藏様等が祀られています。これは、奈良時代孝謙天皇が母光明皇后の病氣平癒を願って造営したものだ

そうです。僧玄昉の頭が筑紫から興福寺に飛んできたので、それを弔った場所という言い伝えがあるとのこと。頭塔と言われるようになったとのこと。今は中に入れませんが。

### \*楠宜さんの住居地

この辺りには春日大社の楠宜さんの家がたくさんあったようです。

一般公開されていないので中に入ることはいきませんが、大きな敷地にりっぱなお宅が建っていたことでしょう。そして、風情のある土塀があちこちに見られます。こうした土塀も、何年かすると無くなっているかもしれません。

### \*新薬師寺

あまりにも有名な寺ですが、秘仏とも言える仏さまもあります。庫裏の南側に香薬師堂があります。その中に木彫りの仏さまがあつて、その中にもう1つ裸体の仏さまが入っているのです。拝観したい方は、問い合わせしてみてください。

### \*不空院

新薬師寺を出て北へ向かうと、不空院の門が見えます。縁起は奈良時代のようですが、1854年安政の



Access & Map



大地震で倒壊し、復興は大正時代、たそうです。その頃の奈良の芸姑さんたちの信仰を集めて、「縁結び」「縁切り」など女人救済の寺となっています。

### \*春日原始林

春日原始林は季節によって色合いも変わり、春には山桜が点在し、夏には緑濃く、秋には紅葉で季語の「山装つ」そのものです。冬には雪が積もった木々も見られます。健脚の方は、地獄谷を上ることもお勧めです。

帰り道は、北側の広い道からもう1つ北側の狭い道に下りて、旧志賀直哉邸や、ささやきの小径を通り、春日大社に行くのもお勧めです。

(あすか支部 平井)

## 読者の声

支部活動交流集会の記事、とても参考になりました。(出川和子)

三笠支部の松永事務長さんの写真展、友達を誘って行きました。鹿さんのきれいなハガキを買って帰り、知人友人に送り、遠い所に住む友人には、親子の鹿さんのを送り「感動した」と返事も頂きました。「光と影と木と+鹿」ってなんて素敵なんでしょう！(坂本摂子)

クロスワード、毎号難しい…出来るだけ携帯を使わずにと考えるが、日が暮れてしまう…これもボケ防止かと格闘している。(テトまま)

田舎で暮らしていると、鹿に野菜や花を食べられることが多くありました。でも、鹿が悪い訳ではないと考えるようにしています。(田舎暮らし)

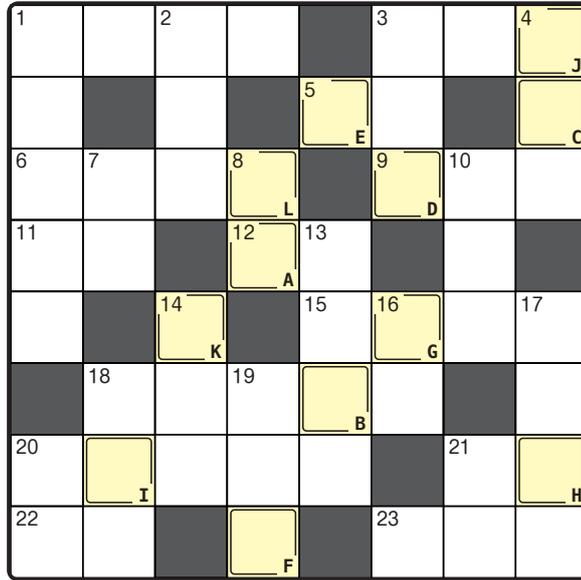
春バテが、有るのは知りませんでした。起床時にコップ一杯心掛けます。(山下孝道)

# クロスワード パズル

## タテノカギ

- ① 「ケレケレケレ」「キリキリキリ」と大きな声で鳴くことが多い、水辺の鳥
- ② この国の首都はベルリン
- ③ 富士山あるいは各地の郷土富士が見える場所という意味
- ④ 毎日の出来事を書いた記録
- ⑦ 買い⇄
- ⑧ 外⇄
- ⑩ 東京オリンピックの車両基地はもと〇〇〇市場
- ⑬ 竹が多く生えている所
- ⑭ 身体を保護する武器
- ⑯ 中の抜けた円柱状のもの
- ⑰ バスルーム
- ⑱ 柑橘類の果汁を用いた和食の調味料
- ⑲ ヨルダンとイスラエルとの国境にある塩湖
- ⑳ 気の利かないこと
- ㉑ 多くのものが集まる

難易度 ★★★★★



出題：堀川 優子

## ヨコノカギ

- ① 主要な道、「京一」
- ③ 船に積んで運送する荷
- ⑤ 土器や埴輪の制作などをした人「土師」
- ⑥ 互いによく通じ合っている間柄
- ⑨ 3ヶ月のこと
- ⑪ 大根と炊くのが定番の魚
- ⑫ 愛知県の2つの半島、渥美半島と〇〇半島
- ⑮ 必要な物事が欠けていること
- ⑰ 襟つき・半袖の頭から被って着るスポーツシャツ
- ⑳ 感染力の強い南アフリカやインドで見つかったウイルスのこと
- ㉑ 存在価値を認めないこと
- ㉒ 他の物事よりも先に
- ㉓ 勢いが盛んで激しいようす

A から L までの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント 新茶の摘み方

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L

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

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6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4月号)

ナガコウジョウハアクビノタネ (長口上は欠伸の種)



## 前号の当選者 (順不同・敬称略)

山本富士子 (奈良市)

今井健二 (奈良市)

今西美智子 (奈良市)

木村多規子 (奈良市)

えみちゃん (大和郡山市)

ボランチ (大和郡山市)

かおりん (大和郡山市)

よしのさくら (大和郡山市)

スイカ (奈良市)

藤井貴浩 (北葛城郡王子町)

## 編集後記

我が家は日々2人と一匹長生き競争をしています。

朝食後、夫は7錠、私も5錠(これでも3月末より2錠減りました)の薬を飲みます。間もなく14歳を迎える我が家の愛犬ムーン君は3錠とピュールをドッグフードに混ぜて食べさせています。14歳のムーン君の薬の中身は肝臓・胆のう・ビタミン剤でピュールは何と認知症予防の栄養剤です。犬対応があるのですね。ワンちゃんだけで月に1万円以上の薬代とごはん代が必要ですよ。

毎日々方の散歩で近所の方から「元気でですね」と励まされていますが内心では誰が最後まで生き残れるかな? と思いつつ自ら自身を励ましています。

(わかくさ支部 生鳥)



帯解の紹介良かったです。今年是有形文化財になっていく帯解駅舎の保存修復が始まります。修復が終わったらまた紹介して下さい。(このサン)

## 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



大文字火床に華やかさ増す桜の景色。  
今年は花冷えのおかげで、長く桜を楽しめます。  
(つくしんぼ)



「花大仏」3月に眼の手術(黄斑上膜と白内障)をして、眼病封じ祈願で壺阪寺をお参りました。2025.4.9 撮影 (がんちゃん)



立葵の花が咲き終わる頃、梅雨が明けるとか〜。トンボが様子、伺いに来てま〜す  
(ヨタ、ヘロ、)

## 友の会 掲示板

### 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。

### 会員情報変更がある方へ

住所・電話番号・家族構成・世帯代表などの変更がある場合は、恐れ入りますが友の会事務局・各支部、各事業所にお知らせくださいますようお願いいたします。

### 第13回 なら健康友の会 定期総会について

- 日時：2025年6月28日(土) 14時開始予定
- 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)。

\*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

16,158世帯  
(2025年4月30日現在)

春日支部	5,090世帯
あすか支部	1,882世帯
わかさ支部	1,502世帯
三笠支部	1,928世帯
都南支部	1,496世帯
片桐支部	2,145世帯
小泉支部	2,115世帯

### 岡谷会地域協同基金

(2025年4月30日現在)  
残高 378,391,000円  
一世帯平均 23,355円

### 岡谷会募金

18件 283,000円の寄付を  
いただいております  
(2025年3月1日~2025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

