

なら健康友の会 機関紙

つなぐ

2025年

10月号

第73号



友の会トピックス

小泉支部

男のための料理同好会

～今日は「ウナギの日」～

いのちとくらし

原水爆禁止2025年 世界大会 in 長崎

ぶらり わが街さんぽ

わりづか
片桐民主診療所から割塚古墳

*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

小泉支部

男のための料理同好会「ウナギの日」



みんな大忙し!

8月25日(月)、今日の料理同好会は毎年恒例の「ウナギの日」だ。今回は「うな丼」12食、「うな弁」35食の予約があり、忙しい一日になりそうだ。

8時過ぎに「いずみの里」に到着。なんと奥田さんは、すでに弁当パックにご飯を詰め終えている。2時に起きて、ウナギをさばいて、かば焼きにし、6時過ぎには「いずみの里」に入って準備を始めたという。いつものことながら頭が下がる。

私はカボチャの含め煮の準備に取り掛かり、まもなく到着したRさんにはかば焼きをレンジで温めて、カットしてもらうことに。ウナギは特大で肉厚、いかにもおいしそうだ。やがて甘辛いにおいが台所に漂い始める。やや遅れてNさん(唯一の女性)はひじきの煮物持参で合流し、汗の乾く間もなく錦糸卵を焼き始める。

総菜がで次第、うな丼とうな弁の盛り付け。もってんやわんやだ。そうこうするうちに「早う、にゅう麺用意してや!もつすく弁当取りに

来るで!」と奥田さんの声が飛ぶ。タッパーに詰めて持ち帰るらしい。あわてて素麺をゆでる。うな弁の準備がほぼ完了した11時半過ぎ、「暑いのに大変やな」などの利用者の声とともに弁当の引き渡しが始まる。それと並行してうな丼の準備も完了。12時頃から午後1時過ぎにかけて小泉診療所の清水所長や職員らが三々五々食事をしに来訪。うな丼の提供がほぼ終わったところ



うな丼



うな弁

ろでわれわれも食事。「おいしいね!」などといいあいながら完食。1時半過ぎにうな弁の引き渡しも完了。一服した後に片付け始め、すべてが完了したのは3時。さすがに奥田さんは、少し疲れた様子。本当にお疲れさまでした!

利用者からは、「とても安くて信じられない!肉厚で柔らかくてすごくおいしかったです。素麺も出汁がきいていておいしかったです。元氣になりました!」「普段食べるうなぎとは一味も二味も違うように感じました」などの感想が。こうした利用者の声を励みにして、毎月1回例会を重ねています。

(小泉支部 加藤)

昔はよく集まって踊っていた、またやりたいねなど支部会議で話題に上がり、地域で夏最後の盆踊りと言えば二月堂の盆踊り、今声をかけてもまだ集まって練習する時間も設けられるのではと話が進み企画に至りました。

参加者は女性のみ、講師の飯尾さん



んだけ男性という逆紅一点のなか和やかに練習が始まりました。河内音頭と炭坑節、馴染み深い盆踊りですがやはり身体が覚えていくようで、地域によつて手の広げ方や手の平の向きの振りが違うなど盛り上がり、盆踊りも日本舞踊の中の一つですからと振りの説明を受けながら振付けを意識して踊っているとなかなかの運動量で、休憩を挟みながらの楽しい練習会になりました。当日にみんなで着たらどうだろうと揃いの法被

や手縫いの
浴衣を持ち
寄って広げ
て当日に向
けての意欲
も高まりま
した。

青山町から参加してくださった方は最近盆踊りの動画ばかり観ていて楽しそうだなと思っていたところに機関紙の盆踊り練習の案内を見て参加しました、参加できてよかったですとお声をいただき、支部機関紙に目を通してくれていたことも知れて支部機関紙を編集発行している身にはそれもまたうれしかったです。

(わかくさ支部事務局 友田)

喫茶「どんぐり」にてひまなスターズ演奏

6月26日、豪雨の中喫茶「どんぐり」にて「ひまなスターズ」さんの歌で盛り上げていたきました。誰もお客さんが来ないんじゃないかと心配していましたが、11人参加されました。

前回開催したときに次回は必ず演奏して欲しいとリクエストがあった

「名大ロンドン」を始め、メンバーが作ったオリジナル曲や皆で踊って歌える曲を披露していたとき、とても素敵な時間を過ごすことができました。

今後いろいろなイベントを開催したいと考えています。是非遊びに来て下さい。（片桐支部事務局 小ノ木）



8月7日（木）、新大宮診療所1階ホールにて、三笠支部主催「ドレミサロ」を行いました。参加者は16名。

第一部は井戸所長のアルトサク
ス演奏。「明るい表通りで」など6曲
を拝聴。

第二部は「熱中症について」の講演を同じく井戸所長より。医学的説明と共に暑さに負けない体づくりと日常の工夫と注意点など、細かくわかり易い説明を聞きました。暑さと湿気で体の中に熱がこもることで、立ちくらみや目まいなど軽度なものから、失神など強度なものになると非常に危険を伴うので、今年のように暑いと要注意だとの説明でした。

第三部は「みんなで歌おう!」と井戸先生のサクソに合わせて6曲、大きな声で全員合唱しました。偶数月の第一木曜日に開催しています。

(三笠支部 池田)



理事会だより

受療権を守れ！国を動かす緊急行動提起！ 「医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」 ご協力をお願いします

日頃より当会への医療介護活動にご支援、ご協力いただきありがとうございます。

さて、私たちの上部団体である全日本民医連では、地域医療の崩壊を何としても食い止めるための「緊急行動提起」を6月20日に発信しました。政府の社会保障抑制政策の結果、診療報酬・介護報酬が異常に低く抑えられており、日本中の医療・介護の事業所がすでに経営破綻しはじめています。このまま推移すれば、早晚医療崩壊が起こり、国民の受療権を守ることができない国になる危惧があります。

昨今テレビやネットでも医療や介護の経営破綻の情報が無数に発信されはじめています。このままでは「地域から病院が無くなってしまう事態が起きる」、そうならないようにしていきたいと思います。

国民の権利とともに、地域の医療・介護の事業所を守っていくための「緊急行動提起」を行い現在署名活動を実施しております。

「いつまでも安心して住み続けられるまちづくり」のためにぜひこの署名活動にご協力をお願いいたします。

(社会医療法人健生会 副理事長 更屋勉)

鹿のつぶやき



わたしの住んでる町は奈良市北東部に位置しており、京都との県境にある新興住宅地です。住宅地は坂になっており、上から下までは全長800m位の距離があります。昔は住宅の真ん中にスーパーや銀行もありました。その頃は不便も感じないで皆さんも生活していたと思います。人口減少に伴いスーパー、銀行も撤収し、今は郵便局と介護施設が残っています。幼稚園は

廃校になり、小学校はありますが各学年は1クラス程です。生活するには不便なので若い世代が移住しにくく、限界集落になるのではと大変心配しています。

先日、散歩していると高齢の男性がショッピングカートに食料品をいっぱい積んで重そうに上がってこられていました。徒歩で県境にあるスーパーへ買い物行かれたようでした。バスの本数も少なく、行き帰りも大変だと思い、自分自身に置き換えて考えたら、高齢になると支援や援助がなければ、住み慣れた町で暮らせないのではないか、自分の老後が不安でいっぱいになりました。

(わかくさ支部 山口)

しあわせ便り

冬に備える感染症対策の基本

冬の到来を前に感染症対策を意識したい季節となりました。空気が乾燥し始めるとウイルスや細菌が空气中に飛びやすく、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しやすくなります。

では、どのように対策すれば良いのでしょうか。感染予防の基本は手洗いやアルコール消毒を徹底することです。外出時や人が多く集まる場所では不織布性のマスクを着用し、なるべく混雑を避けるよう心掛けましょう。また、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事を心がけ、体の免疫力を維持することも重要です。室内では湿度を50～60%程度を保つとウイルスの活動を抑えられます。加湿機がなくても、濡れたタオルを干すだけで十分に加湿の効果があります。

さらに、高齢者や幼児は重症化しやすいため、インフルエンザや新型コロナのワクチンを積極的に接種することも重要です。日々のちょっとした心がけと予防接種の活用で、この冬を健やかに過ごせるようにしましょう。



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。

あなたの街のヘルスステーション
しあわせ薬局
一般社団法人 奈良ヘルスケアサービス

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 奈良市南宮終町1丁目183-34

片桐店 TEL 0743-51-0333 FAX 0743-51-0334
〒639-1054 大和郡山形市新町305-86

小泉店 TEL 0743-54-9988 FAX 0743-54-5022
〒639-1042 大和郡山形市小泉町808

ぶらりわが街さんぽ

第12回

片桐民主診療所から割塚古墳



片桐民主診療所から北へ、田んぼの中の細い道を歩きます。矢田丘陵の東につらなる割塚古墳は、富雄川を東に従えて千日町の南にあります。片桐民主診療所からみて北の丘の上にある街です。すなわち割塚古墳は住宅に囲まれて南にドンと構えています。

昭和43年、土地開発によって、発見されました。すでに塚の南中央に縦割りの登り口があり、この古墳の名称が割塚古墳となりました。墓の中は、すでに盗掘されていて、横穴式石室や家形石棺の中から耳飾りや切子玉が見つかりました。

私は、大阪から大和郡山市に移ってきた頃、橿原考古学博物館に見学に行き、その時に見た切子細工の首飾りや耳飾り、土器の欠片を割塚古墳の出土品として拝見した記憶があります。

(片桐支部 小西)



Access & Map



読者の声

「写真アラカルト」、心がホッとします。楽しみです。(堀内 徹)

「理事会だより」の新しい社会医療法人健全会として3法人が合同、そしてスタートを読み、先人のご苦労に心うたれました。ますますのご発展を祈ります(きんちゃん)

今年は原爆投下から80年。今一度、平和な日本を取り巻く世界情勢を考えたいと思いました。(川上 裕子)

「しあわせ便り」は参考とすること大です。(エミイ)

「鹿のつぶやき」の歩き方、私もテレビで見ました。効果があつたですね。私もやってみようと思います。(上島 三恵子)

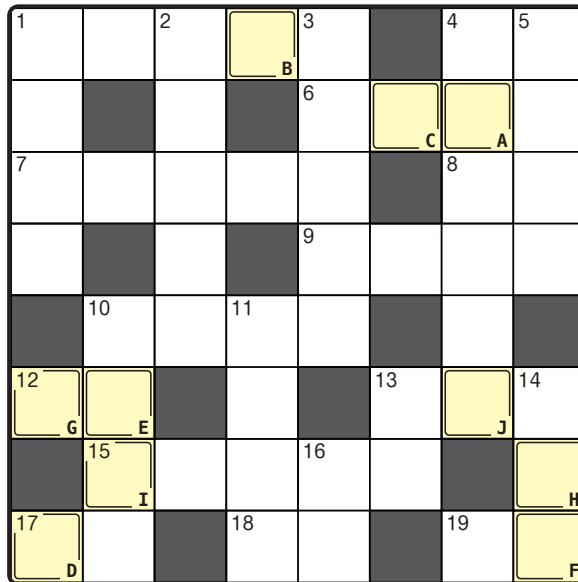
いつもは何日も悩むクロスワードが今回はすんなり。嬉しい。当選者の欄に知ってる名前が。こち

クロスワード パズル

タテノカギ

- ① あげがた
- ② 時計も色々
- ③ 戦没画学生の遺作を展示した美術館
- ④ どこからともなくやってきた人
- ⑤ 蜂のなかま 我々はお世話になっています
- ⑩ 1から6までの目のある立方体
- ⑪ 和紙の原料
- ⑬ 仲間
- ⑭ 医療機関において患者の病状や治療経過などを記録する診療録のこと
- ⑯ 物を聞く働きをする器官

難易度 ★★☆☆☆



出題：堀川 優子

ヨコノカギ

- ① 鎮魂曲
- ④ 手紙
- ⑥ 囲碁をすること
- ⑦ 日本製のこと ○○○○ジャパン
- ⑧ 馬とロバのあいのこと
- ⑨ 「金色夜叉」主人公の名前
- ⑩ 暗示によって、精神的・肉体的な変化が引き起こされた状態のこと
- ⑫ そのものの価値を認め、強く引きつけられる気持
- ⑬ その国の中で広く使われているお金
- ⑮ 子どもが小麦粉を使ってお菓子作り、身体中…
- ⑰ 外気から隔て、内部の温度を一定に保てる構造にした所
- ⑱ 国民のこと
- ⑲ 能の主人公

A から J までの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント 日航機墜落事故から40年 犠牲となった坂本九さんの楽曲

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

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

奈良市西本辻町 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10月31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



前号の答え (2025年8月号)

カネトチリハツモルホドキタナイ
(金とチリは積もるほど汚い)



前号の当選者 (順不同・敬称略)

チビコママ (奈良市)

クリヨウカン (奈良市)

小川恵玉 (大和郡山市)

浅田啓子 (奈良市)

澁谷千賀子 (奈良市)

石野雅之 (大和郡山市)

吉岡理恵 (京都府木津川市)

ナカナカちゃん (奈良市)

モンブラン (橿原市)

はるちゃん (奈良市)



我が家は後期高齢者二人暮らし。数か月前から食事は三食共それぞれ自身で作る事となった。以前から嗜好が合わないことや外食嫌いの夫に、結婚以来50数年365日(少しオーバーだが)作り続けてやっと解放された。いまは背中に羽の生えた気分、現役並み以上に働いている夫に申し訳なさを感じつつも大いに感謝している。(K・U)

編集後記



「ぶらりわが街さんぽ」は、行ったことのない所など紹介されることも多いので、遊びに行くときの参考になって楽しいです。
(みー)

らも嬉しい。同じように頭をひねっている様子が浮かぶ。(大寒)

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



大和郡山市の水田にカルガモ一家。(にたこ)



職場の駐車場に鹿さん。奈良公園からはかなり南なのですが… (きっちゃん)



コブシの実。名はこの実が子供の握りこぶしに似ているからという説。昔は農作業の目安に利用され「田打ち桜」、「種まき桜」と呼ばれたそうです。(あすか支部 月明かり)

友の会

掲 示 板

11月2日(日)片桐民主診療所で開催!

片桐健康まつり

場 所：片桐民主診療所、新町東集会所
大和郡山市新町 305-92

日 時：2025年11月2日(日)
午前10時～午後2時

- 講演／巳波 憲二医師(片桐民主診療所 所長)
- 模擬店 ●健康企画
- 子どもコーナー(プラレール、子ども白衣撮影会、ヨーヨー釣り、輪投げ)
- スタンプラリー de 福引など

入場料：無料(スタンプラリー de 福引は200円)

<注>お車でのご来場はご遠慮ください

11月16日(日)済美^{せいび}小学校にて開催!

なら健康まつり2025

場 所：済美小学校
奈良市西木辻町 5-2

日 時：2025年11月16日(日)
午前10時～午後2時

- ステージ企画
大阪フィルハーモニー交響楽団团员による
弦楽四重奏コンサートなど
- 健康チェック ●模擬店
- サークル作品展示 ●モルック体験など

入場料：無料

<注>お車でのご来場はご遠慮ください

会員世帯数

16,159世帯

(2025年8月31日現在)

春日支部	5,125世帯
あすか支部	1,885世帯
わかくさ支部	1,503世帯
三笠支部	1,902世帯
都南支部	1,495世帯
片桐支部	2,137世帯
小泉支部	2,112世帯

健生会第二事業部(旧岡谷会) 地域協同基金

残高 374,967,000円 一世帯平均 23,156円 (2025年8月31日現在)

健生会第二事業部(旧岡谷会) 募金

5件 119,520円の寄付をいただいております (2025年7月1日～8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

