

つなぐ



友の会トピックス

第13回 定期総会 開催

いのちとくらし

2025年度 原水爆禁止国民平和大行進

ぶらりわが街さんぽ

転害門から 吉城園、氷室神社へ





第13回 定期総会 開催



さくら診療所 宮城恭子医師



わかくさ支部 ギターサークル



社会医療法人健生会 横山理事長

6月28日(土)、奈良公園バスターミナル・レクチャーホール(奈良市)にて、定期総会を開催いたしました。幹事・代議員・オブザーバー・健生会理事・来賓など合計97名の参加となりました。

最初に、社会医療法人健生会の横山理事長より「ご挨拶がありました(5面「理事会たより」参照)。その後51名の代議員により、今総会の各号議案は全て賛成多数で承認されました。今年度も「地域での孤立や一人ぼっちをなくし、なかま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るよう!」という方針を柱とし、さらに「なかまとつながり、まちづくりの輪をひろげよう」「くらしをまもり、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に求め訴えよう」と3つのテーマのもと、活動していきたいとおもっています。

第13期 なら健康友の会 幹事・会計監査

役職	氏名(敬称略)	所属支部	新任・留任
幹事	磯田 恵子	春日支部	留任
幹事	今井 健二	春日支部	留任
幹事	小田 正明	春日支部	留任
幹事	齋藤 順子	春日支部	留任
幹事	高田 富美子	春日支部	留任
幹事	手原 寿美子	都南支部	留任
幹事	上村 啓子	あすか支部	留任
幹事	平井 早苗	あすか支部	留任
幹事	福良 忠男	あすか支部	留任
幹事	権谷 友子	わかくさ支部	新任
幹事	今西 綾	わかくさ支部	新任
幹事	山口 明房	わかくさ支部	留任
幹事	池田 治	三笠支部	留任
幹事	井上 昌弘	三笠支部	留任
幹事	岡田 博治	三笠支部	留任
幹事	今村 修	片桐支部	新任
幹事	熊澤 珠枝	小泉支部	留任
幹事	花坂 志郎	小泉支部	留任
幹事	事務局長 中嶋 潤二	健生会健康まちづくり推進部	留任
幹事	小東 衛	健生会健康まちづくり推進部	留任
幹事	岸本 達人	健生会健康まちづくり推進部	留任
会計監査	井内 美和子	春日支部	留任
会計監査	筒井 由希子	健生会事務局	留任

その後文化・講演企画として、わかくさ支部ギターサークルによる演奏があり、続いて社会医療法人健生会さくら診療所の宮城恭子医師に「岡谷会の歴史と憲法まもる運動」という講演をしていただきました。医療法人岡谷会となら健康友の会の歴史を振り返る講演でした。ご参加・ご協力頂いた皆様に感謝申し上げます。(事務局 岸本)

定期総会報告

5月26日(月)午後2時に、なじみの手貝町会所で「なら健康友の会わかくさ支部総会」が開催されました。2000年から前回迄「コロナ禍」を配慮し運営委員の参加に留めていた本総会も会員皆様へ広く呼び掛けた総会です。参加者は総勢24名。皆様の表情は当然の様に明るく初めてお目にかかる方々もいらっしゃいました。総会は支部長の挨拶で開会。次いで来賓の小柴氏(健全会)から、5月



1日からの健全会・岡谷会・平和会の3法人合同についての説明がありました。

続いて事務局から昨年度の運動の報告、併せて本年度の運動の方針を提案。次期わかくさ支部運営委員13名(案)、「第13回なら健康友の会定期総会」(6月28日開催予定)のわかくさ支部の代議員6名(案)の提案を行いました。事務局長より財政の決算・新年度の予算(案)を報告。その後総会議案を始め、予算、次期運営委員、なら健康友の会総会代議員など参加者の拍手で採択・確認しました。

続いて田中所長の講演。通院が難しくなったら訪問診療の方法もあり、終末期は自宅で迎えたい方にも寄り添う診療を行っているとの話、心強い話でした。参加者の、実際に自宅を田中所長の訪問診療を受けられた方からの発言は感動を呼びました。

(わかくさ支部 生島)

三笠支部

定期総会報告

2025年4月26日、新大宮診療所1階フロアにて開催しました。まず松永事務長の司会で、岡田副支部長を議長として選出しました。

最初に社会医療法人健全会からの



いどの説明をつけました。

新大宮診療所の井戸所長からは、より一層サークル活動を動かしてゆこうとありがたい言葉をいただき、元気づけられました。また事務局長から「地域丸ごと健康づくり」としての各種活動計画を提案してもらい、今後の支部運動に元気を与えてもらいました。

今年1年の新役員も継続となり、出来れば新しいサークルも立ち上げたいなど、入ってよかった友の会を作る方向で活動を進めます。同時に「いつでも元氣」の購読者を増やすように頑張ります。これらの報告と提案をうけて総会は無事終了しました。

(三笠支部 池田)

〔注〕その他の支部の総会については、各支部ニュースをご参照ください。



表紙の写真

5月23日(金)にまちづくり環境部会主催で、「ならコープ物流センタードライ棟環境学習会」を実施し、24名の方に参加いただきました。田原本にある物流センターにて、ならコープ職員さん4名の御案内での工場見学と学習会となりました。実際のリサイクルの現場を見ながら、どう集めて加工しリサイクル資源にしているか、現状の問題点等も含めてわかりやすく教えていただき、沢山の質問にも答えていただきました。貴重な機会をいただき、ならコープの皆様に感謝いたします。



2025年度 原水爆禁止国民平和大行進



(奈良県庁前)



(大和郡山市役所前)

今年も8月7日(木)～8月9日(土)に長崎にて行われる原水爆禁止世界大会へ向けての国民平和大行進が実施され、6月26日(水)～6月27日(木)の二日間、青山清水園処理場から奈良県庁・奈良市役所・郡山市役所・斑鳩町役場まで、友の会会員と岡谷会職員で参加する予定でしたが、なんと6月26日の青山清水園処理場から奈良県庁までの行進は荒天により中止し、車での移動となりました。毎年佐保川診療所

の前でわかさ支部の役員や職員を中心に、横断幕をかがけ手を振って「がんばって」と声をかけるのが恒例でしたが、それが出来なくなっていました。今年は雨天用に透明傘に「歓迎 国民平和大行進」の文字が踊る仕掛けを用意していたのですが、やむを得ず事務局の中心が県庁にて合流し、県庁への申し入れなどに参加しました。

翌6月27日には、郡山ヘルプステーションの職員が2名、郡山での行進に参加されました。猛暑の中、ご苦労様でした。

今年も広島・長崎への原爆投下から80年となります。被爆者の願い核兵器禁止・廃絶を一刻も早く実現するためにも、日本政府へ核兵器禁止条約参加を迫る国民の声をさらに大きくする必要があります。昨年12月、ノーベル平和賞が日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)・被

爆者のみなさんに授与されたことも、核兵器の非人道性を訴える被爆者と世界の運動に新たな勢いを与えています。2017年7月、国連は、圧倒的多数の国の賛成で核兵器禁止条約を採択しました。条約は2021年1月に発効し、核兵器は、使用や威嚇はもちろん、つくることも持つことも、他国に持ち込むこともす

べて違法となりました。しかし、唯一の被爆国である我が国は、この核兵器禁止条約に参加していません。平和行進では、日本政府に核兵器禁止条約への参加を求める署名をお願いしています。これからも平和を求める運動を進めていきましょう。

(事務局 岸本)

原水爆禁止世界大会に向けて千羽鶴大作戦

毎年、原水爆禁止世界大会へ参加される奈良県代表団に千羽鶴を託しているのですが、今年は各支部の6月の運営委員会で折り紙を委員に渡し、7月の運営委員会で折った鶴を集めるという形をとりました。ただ折り終わった鶴を運営委員会を待たずに持って来られる委員も多く、各事業所の職員が折った分も含めて既に写真の通り千羽鶴が3つも出来ています。

(事務局 岸本)

「千羽鶴のために鶴を折ることを通じて、原爆の悲惨さ、命の重さ、そして自分たちの未来について考え



理事会だより

私たち奈良民医連医科3法人は5月、新しい社会医療法人健全会として合同しました。それぞれの法人には歴史的背景があり、1928年には、監置一点張りの精神科医療から開放と早期治療を掲げヒューマニズムあふれる「あやめ池サナトリウム」が開院。戦後、医療の民主化を掲げ、県下の無医地区を平和号という軽トラックで医療届け、現在の「こころも体も診る」平和会の前身が生まれました。戦後すぐ1946年、戦前の無産者診療所の流れを引き継ぎ「往診の岡谷さん」といわれる「岡谷医院」が高畑町に開業し、現在「最期まで住み慣れた街で」を支える岡谷会が生まれました。

健全会は平和会、岡谷会そして現在は健全会に合流した桜井市を中心とした療福会大福診療所の援助と、「医者にかかるときは死んだとき」と差別と貧困に苦しむ大和高田市土庫地域の住民が一緒になって1955年「医療を私たちの手に」を合言葉に少額の寄付を寄せていただき、6畳一間の間借り診療所として始まりました。

日本国憲法と民医連綱領の理念を掲げ、平和と無差別・平等の医療と介護と福祉の実現をめざした医科3法人の70年余りの活動を経て、合同した新法人の理念は以下の通りです。

- ①医療・介護・福祉活動で2つの柱の実践をすすめます。
 (第1の柱) 貧困と格差、超高齢社会に立ち向かう無差別・平等の医療介護の実践
 (第2の柱) 安全、倫理、共同の営みを軸とした総合的な医療介護の質の向上
- ②地域の様々な個人、団体と繋がり連携して「安心して住み続けられるまちづくり」の実現を目指します。
- ③人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守るために行動します。

最後に、法人合同したからこそ友の会や地域とより密に協力・協働していきたいと願っています。改めて「あらゆる活動を友の会と共に」「一層地域と共に」を大切にしていきます。新法人健全会をよろしく願いいたします。

(社会医療法人健全会 理事長 横山 知司)

(注) 第13回なら健康友の会定期総会 理事長挨拶より抜粋

鹿のつぶやき



雨の降らない日は午前中、散歩に出かける。8年前に倒れるまでは、一日8千歩から1万歩歩き、追い抜かれることも余りなかった。退院後半年くらいは余り歩かず、その後次第に歩き出したが、安定した歩きは出来なかった。バス停から自宅まで10分程緩い坂道を上るのだが、途中で2回ほど一休みをする状態だったし、平地を歩いていても追

い抜かれることが多い。負けまいと一生懸命歩くが、途中で息切れし、諦める。2年程前、テレビで紹介されていた歩き方は、手を前後に大きく振りながら早足で数分歩き、その後ゆっくり歩いて又早足で歩くというもの。私も3分間早足、ゆっくり歩いて又3分間早足を3ヶ月位実施した。その結果なのが、連続して歩ける時間が長くなり、バス停から自宅まで休むことなく歩けるようになった。今は1日6千歩を目標に歩いている。宜しかったら、やってみて下さい。
 (あすか支部 福良)

しあわせ便り

带状疱疹について

带状疱疹とは、ピリピリとした痛みを伴う皮膚の病気です。子供のころにかかった水ぼうそうのウイルスが、長い間体の中に潜んでいて、加齢やストレスなどの影響で免疫力が下がると再び元気になってしまうことで起こります。皮膚に水ぶくれや発赤が出たり、痛み、かゆみを感じることもあります。治った後にも痛みが残る「带状疱疹後神経痛」になることもあり、眠れなかったり、日常生活に支障が出ることもあります。

こうしたつらい症状を防ぐためには、予防することがとても大切です。带状疱疹ワクチンは令和7年4月から定期接種が始まり、65歳以上の方などは費用の助成を受けることができるようになりました。さらに、奈良市では50歳～64歳の方を対象にした独自の助成制度もあります。気になる方は、お住いの自治体にご相談ください。ご自身やご家族の健康を守るためにもぜひ早めの対策を考えましょう。



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)

- | | | |
|-----|----------------------------|------------------|
| 濟美店 | 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 |
| | 〒639-1054 大和郡山市新町305-86 | |
| 小泉店 | TEL 0743-54-9988 | FAX 0743-54-5022 |
| | 〒639-1042 大和郡山市小泉町808 | |

ぶらりわが街さんぽ

第11回

↳ 転害門から吉城園、氷室神社へ



転害門からスタート



氷室神社



吉城園

歴史ある転害門(国宝)をスタートして、鼓坂小学校の前。ここには御衣黄桜が見頃なのに、切り株となっていた。残念だった。環境の良い閑静な場所なのに佐保小学校と合併し廃校になると話題になっている。心さびしい思いをしながら、テニスコートの前を通る。ここには「ヨウキヒ」と命名の桜が見事にきれいだった。

吉城園に入り池の庭の建物の縁側に腰かけて一服する。隣には外国人親子も腰かけている。5歳位の子がお母さんの膝枕で寝ていた。平和だなー。平和っていいねー。

ミツバツツの香りにつつまれて、右へ曲がると苔の庭に着く。シヤクナゲが满满開で迎えてくれ、心がいやされる。あつまやまで歩くとウラシマンウが背を低くして咲いていた。ここから門を通り抜けると氷室神社に着く。氷室神社はお正月にはかき氷を心づけで食べられる。神社の古株のしだれ桜が切り落とされ

Access & Map



ていた。

佐保川診療所にもどり、よもぎ餅とお茶で一服。集まるとよろづ相談となる。

「膀胱炎がくせになってね」

「おしりをふく時は前から後ろにね」

「おしりを洗う時はビデの方がいいよ」とか。大腸菌には気をつけよ!!

おしゃべりしたらホツとした。

よし!! 頑張るぞ!! と陽気になって解散しました。日が経って、何を頑張るのかな?

今日のハイキングは新緑につつまれた美しい景観になごみ、おだやかな心で平和を願う半日でした。

(わかき支部 足立)

読者の声

編集後記の感想。我家は多頭犬です。上は15才、下は1才、老人も忠犬も薬漬けの毎日、お互い励ましあって暮らしています

(ディアブロー)

「梅雨だる」の克服の仕方、参考になります。さっそく実行します。

(井上 朗)

写真アラカルトの重慶寺「花大仏」の写真に感嘆しています。素敵な角度でまさに桜の花の間から大仏さまが顔を出しているような素晴らしい写真ですね。

(なっちゃん)

レクリエーションのみどり農園、いつも行こうと思いつつまた今度と見送っていた場所でした。秋ごろに芋ほりでも行ってみようと思います。

(岩田 康平)

わが街さんぽの歴史の道が良かった。あのあたり昔よくハイキングしました。

(むっちゃん)

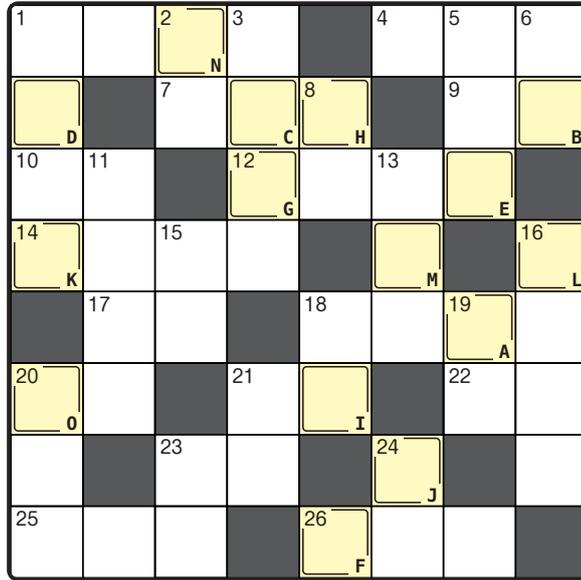
署名「憲法9条まもろー!」子ど

クロスワード パズル

タテノカギ

- ① 町の通りの曲がりかど
- ② 食物などを煮たり焼いたりしていないこと
- ③ 英語で停止のこと
- ⑤ ある地方特有の発音
- ⑥ 山のいただき
- ⑧ たくさんの木
- ⑩ 驚きや悲しみなどの衝撃でうろたえるさま
- ⑬ 衣類の合わせ目などに用いるもの
- ⑮ 道路が十字形に交わる所
- ⑯ 等しい
- ⑰ 9番目の干支
- ⑱ しも⇔○○
- ⑳ 紙などに文字や符号を打ち出すこと
- ㉑ 利益を得ること
- ㉒ 物事をそれとさししめすこと
- ㉔ 祝い事を述べる「祝く」何と読む？

難易度 ★★☆☆☆



出題：堀川 優子

ヨコノカギ

- ① プラス⇔○○○○
- ④ 海底火山の噴火などによって生じる非常に波長の長い波
- ⑦ 本気
- ⑨ まねること
- ⑩ 頭部の前面
- ⑫ 魚を飼い料金を取って釣らせる池など
- ⑭ 飴菓子
- ⑰ 父母の兄弟
- ⑱ 三つの栄冠
- ㉑ 物事の扱いに情を加える○○を付ける
- ㉒ 手で握り持つ
- ㉓ 納豆で有名な地名
- ㉔ 市の区画
- ㉕ 深く恥じ入るさま
- ㉖ 何も書いていない紙

A から O までの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント 金が溜まるほどに人間は欲深くなっていくということわざ

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

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8月31日(日) 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6月号)

チャツミハイツシンニヨウ (茶摘みは一芯二葉)



前号の当選者 (順不同・敬称略)

緒方智子 (奈良市)

阪本頼彦 (大和郡山市)

川本恵子 (大和郡山市)

あんとうん (奈良市)

平井利典 (生駒郡斑鳩町)

しか317 (奈良市)

近江幸一 (奈良市)

オールドクイマー (大和郡山市)

わくちゃん (京都府相楽郡)

すぎやん (大和郡山市)

編集後記

はじめての編集部会。とてつもなく寒い正月明けの月曜日でした。何をするのか、どんな方がおられるのか、期待と不安が同居したワクワクドキドキの心持のまま、岡谷本館二階への階段を足取り軽く昇って行く私が、そこにいました。

恐る恐る、事務所の扉を開けると、そこには顔見知りの事務局職員の中嶋さん、岸本さんがおられ、安堵。暖かく温もった会議室。

部会が始まり、和やかな雰囲気、屈託のない意見が飛び交い、久しぶりに充実した半日と達成感に満ちた車上の人となりました。
(小泉支部 花坂)



もたちを再び戦場に行かせないよう。とても良い取り組みをされていると思いました。
(くまちゃん(あは))

クロスワードパズルはいつも難解ですが、久々に解けました♡法人合併しても、岡谷会の理念継続応援しています。(ハニーレモン)



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。

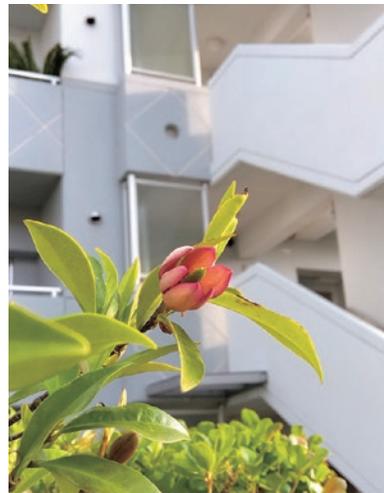
投稿先 / なら健康友の会 事務局 E-mail : nara.kenkou.tomonokai@gmail.com



北海道安平町の菜の花畑。広い台地に花が咲きます。(永井弘之)



「神様からの贈り物」子供と口論の後、ふと窓開けたら目前に大きな虹が!(ドロシー)



カラタネオガタマ。バナナのような香りで英名はバナナツリー。実際はもっと甘い香り。そのいい香りで開花に気づいたワンショット。(あすか支部 新緑の青さん)

友の会 掲示板

健康づくり部会「ヘルスアップチャレンジ2025」参加者募集!!

今年もご自宅のできる健康づくりとして、「ヘルスアップチャレンジ2025」を10月～11月の2ヶ月間でおこないます。

初めての方や、目標を立てるのが苦手な方には、決まったコースを選んでいただく「チャレンジコース」、これまで参加したことがあったり、更にレベルアップを目指す方は、自分でコースを決められる「レベルアップコース」、小さなお子様も一緒に参加できる「キッズコース」も取り揃えています。参加賞・達成賞もありますよ!同封の案内をご覧くださいの上、ぜひ多くのご参加をお待ちしています。

お問い合わせ: なら健康友の会事務局 TEL:0742-24-7322

地域協同基金にご協力いただいている皆様へ

2025年5月1日に医療法人岡谷会は社会医療法人健生会となりました。それに伴い、旧医療法人岡谷会地域協同基金は社会医療法人健生会地域協同基金と名称を変更しました。当面の間、社会医療法人健生会協同基金に関してのお問い合わせは、下記の番号へお問い合わせください。

お問い合わせ: なら健康友の会事務局 TEL:0742-24-7322

会員世帯数

16,147世帯

(2025年6月30日現在)

春日支部	5,105世帯
あすか支部	1,878世帯
わかくさ支部	1,502世帯
三笠支部	1,915世帯
都南支部	1,489世帯
片桐支部	2,145世帯
小泉支部	2,113世帯

健生会第二事業部(旧岡谷会) 地域協同基金

残高 370,811,000円 一世帯平均 22,912円 (2025年6月30日現在)

健生会第二事業部(旧岡谷会) 募金

11件 1,057,000円の寄付をいただいております (2025年5月1日～6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

