

なら健康友の会 機関紙

# つなぐ

2025年

12月号

第74号



友の会トピックス

健康づくり部会主催

## 健康サポーター教室 6年ぶりの開催

いのちとくらし

各支部にて

待合室や玄関前で署名行動!

ぶらりわが街さんぽ

小泉本町・北の庄町界隈編

\*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







認定証授与式



友の会トピックス

# 健康づくり部会主催 健康サポーター教室 6年ぶりの開催

9月22日から4課に分けて、健康サポーター教室を開催しました。開催の目的は、  
①病気(生活習慣病)についての学習  
②地域で「健康運動教室」を開催していくために運営に協力いただく「健康サポーター」の養成  
③地域で「まちかど健康チェック」を開催していくために各種測定器の使い方を学ぶ  
となります。

第1課は、おかたに病院管理栄養士の山本さんの「食事について」の講座と「塩分チェック」、第2課は、おかたに病院理学療法士の財前さん井上さんの「運動について(腰痛予防など)」の講座と「骨密度測定・足指力測定」、第3課は、新大宮診療所看護師長の辻本さんの「高血圧の話」の講座と「血圧測定」、第4課は、健生会副理事長の更屋医師による「健康長寿の秘訣」の講座と「体脂肪測定」でした。  
1課でも参加された方は16名、延べ参加者数は54名、全課参加者は11名でした。全課参加者には最後に「健康サポーター認定証」の授与式が行われ、「賞状もらったのなんて小学校以来やわく嬉しい」等の声も。これからも、なら健康友の会の健康づくりのパートナーとして、ご協力をよろしくお願いいたします。

(事務局 岸本)



第2課 椅子に座って体操



第1課 病院食を塩分系で測定



第4課 健康長寿の秘訣



第3課 血圧測定



第2課 足指力測定



## 春日支部・都南支部

# ボランティア慰労会開催致しました

平素より、社会医療法人健生会お  
かたに病院並びになら健康友の会、  
春日支部・都南支部へのご支援、ご  
協力誠にありがとうございます。

昨年に引き続き、10月4日(土)お  
昼から春日公民館にて慰労会を開催  
し、約50名の方が参加されました。

会報の袋詰め作業・手配り・病院  
周辺の花壇の整備・せいびデイの昼  
食配膳準備・喫茶ボランティアの皆

様の労をねぎらい、ささやかですが  
会食と催し物の宴を開かせて頂きま  
した。小田春日支部長の開会の挨拶、  
おかたに病院水野院長の来賓のご挨  
拶、そして磯崎事務長に乾杯の音頭  
をとっていただき宴は始まりました。  
お弁当を頂きながら日頃のボランテ  
ィアさんのご苦労話など数名の方  
から発言して頂きました。普段、お  
会いすることが無い方々との交流で  
良かったと思っております。

後半は、京都か  
らわざわざ来て下  
さった「ひろっ  
ちゃん」の落語で場  
内は大賑わいでし  
た。実は、「ひろ  
っちゃん」は奈良  
県生まれで高校ま  
で在住されていた  
との事でした。

続いて、恒例の  
ビンゴゲーム、一  
等賞は、新米。こ  
こでも会場は、M  
axに盛り上がり  
ました。最後に、  
吉備都南支部副支  
部長の閉会の挨拶  
で幕を閉じました。  
これからも皆様お  
元気でまたお会い  
しましょう。

(春日・都南支部事務局 小東)



ひろっちゃんの落語



ビンゴゲームの様子

## あすか支部

# はじまりました！

## ペーパクラフトサークル

あすか支部で新しい物づくりサー  
クルができました。クラフトテー  
プで小物を作ります。

クラフトテープは巾約15mmで、約  
1mmの紙ヒモを12本貼り合わせたも  
の。一巻き4.5mから100m  
以上の物もあります。道具はハサミ、  
ボンド、洗濯ばさみなどです。

9月24日の第1回は8人の参加  
で、「ボール(直径約10cm)」を作り  
ました。作り方は難しくはないので  
すが、途中で何回か手順を戻ったり  
しながら何とか完成させることがで  
きました。



第2回は10  
月22日に10人  
の参加で「コ  
ースター」を  
作りました。  
手間取るとこ  
ろもありまし  
たが、教え合  
いながら楽し  
くつくしまし  
た。

次回からは、毎月第2水曜日午後  
2時から開催します。

(あすか支部 福良)



## 表紙の写真



## 信貴山観光ホテル日帰りレク

10月15日、小泉支部と片桐支部の  
共催で信貴山観光ホテルへ行きました。  
職員合わせて14名の参加となり  
ました。午前中はホテルの近くの  
朝護孫子寺(ちょうそんじ)を拝  
観。近くの大虎で集合写真を撮り  
ました。正午にホテルへ戻り、豪華で  
おいしい昼食に舌鼓をうち皆さん大  
満足。食後は自由行動にし、温泉で  
のんびりする方やホテルの売店や近  
くのお土産屋さんで買い物を楽しむ  
方もいらっしゃいました。参加者か  
らは「とても楽しかった!」「また行  
きたい!」とうれしい声も。疲れつ  
つとても楽しい1日でした!

(小泉支部事務局 柴田)





いのちとくらし  
へいわをまもる

各支部にて

# 待合室や玄関前で署名行動！



わかくさ支部 佐保川診療所玄関前



あすか支部 高畑診療所待合室



春日・都南支部 おかたに病院待合室

いつも署名にご協力いただいている会員の皆様、ありがとうございます。この間、各支部でそれぞれ病院や診療所、時には自治会の健康チェック会場にて署名をお願いする活動を行っています！

「税金はくらしの拡充に戦争準備の軍拡は中止して、憲法、平和、いのち、くらしを守る政治への転換を求める請願書名」「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願書名」を中心に、今回同封した二つの署名にも取り組み始めています。

何よりも国民のくらしを、医療や介護を充実させることを最優先してほしい、誰もが望んでいるこの思いを政策に反映されるように取り組んでいる署名です。今後も待合室などで見かけたら、ぜひご協力をお願いします。

(事務局 岸本)



小泉支部 小泉診療所待合室



片桐支部 片桐民主診療所待合室



三笠支部 四条大路南町自治会健康チェック会場にて

## 同封した二つの署名へのご協力のお願い

今回同封させていただいた二つの署名に是非ご協力をお願いしたいと思います。まず「介護保険制度の抜本改善、大幅な処遇改善を求める請願署名」に関しては、PRの「理事会だより」にて、社会医療法人健生会より説明とご協力をお願いをしていますのでご参照ください。

ここでは「令和6年度能登半島地震被災者の医療費の窓口負担免除、

ち切りました。

介護サービスの利用料免除の再開を求める署名」に関して説明させていただきます。能登半島地震で半壊以上の被害等を受けた被災者には医療費の窓口負担や介護サービスの利用料が免除されていましたが、石川県は国民健康保険と後期高齢者医療の医療費窓口

被災地では既に「予約されていた患者さんが来院せず電話にも出ない」といった受診抑制が起きています。このまま受診抑制が進めば、重症化や災害関連死の増加も懸念されます。介護サービスにおいても利用控えによる機能低下が危惧されます。これらの免除は被災者にとってまさに「命綱」です。被災者が医療や介護サービスをお金の心配をすることなく受けられるように、免除の再開を石川県に求め、更に国へも「免除に必要な費用についてさらなる財政支援を行うこと」を求める署名であり、全国の皆様へお願いしているものです。ぜひ署名へのご協力をよろしくお願いします。

負担と介護サービスの利用料の免除措置を、財政負担などを理由に2025年6月末をもって免除を打



石川県社会保障推進協議会の記者会見

(事務局 岸本)

# 理事会だより

## “介護は”生きる力！生きる喜び！

介護保険制度がスタートして25年、介護サービスを利用される人は増え続けています。しかし、必要な時に必要な介護サービスを受けられない事態が広がっています。

日頃より健生会の医療・介護活動にご支援、ご協力いただき感謝しております。今年は介護保険制度がスタートし25年を迎える節目の年になっております。25年もたてば我が国は、介護大国！安心した老後が送れる国！になっているはず…でした。しかし、どうでしょう…

<2000年にスタートした介護保険制度は…>

2005年 施設の部屋代・食事代の全額自己負担

2006年 新予防給付（要支援1・2）の新区分の創設

2015年 利用料2割負担導入・特養の入所対象者原則要介護3以上・総合事業の創設

2018年 利用料3割負担の導入

2024年 訪問介護事業の基本報酬引き下げにより倒産件数過去最多。

<介護保険料の上昇>

2000年：2,911円、2018年：5,869円、2024年：6,225円（全国平均）  
最高額（大阪市）：9,249円

と改悪の一途をたどるのみ。今や介護保険は「保険あって介護なし」と言われるようになっていきます。さらに政府は今後の改定で、

- 利用料の原則2割化 ●多床室の室料有料化 ●ケアプランの有料化
  - 施設職員の人員配置基準の引き下げ ●要介護1・2の方の保険給付はなし
  - 利用料3割負担の対象者拡大
- を考えています。

昨今の情勢は高市首相の元、軍事費2倍（11兆円）へと加速しています。軍事費を削って社会保障へ（ミサイルではなくケアを！）。私たちは、介護保険をより良いものに！社会保障を充実させ、誰もが安心して暮らせる社会へ！を目指し訴えています。ぜひ、「介護保険制度改悪反対」署名にご協力をお願いします。（健生会 第2介護事業部統括 奥谷裕之）

鹿の  
つぶやき



私は女性コーラス「きんとつ」というサークルに入っています。「きんとつ」の名前の由来は、大和郡山市は金魚の街なのでそこから付けられています。レッスン初めは血流を良くし息が入りやすいように体操をします。発声は喉の奥を開けて舌根を下げて発声することにより誤嚥予防にもなります。

「きんとつ」は来年20周年を迎えますが、以前は多くの団員が居ましたが仕事、介護、体調不良などで今では小人数になっていますが、一日でも長く歌い続けていきたいと思っています。レッスンは毎月第1・第3水曜日で、3ヶ月に1回の「うたごえ広場」では年齢層も幅広く多くの方々と、「心と心を結び合い笑顔と元氣」をモットーに歌っています。只今団員募集中です。一緒に楽しく歌いませんか♪

（片桐支部 山野）

しあわせ便り

ほうかしきえん

## 蜂窩織炎をご存知ですか？

寒さが本格的になり、乾燥も気になる季節になってきましたね。冬は肌がカサつき、かき傷やひび割れができやすい時期です。そんなときに注意したいのが「蜂窩織炎」という皮膚の感染症です。主な原因菌は黄色ブドウ球菌や連鎖球菌で、小さな傷から皮膚の中に細菌が侵入し、足などの皮膚とその下の組織に炎症を起こします。



蜂窩織炎は人から人にうつる病気ではなく、主な症状は患部の発赤、熱感、痛みですが時には発熱や悪寒などの症状を伴うこともあります。さらに免疫力の低下した高齢者がそのまま放置すると、細菌が血液に入り込む菌血症など命にかかわる重症に至る場合もあるため、速やかな抗菌剤の内服や点滴等の治療が必要です。日頃から、保湿を心がけ、肌を清潔に保つことは予防につながります。何より急激に広がる赤みや痛みなど気になる症状があるときは早めに皮膚科を受診することが大切です。

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13回

## 小泉本町・北の庄町界限編

小泉本町と北の庄町。旧小泉村の中心街で片桐（小泉城の城下町は、徳川家康が江戸幕府を開き、片桐且元が封ぜられる前までは土豪の小泉氏が居を構えていました。集落北辺に慈光院（茶菓子抹茶付拝観料千円）、中央部に庚申堂、南西隅に「国宝」小泉神社などの名跡があります。庚申堂には十二支の申の珍しい軒丸瓦があります。訪れたら探してみてください。

小泉の地名の起こりは現在のコーナン前に在する「小白水」の石碑の地にあり、この場所から清らかな水が湧き出していたことから「小泉」としたそうです。旧石碑は道路拡張の折に掘り起こされ近隣宅に保管されていたらしいのですが、数年前に



慈光院



庚申堂



小泉神社



小白水石碑

預かり主から市に寄贈され、現在は和郡山市片桐支所の裏庭に置かれています。資料を見ると石見守片桐且元氏が封された江戸以前からの街並みが今でも残っているのがわかります。

JR大和路線大和小泉駅から前回、紹介した市場集落の昭和レトロな雰囲気を感じず小泉商栄会の商店街を真っ直ぐ500mほど歩くと、お地蔵さんのあ

### Access & Map



る小泉橋（たもとに旧小泉診療所があった）に辿り着きます。橋を渡ると本町筋南端の十字路交差点。右手北方向が本町筋庚申堂、慈光院、斜め道方が片桐（小泉）城址、左手道が小泉神社へと向かいます。本町筋や小泉

西方の特徴は道がクランク（交互に直角に右折する箇所と左折する箇所）が配置された狭路となっていて、敵からの攻めに対して、兵が真っ直ぐに進めないようにする城の防御のためと云われています。

おいでの節は外壁をリニューアルした診療所にもお立ち寄りいただきたく。皆様のおいでをお待ちしております。

（小泉支部 華阪記）

## 読者の声

原水爆禁止世界大会に参加された記事を読み、昔、大会に参加し、悲惨な事を見聞きして、身が震えたのを思い出しました。核兵器禁止条約に日本は加盟して運動の先頭に立つべきです。

（きんちゃん）

「冬に備える感染症対策の基本」を読ませていただき、改めて自分の健康管理をしっかりとしようと思いました。

（フー子）

「写真アラカルト」、清々しい写真やぬくもりのある写真、みずみずしい感性の写真に癒されています。

（小森洋子）

男のための料理同好会の記事良かったです。忙しくも楽しそうです。

（ちゅんちゅん）

割塚古墳、近い所なんですけど何故か明日香あたりまで行ってしまいます。この秋には歩いて行ってみたい。

（よしのさへ）

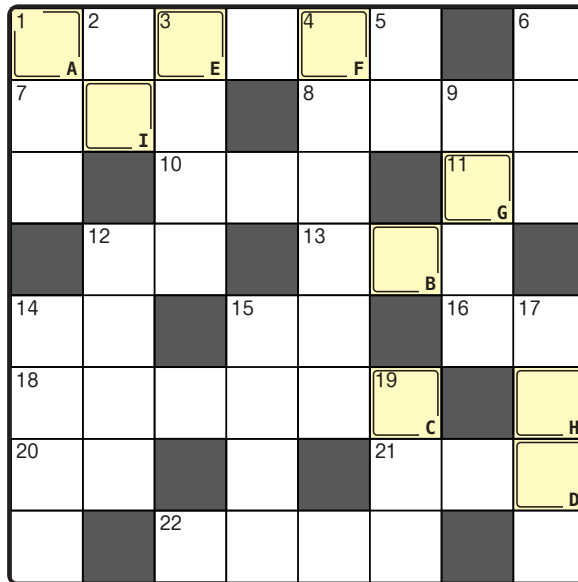
# クロスワード パズル

お年玉特別  
当選20名

## タテノカギ

- ① 生野菜を主にして、油と酢で調味してあえたもの
- ② 英語で太陽の意味
- ③ にがわらい。
- ④ たぶらかすのニュアンスが強くなった言葉
- ⑤ 円く長くて、中がからのもの
- ⑥ 取った魚などを一定期間飼っておく所
- ⑨ 新しい物事が、内部で動き始めること
- ⑫ 伊勢志摩国立公園の一部で、真珠養殖の一大産地
- ⑭ 幸福
- ⑮ ある行いをするようにその人に働きかける
- ⑰ 結果がどうなろうとかまわないうい、身を入れない態度
- ⑲ 参考として付け加えること

難易度 ★★★★★



出題：堀川 優子

## ヨコノカギ

- ① 先が細かくさけて毛羽だったようになる
- ⑦ 目の水晶体が屈折しているため、物の形をはっきり見るのできない眼
- ⑧ アカマツの林にはえる香り高いキノコ
- ⑩ 前もって知らせること
- ⑪ 机と〇〇
- ⑫ 面会する
- ⑬ 英語で公園や遊園地などの場所や施設を意味する言葉
- ⑭ 以前用いられたが、今では用いられなくなった言葉
- ⑮ 奈良公園にいる
- ⑯ 首、また首の後ろの部分の意を表す「〇〇す」「〇〇じ」
- ⑰ 水引の結びの一つ
- ⑲ 英語で1のこと
- ⑳ 豆腐を凍結、低温熟成させた後に乾燥させた保存食 〇〇〇豆腐
- ㉑ とんりのトトロの主題歌「さんぽ」の出だしは？

A から I までの文字を並べるとある言葉ができます。

**ヒント** 四字熟語 ヘリくつを押し通す人

A	B	C	D	E	F	G	H	I

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、20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12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10月号)

ウエラムイテアルコウ (上を向いて歩く)



## 前号の当選者 (順不同・敬称略)

竹本たつ子 (奈良市)

うさこ (東京都昭島市)

今里輝子 (奈良市)

ヨネチャン (大和郡山市)

生駒の雅 (生駒市)

あいちゃん (奈良市)

よこさん (奈良市)

ハニーレモン (天理市)

藤原加代子 (奈良市)

赤ビー子 (奈良市)

ならやま診療所でお世話になったことのある井戸先生のサックス演奏をされる写真が新鮮でした。

(ゆみちゃん)

「鹿のつぶやき」で切実さを感じました。今まであったスーパーや銀行の撤退は非常に暮らしにくいと思います。何か支援が届けられればいいですね。

(お月見だんご)

## 編集後記



どの夫婦もそんなものだとは思われないが、ウチはそうである。会話がなくても何となく流れていく生活。そんな夫婦にもう一人友人が加われば、会話は若鮎が踊るように、とは言われないが新鮮なものが行ったり来たりする。二人じゃなくて三人で世界が変わる。お喋りが気持ちを楽にしたり、何かのヒントをくれたりするとは、読者の皆さまはとっくにご存知だと思う。

(愛)



## 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



かっこいい片角の奈良の鹿さん、  
彼女と散歩中でした??  
(akemimi)



『ヒトツバタゴ(ナンジャモンジャ)の実』  
5月細い花弁の小さい白い花をいっぱい咲かせて  
た。雲のようで、一度見たら忘れられない樹木だ。  
10月熟した黒い実もいっぱいつけてた。  
(ホクホクかぼちゃ)



興福寺から国立博物館へ繋がる道での紅葉です。  
少しでも秋を感じられたら嬉しいです。  
(春日支部 岡ちゃん)

## 友の会 掲示板

### ～ヘルスアップチャレンジ2025参加者の皆様へ～

2025年度のヘルスアップチャレンジに参加された皆様、お疲れ様でした。

今回は計 345 名の方のご参加をいただきました。2歳のお子様から94歳の大ベテランの方まで!幅広い年齢層の方々に参加していただきました。何年も連続でチャレンジされている方も沢山おられ、また入会されている方のご兄弟の家族も一緒に参加したいという事で、あたらしく友の会に入会していただいたりと、新たな広がりもあったチャレンジでした。健康を普段の生活の中でも気にかけていただく

そのきっかけになれば、それだけでこの活動の意義があると思います。

そして皆さん「毎日の記録用紙」と「感想アンケート用紙」を提出して頂けますようよろしくお願いいたします。提出して頂ければ、各達成賞はもちろん、成功されなかった方にも途中で断念された方にも参加賞をお送りいたします。よろしくお願いいたします。



#### 会員世帯数

16,208世帯

(2025年10月31日現在)

春日支部 5,154世帯  
あすか支部 1,889世帯  
わかさ支部 1,507世帯  
三笠支部 1,908世帯  
都南支部 1,499世帯  
片桐支部 2,139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 374,314,000円 一世帯平均 23,043円 (2025年10月31日現在)

#### 健生会第二事業部(旧岡谷会) 募金

5件 1,024,880円の寄付をいただいております (2025年9月1日～10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

