

つなぐ



友の会トピックス

介護なんでも学習会 開催

いのちとくらし

自治体キャラバン後の
奈良市議会での子どもに関わる
予算の削減に関して

ぶらりわが街さんぽ

川の流れは山と海をつなぐ

アヒル橋から能登川にそって万葉まほろば線鉄橋へ

*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

介護なんでも学習会開催

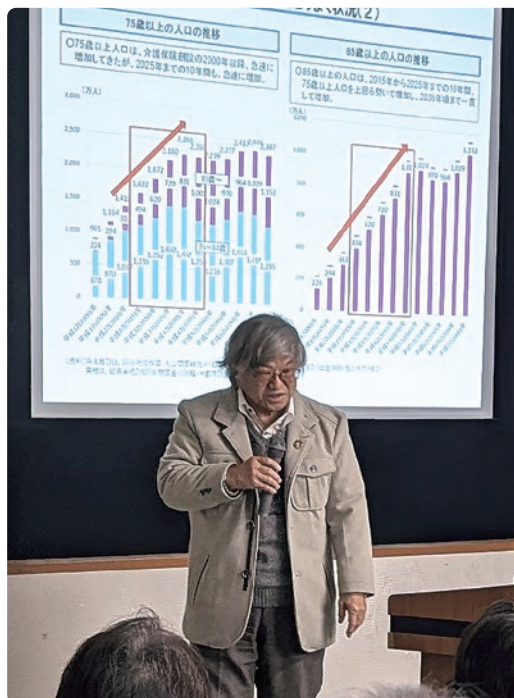


講演の様子

2月4日(水) にエルトピア奈良で介護なんでも学習会を開きました。

講師には、あすなら苑等を運営する社会福祉法人協同福祉会の^{むらきただし}村城正 相談役に
お願いして、介護を取り巻く状況を具体的にわかりやすく
ユーモアを交えて説明していただきました。

参加者は100名ほどで学習会終了後には感想文も54名の方が書いてくださいました。概ね好評でした。
「人生百年時代」と言われますが団塊の世代が後期高齢者となった今、介護施設も介護従事者も足りない。唯一年金で入れそうな特養は希望者殺到。お金持ちでない限りこれからの介護は、施設ではなく在宅で看る時代になるといことです。
こうなったら腹をくくって、ギリギリまで家で元気に過ごすしかありません。健康寿命を延ばすために軽い運動をして、バランスよく食べ、しっかり寝る。年に一度は健康診断を受け、孤立しないためにサークル活動やボランティアもお勧めです。友の会でも機関誌の袋詰めや手配りは



講師の村城正相談役

年中募集中です。
また夫婦二人だから大丈夫と思っていますか。一人暮らしはいつやってくるかわかりません。近くに話し相手はいますか？ 頼れる人はいますか？ 近頃顔見ないなあと心配してくれるご近所さんはいますか？ そうなる前に一歩踏み出して何かを始めてみませんか。人と人とのつながりを大切に感謝の気持ちを持って暮らしていかねばと改めて思った学習会となりました。

(なら健康友の会会長 熊澤)

表紙の 写真

2025年8月から新たにスタートした都南支部のおりがみサークルです。毎回、5～10名の参加があります。子供から大人まで簡単にできるおりがみから始めています。福祉センターの教室に通い学んだおりがみを会員のみなさんと一緒に折ってます。結構、複雑で難しい折り紙も折っています。良かったら遊びに来てください。

【開催会場】 都南支部・げんき亭
(奈良市神殿町220-88)

【定例日】

奇数月・第1火曜日 10:00～12:00

偶数月・第3木曜日 10:00～12:00

【お問い合わせ】

都南支部事務局(小東・太田)

0742-64-9026



三笠支部

ドレミサロン2月の会 肺炎の話

2月5日(木)、ドレミサロン2月の会が開催され、15名の方が参加されました。今回は次の三部に分かれて行いました。

第1部「ミニコンサート 井戸所長のサキソフォン演奏」

第2部「話題提供 肺炎について 井戸所長の講演」

第3部「みんなで歌おう」

井戸所長の演奏に合わせて参加者で合唱」

第2部の「肺炎について」の講演ですが、特に高齢者への注意事項を指摘されていました。それは老人ほど重症化が進みやすいからです。高齢者は肺炎球菌ウィルスからの感染が代表的で、これに対してはワクチン接種が重症化を防いでくれるとの事でした。

他に注意事項として、風邪が長引かないこと、食欲・睡眠不足・何となく元気がないなどの兆候等を見逃さず、早めに診療を受けること。要するに治療を遅らせると重症化する…等々、楽しく歌いながらの勉強会でした。次回は4月2日(木)に4月の会として開催します。(三笠支部 池田)

小泉支部

ほっこりサロンえがお再開

一昨年10月に再開した、「ほっこりサロンえがお」は、4人のボランティアで、小泉診療所向かいの空き一軒家をお借りし、毎月第一・第三金曜日の10時から12時まで開店して活動真っ最中です。お茶菓子付きで、コーヒーかココアをワンコイン(100円)で提供しています。再開当初は宣伝の不足もあり、お客さんもまばらで活動を危ぶんでいましたが、一年ちょっとを経過した今では、毎回15名前後のお客さんをお迎えし、



毎週開店してもらえないかとのお声をいただくほどになりました。

再開直後に、行われた「ウクライナ支援バザー」に出店参加しました。当日は暖かったことから予想外の冷たいコーヒーの注文が殺到し多忙でしたが、沢山の方々にご利用いただき、相当の売り上げがありました。昨年の「バザー&健康チェック」にも出店参加しました。これもまた沢山のお客さんをお迎えして、多くの売り上げがありました。

これからも、地域に密着して、店名のように「笑顔でほっこりしたサロン」を継続すべく、4人で頑張っていきたいと思えます。

(小泉支部 ボランティア同)





いのちとくらし
へいわをまもる

自治体キャラバン後の奈良市議会での 子どもに関わる予算の削減に関して

昨年12月16日の奈良市議会本会議で自民・維新・公明の3党が特に子どもに関わる施策の予算費用を削減する修正案を出し、そこに国民民主党や参政党で当選した無所属もふくめて賛成・可決されました。削減された予算は、①子ども医療費助成制度

を、2026年8月診療分から、未就学児の医療費一部負担金の無償化方針を市長が9月議会で公式に表明、それを準備するためのシステム改修経費(352万円)、②夏の猛暑・酷暑が顕著ななか、熱中症対策や、避難所機能を強化するための学校体育館の空調工事予算(総額24億3千万円。中学校20校、一条高校・附属中学校、右京コミュニティスポーツ会館、月ヶ瀬体育館、総合福祉センター体育館)、③活動の存続が危ぶまれている中学校部活動を、2026年4月から、教員の負担でない新たな仕組みに移行し、子どもの活動機会を保証するための関係予算(8億4200万円)。

これらの予算は市民の粘り強い運動を通じて市によりやく掲げさせたものです。すべて子どもに関する予算で、すみやかな実施が求められます。この予算カットは現場の実態を見ない、あまりに乱暴、無責任な行為で、「市民の切実な願いに背を向けるもの」といわざるを得ません。奈良市キャラバン実行委員会とし

て、抗議の声を示すため、削減された修正予算に賛成した党派・無所属議員に対して抗議の要請文をもって懇談に行きました。奈良市担当課とも懇談を行いました。

くらし・健康「大丈夫ですか？」アンケートへのご協力をお願いします

前回の機関紙つなぐに同封させていただきました。くらし・健康「大丈夫ですか？」アンケートですが、すでに多数のご協力をいただいています。病院や診療所の待合などでも記入いただいております、各支部で待合室や受付でアンケートのご

協力をお願いしています。やはり「物価が上がり生活が苦しい」「年金だけでは不安」「今は大丈夫だが将来



おかたに病院待合室にて

が心配」などの切実な声が届けられ、また現時点での平均年齢は76歳と高齢化が進み、かつ1/3が独居という実態が明らかにまりました。

2月27日から奈良市3月議会が始まりました。昨年削減された予算が復活提案されるのか、注目し、議員の質問、市長の答弁など傍聴する市民の監視が必要です。(事務局 中嶋)

なら健康友の会では、このアンケートにて皆さんの要望や意見、地域でのお困りごとなどを聞きし、「地域まるごと健康づくり」「安心して住み続けられるまちづくり」をめざした今後の活動に生かしていきたいと思っています。4月30日までの取り組みですので、お手元にアンケート用紙と返信用封筒がございましたら、是非ご記入いただき郵便ポストへ投函をよろしくお願いいたします。

(事務局 岸本)

理事会だより

なら健康友の会の皆さんにもおおいにご協力いただき取り組んできた「民医連の事業と経営をまもり抜き地域医療の崩壊をなんとしてもくい止めるための緊急行動提起署名」。全日本民医連として1月の通常国会提出を予定し、健生会では最終盤の12月にはおかたに病院はじめ待合行動や職員に再度の署名用紙を配布して訴えるなど各事業部で積極的に取り組み、12/25には奈良民医連全体で目標12,500筆を超過し年内に目標達成することが出来ました（最終集約12,915筆）。当初2/2に署名提出予定でしたが、高市首相の「自己都合」解散総選挙に伴い、署名提出国会要請行動は延期となりました。

この間、政府は2026年診療報酬3.09%引き上げの方針を出しており、わたしたちが取り組んできた「緊急署名」をはじめとする全国の医療・介護の充実と医療従事者の処遇改善を求める声が国を動かしつつあります。しかしながら、この改定幅では医療・介護の危機を防ぐにはまだまだ十分ではありません。先の衆院選では自民党が単独で310議席を超え、3分の2を占める結果となりました。これは参院で否決された議案を衆院で再可決して成立させることが出来、また、憲法改正の発議を単独でも行える状況です。高額療養費の患者限度額上限見直し、OTC類似薬の保険外し、11万床削減…、タガが外れた自・維政権により「税と社会保障の一体改革」が加速度的にすすめられる危険が高まっています。選挙後も地域、共同組織の皆さんとともに、いのち、憲法、民医連綱領を軸にして、たたかいをいっそう強めることが求められます。

鹿のつぶやき



地球は今、戦争の種が大きく広がっている。困ったことだ。ウクライナの戦争は5年目に入ったし中東方面もまだ不安定。アメリカはグリーンランドまでも手をのばし、更にイランへも武器をちらつかせて、おどしています。

ロシアは相変わらずのウクライナいじめをやめません。ヨーロッパ連合が頼りかと思いましたが、もひとつ動きが悪い。結局

武力に自信をもっているロシア、アメリカ、中国等の言いなりになっている様に見える様にもみえてたまりません。何故ならこの3国は核を持っているからです。決してこれを使用させない様にせねば本当の平和は来ません。

(三笠支部 池田)



しあわせ便り かかりつけ薬剤師って？

かかりつけ薬剤師とは、いつも同じ薬剤師が継続して皆さんの薬や体調の様子を見守り、安心して薬を使えるように支援してくれる存在です。新たな薬が増えた時、「この飲み方で大丈夫かな」、「一緒に飲んでもいいのかな」と迷うこともあると思います。そんな時、普段の状況を知っている薬剤師がいれば、薬の重複や組み合わせを確認し、分かりやすく説明してもらうことができます。

処方箋による調剤のみならず、市販薬や健康食品の相談ができるのも大きな安心につながります。日頃から顔なじみの薬剤師がいることで、体調の小さな変化にも早めに気づきやすくなります。

薬局は薬を受け取るだけの場所ではなく、健康について気軽に相談できる身近な場所です。お住まいの地域で、相談できる薬剤師を1人決めておくことで、毎日の安心につながります。この機会に、ご自身やご家族の「かかりつけ薬剤師」について考えてみてはいかがでしょうか。



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 大和郡山小泉町808	



カワセミ

ぶらりわが街さんぽ

第15回

川の流れば山と海をつなぐ

アヒル橋から能登川にそって万葉まほろば線鉄橋へ

紹介する散歩道は、能登川に架かるアヒル橋から、JR万葉まほろば線の鉄橋までの往復です。記事の後半に出てくる、アヒル橋から能登川と岩井川の合流点までは、交通量が多くてお勧めできませんので、紙面上での散歩を楽しんでください。



アヒル橋



万葉まほろば線の鉄橋

おかたに病院から南に向かって歩くと、ほどなく小さな川に架かる「アヒル橋」に着きます。かつて、この木の橋の流れで、近くに住まわれている方が、アヒルを遊ばせていたのだ、この橋を渡っていた園児達が「アヒル橋」と名をつけたそうです。橋を南に渡って川沿いに東へ進み、福寺橋を左に見て進めば、万葉まほろば線の鉄橋が見えてきます。

アヒル橋の上立って東の方を見ると高田山と春日山の間が谷になって、アヒル橋の下を流れて、今、私の立っている小さな木の橋の下を流れ去っていきます。この小さな流れ「能登川」は、高田



能登川と岩井川の合流

山を流れてくる岩井川と、県道754号線に架かる岩井橋の手前で合流して、岩井川となります。岩井川は佐保川と合流し、佐保川は大和川と合流、そして大和川は大阪湾にそそぎ込みます。

春日原始林の谷間から始まる小さな流れは、青葉がまぶしく光る5月の連休頃には、サンコウチョウやオオルリなどが上流で営巣して繁殖しますし、このアヒル橋のあたりでも、瑠璃色のカワセミが飛ぶこともありますし、セキレイやサギなどが川の中で餌を狙っています。モズ、キジバト、インビヨドリ、スズメ等も暮しています。四季の草木が茂り、生き物達の連鎖環境があるのですが、樹木の伐採もあり生き物の生活環境も変化があるのではないのでしょうか。

(春日支部 井戸)

Access & Map



読者の声

「ぶらりわが街さんぽ」を毎号楽しみにしています。我がハイキングクラブの参考になり、有難い企画です。

(白波瀬寿)

初めてじっくり読んで、読みごたえがあるのでビックリ!! ためになる事、散歩で行ってみたい場所など色々盛り沢山でした。

(北山和之)

OTC医薬品類似品の保険適用外は止めて欲しいです。若者と老人の分断を煽り医療・介護などの福祉を切り捨てる政府のやり方に怒りを感じます。

(小川俊子)

「睡眠薬と上手につきあう」での眠るコツを参考にして夜を過ごすと思えます。

(上島三恵子)

認知症にならないように、又健康な生活ができるように考えてくださっておられることを感謝いたします。

(もっちゃん)

しあわせ便りにて、冬は運動不足やインスリンの量が減る為血糖値が上がしやすい季節だとはじめて知りました。

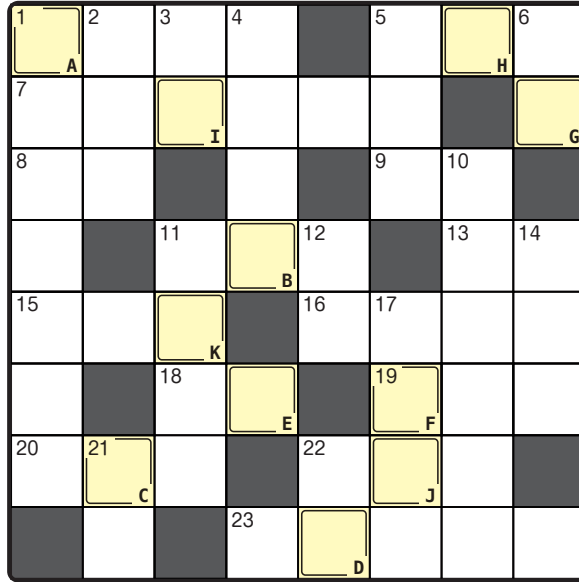
(K子)

クロスワード パズル

タテノカギ

- ① 7つの明るい恒星で象られる星列
- ② 首の後ろ
- ③ 心で深く考えること
- ④ 野生の鳥
- ⑤ 英語で南のこと
- ⑥ 言葉の終わりの響き
- ⑩ 相手の態度がいやらしくて、きらいだ
- ⑪ 区切りがなくはっきりしない
- ⑫ 四方が水で囲まれた陸地
- ⑭ 日本全国の河川、湖沼に生息するやや大型になる魚
- ⑰ こまかにくわしく、つまびらかに。
- ⑱ 楽器に張り、はじいたりこすったりして音を出す糸。
- ⑳ 考え。考え方。

難易度 ★★★★★☆



出題：堀川 優子

ヨコノカギ

- ① まん中から四方へ勢いよく出す
- ⑤ 百舌鳥古墳群（もずこぶんぐん）を有する市
- ⑦ 皇室関係の国家事務などを取り仕切る機関
- ⑧ 製本の工程のひとつ。糸かがり○○ あじろ○○
- ⑨ まじりけのないこと
- ⑪ 細い角材や竹などを、碁盤の目のように組み合わせて作った建具
- ⑬ めったにない、珍しいこと。
- ⑮ 木を植え造林するなどして、山をととのえること
- ⑰ 曲がらないこと
- ⑱ 「と」の働きを強めた表現。
- ⑲ 部門ごとに小さく分けた集会
- ⑳ 堂々としていておごりかたの様子
- ㉑ いつも。「——ゆうな」
- ㉒ 万の中に一つ。ごくまれにあること。

A から K までの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント 地域の文化を伝え、豊かな人間関係を担う言葉は守るべきもの

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K

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／2026年4月30日(木) 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 (2026年2月号)

テノヒラオタイヨウニ (手のひらを太陽に)



前号の当選者 (順不同・敬称略)

川本恵子 (大和郡山市) ミーちゃん (奈良市)
奥田圭江 (奈良市) 山下孝道 (奈良市)
磯田恵子 (奈良市) さきんこちゃん (大和郡山市)
ラミコ (奈良市) チビマルコ (奈良市)
樹谷佐知子 (奈良市) にじのぼたる (奈良市)

編集後記



今年の後半は、熊の出現にはじまり、冬に入ると北部一帯は大雪に見舞われて、大変です。おまけに奈良では、鹿が宅地まで現れ、さわがしいなと思っていたら国会が解散し、人間まで加わって大騒動です。さてどの様に片付くか、とりあえず減税を実現してほしいものです。 (三笠支部 池田)

通勤で毎日奈良公園の横を通るのですが、いつも鹿のつぶやきのコーナを思い出します。あの鹿は何をつぶやいているのだろうか…なんて思いながら仕事に向かっています。 (ゆづま)

毎回クロスワードは頭を捻らされます。「ガッツ」は盲点でした。学びと娯楽をありがとうございませす。 (青猫)

写真アラカルト、コウノトリって初めて見ました。意外とどこにでもいるような鳥に驚きました。三枚ともステキな写真です。 (浅田啓子)



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



免許取得して初めての愛車S49年式日産のサニーです
(華阪記)



「愛車に咲いた雪の結晶」
(春日支部 きっちゃん)



種蒔きと収穫→私、育成→父。目を離したら
両脚を使って逃げて行きそう…!? (おまる)

友の会 掲示板

第14回 なら健康友の会 定期総会のご案内

- 日時：2026年 6月20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いただけます。
- 次期役員への立候補を希望される方は、4月6日(月)～6月1日(月)の受付期間中に、なら健康友の会事務局へ申し出て下さい。



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ご駐車場をご利用ください。

会員世帯数

16,173世帯
(2026年2月28日現在)

春日支部	5,102世帯
あすか支部	1,890世帯
わかさ支部	1,517世帯
三笠支部	1,923世帯
都南支部	1,486世帯
片桐支部	2,140世帯
小泉支部	2,115世帯

健生会第二事業部(旧岡谷会) 地域協同基金

残高 360,833,000円 一世帯平均 22,245円 (2026年2月28日現在)

健生会第二事業部(旧岡谷会) 募金

7件 390,000円の寄付をいただいております (2026年1月1日～2026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

