

なら健康友の会 機関紙

2026年

6月号

第77号

つなぐ



友の会トピックス

2025年度 支部活動交流集会開催

いのちとくらし

米国・イスラエルによるイランへの攻撃に抗議し、
攻撃の即時中止と停戦を求める奈良県民集会&デモに参加

ぶらりわが街さんぽ

おびとけの里

すいりんしょおく いま いりょうせつ

水輪書屋と今井凌雪セミナーギャラリー

*表紙の写真の詳細は3面にありますので参照ください



友の会トピックス

2025年度支部活動交流集会 開催

3月30日（月）、エルトピア奈良にて2025年度支部活動交流集会を開催いたしました。昨年3月に臨時総会に合わせて2024年度支部活動交流集会を開催し、大変好評にて「今年もやっぱり他の支部の方と交流したい」との声もあり、会員・職員合わせて40名での開催となりました。



座って体操

今回は春日支部の今井さんのギター演奏をバックにみんなで合唱して始めました。「北国の春」の替え歌「誘惑の春」で笑いながら、「あの日の授業〜あたらしい憲法のはなし〜」という歌では職員による朗読もありつつ憲法の大切さを感じながら、皆さんそれぞれの思いをのせた歌声でした。



グループ討論

次に都南支部の手原さんの音頭でみんなで体操。座ったままで大きく体を動かし、合間のトークで爆笑し、身体も頭も柔らかくなりました。

次に6つのグループに分かれてフリーテーマで討論会。資料の各支部のサークルなどの活動・写真等を見ながら、時間が来ても話は尽きぬグループも多かったようです。最後に各グループ毎に代表者がどんな話をしたか発表していただきました。「なかなか運営委員が増えない」との問題や「もっと各支部の垣根を越えてサークル等で交流したい」という要望も出されました。今後更に交流を深めてあげていきたい！という思いを共有できた時間となりました。

（事務局 岸本）



シャクナゲ

声が上がリ華やかさを堪能した。春日野園地の近くにも桜があるので出かけた。3本の御衣黄桜と、近くには八重桜も咲き、見応えのある、あるこう会となった。

（あすか支部 福良）

4月13日、あるこう会は、萬葉植物園前に春日支部から2名の参加を含め8名が集合。今回は「御衣黄桜」を見るために計画した。丸窓のある広場に御衣黄桜があり、緑色の花びらが開いて自立たないがきれいに咲き誇っていた。しばらく観賞し、2本目を見るべく歩き出したが見当たらない。園内を整備されている方に場所を聞くと、親切に案内して頂いた。すぐ近くにあったのだが、少し離れると緑の葉っぱにしか見えず分からなかった。近づくと再び歓声が上がリ、しばらく鑑賞した。東門を出る時、受付の方がすぐ近くに「シャクナゲ」が咲いているとの案内があり向かった。こちらは赤・ピンク・白と鮮やかな色合いで、歓



御衣黄桜

あすか支部あるこう会
萬葉植物園で御衣黄桜

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

フィリピンに当時軍医として戦場
にいた岡谷実先生は、終戦後生還し
1946年高畑の自宅で「岡谷医院」
という小さな看板を掲げ、まさに一
本の聴診器からひたすら往診に走り
回ったのが「岡谷会」の発祥です。
以降岡谷会は徹底して反戦平和を訴
え、二度と戦争が起ころぬよう平和
の運動、核兵器廃絶の運動、そして
憲法を守る運動に、なら健康友の会
とともに待合行動、JR奈良駅前で
の宣伝行動など継続して取り組んで
きました。そして2026年、いま
まさに憲法の危機を迎えています。2
月の総選挙で衆議院の改憲勢力は3
分の2を超え、高市首相は「時はき
た、(国会)発議にめどが立ったとい
える状態で来年の党大会を迎えた
い」と明言し、他の野党も改憲に前

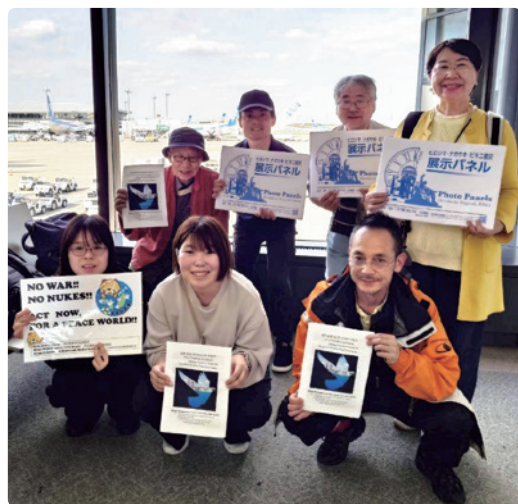
向きの発言がされています。ロシア
によるウクライナ侵略は終戦の見通
しもなく、2月には米・イスラエル
によるイラン攻撃がはじまり、多く
の子どもを含む民間人の犠牲も後を
絶ちません。核保有国の核の威嚇が
平然と行われ、いまだ日本はアメリ
カの核の傘のもと、核兵器禁止条約
にも批准していません。

なら健康友の会は6月20日に第14
回定期総会を開催します。2026
年度も引き続き「つながる」ことを
意識した「まちづくり」に取り組む、
地域でのまちかど健康チェック、健
康教室、健康体操など「健康づくり」
に取り組む、そして憲法を変えさせ
ない取り組みを健全会、奈良民医連
とともに奮闘します。

定期総会第2部では、4月
25日～5月4日まで米ニュー
ヨークで開かれたNPT再検
討会議に参加された奈良県原
水協の今井光子事務局長の記
念講演を予定しています。

総会には各支部代議員以外
にも友の会会員の皆さんのオ
ブザー参加は可能ですの
でぜひご参加ください。

(事務局 中嶋)



NPT再検討会議に参加された今井光子さん (右上)

表紙の 写真

春日支部・都南支部共催
の日帰り旅として、4月30日
(木)に三重県伊賀市島ヶ原の
やぶっちゃランドへ40名で
行ってきました。天然温泉100%かけ流
しの温泉に入り、新鮮な野菜と果実で
いっぱい生ジュースやソフトクリーム
を頂き、昼食は豪華懐石料理！すき焼き
も美味しかったです。新鮮な農産物直売
所やお土産処もあり、名産のはさめず醬
油やよもぎ饅頭も買って帰りました。

「一人では、こんな旅は無理です。毎
年企画して下さい」「こんな沢山の方達と
お会い出来て良かったです」等の感想も。
皆さんお疲れ様でした。

(事務局 小東)





いのちとくらし
へいわをまもる

米国・イスラエルによるイランへの攻撃に抗議し、 攻撃の即時中止と停戦を求める奈良県民集会&デモに参加



4月24日(金)にJR奈良駅前で行われた奈良県民集会&デモに、事務局の中嶋と岸本で参加して来ました。2022年2月24日のロシアのウクライナ侵略に抗議しようとして始まり、今では地上のあらゆる侵略戦争に反対する奈良県民集会&デモとして活動しており、社会医療法人健全会が所属する奈良県民主医療機関連合会も実行委員会に入っています。

集会に約150名、デモには約120名が参加され、各団体のスピーチ(通りがかりの旅行者の方も飛び入り!)や平和への思いを込めた合唱。その後、三条通りを猿沢池まで、横断幕を掲げプラカードを持ち、シュプレヒコールを響かせて行進しました。

ロシアのウクライナ侵略から4年以上が過ぎました。また戦争は終わる気配を見せません。「私ならば24時間で戦争を終わらせる」そう宣言した現在のアメリカ大統領は、終わらせるどころかイスラエルを巻き込み新たな戦争をはじめました。そして日本政府は武器輸出の全面解禁を国会にはかることなく閣議決定しました。

平和を願う、一人一人の声を束ね、一人一人の署名を積み上げ、大きな

「唯一の戦争被爆国」である日本は、すべての戦争がなくなるように世界に対して率先して働きかけ、憲法9条を堅持して、戦争をなくすための努力をするべきです。

世界のあちこちで戦争・紛争が続き、終わりが見えない中、日本でもさらなる火種がまき散らされています。高市内閣は防衛費をGDP比約2%とこれまでの2倍に増やし、そのための増税も進めています。沖縄や南西諸島、京都の精華町など日本全国の自衛隊基地でミサイルの配備などの増強が行われており、これは周辺国との緊張を高め、戦争の危険をむしろ高めるものとして、基地のある地域や周辺国から心配の声があがっています。

日本の更なる軍備増強は、周辺国に日本の再軍備化への警戒心を植え付けて緊張を高めるだけです。私たちは、過去の戦争の反省の上に、戦争を放棄して軍隊を持たないと決めた憲法9条が、今こそ大切だと考えます。

力としていきたい、そう強く感じた集会でした。(事務局 岸本)

「唯一の戦争被爆国」である日本は、すべての戦争がなくなるように世界に対して率先して働きかけ、憲法9条を堅持して、戦争をなくすための努力をするべきです。

しかしいま、政府からは核武装を唱える声が聞こえ、国会では、憲法を変えるための条文起草委員会を憲法審査会に設置する動きが始まっています。私たちは、戦争につながる憲法9条への自衛隊明記、そして政府に権力を集中させて、人権保障と権力分立を停止させる緊急事態条項の導入に反対して、

1. 戦争準備の憲法9条改悪と、緊急事態条項を導入する改憲をやめること
2. 衆参の憲法審査会に改憲案の起草委員会を設置しないこと

を要求します。(事務局 岸本)

理事会だより

2026年度健全会定時評議員会を開催 「反転開始」へ、収益構造の再設計を承認

去る3月21日(土)、ホテル日航奈良において健全会定時評議員会を開催しました。まず岩橋専務より会務報告を行い、順次、第1号議案：2025年度決算概況、2026年度事業計画・予算案、第2号議案：2026年度借入金最高限度額、第3号議案：理事選任に関する件を提案致しました。決算概況は12月迄で累計経常利益36,851千円で予算と3億円以上の大きな乖離で、収益不足が大きな要因となっています。26年度予算案では26年を「反転開始」の年と位置付け、償却前経常利益9.6億円(5.6%)を提案し、その鍵を病床機能の再検討や外来機能の見直しを含めた「収益構造の再設計」としています。これは中長期経営計画の大型投資を実行できる財務基盤を確保し健全会が地域に必要とされ続けるための予算案となります。さらに2040年に向けた世代継承を実現するための人事政策も示しています。提案した議案は採決を経て全て承認されました。26年は診療報酬改定年であり一定の前進はありますが、同時に国の病床削減・地域医療再編の圧力は続きます。「危機回避」ではなく「反転開始」の年となるよう、職員一同奮闘する所存です。

鹿のつぶやき



先日のある集まりで、知り合いと思われる御仁に声をかけたが、聞こえなかったのか、無視されてしまった。そう、シカトされたのである。

ふと、「シカト」という言葉にシカが入っているなあ…と、この「鹿のつぶやき」の原稿の内容に思い悩んでいた時でもあり、気に掛かり調べてみたら、花札の10月の札に書かれているのが、鹿が横を向いている姿であり知らんぷりをしているように見えるから、鹿の十月つまり「鹿十(しか

とつ)」という俗語となり、シカトすると「隠語だったようだ。」

また鹿の肉には「紅葉(もみじ)」という別名があり、これもこの10月の札に鹿と一緒に紅葉が描かれており、このデザインが起源といわれているのだそう。博識な方々ならご存じのことかもしれないが、私にとっては驚きだった。「シカト」も「鹿肉の別名もみじ」も花札からだったとは。

家中を探したが花札は出てこなかった。実家にはあるだろうか？ 今度探してみようと思いつつ、シカトしてくれた御仁に少し感謝。
(編集部 岸本)

しあわせ便り

薬が虫歯の原因に!? 唾液と虫歯の関係とは?

6月4日から6月10日までは歯と口の衛生週間です。特に6月4日は「虫歯予防デー」この機会に自分の大切な歯を守るための生活習慣を身につけましょう!

みなさんは薬が虫歯の原因になるかもしれないということを知っていますか? 虫歯の主な原因の1つが、「唾液分泌の低下」です。唾液が少なくなると歯垢が残りやすくなり、虫歯が発生しやすくなってしまいます。

では、普段薬を飲んでいて口が渇きやすいと感じたことはありませんか? 精神の薬やアレルギーの薬、一部の高血圧の薬などはこの「唾液分泌の低下」を引き起こす薬として知られています。このような薬が虫歯の原因になってしまうかもしれません。

そこで、唾液の量を減らさないために歯磨きや舌クリーナーを用いた口腔ケア、こまめな水分補給、よく噛んで食べる(30回ほど噛む)、舌を動かす(前歯の表面をなぞるように左右に10回ほど行う)、などを心掛けてみてくださいね。

唾液の量を意識して、虫歯を作らせない口内環境を作っていきましょう!



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 大和郡山市新町305-86	
小泉店	TEL 0743-54-9988	FAX 0743-54-5022
	〒639-1042 大和郡山小泉町808	

ぶらりわが街さんぽ

第16回

おびとけの里

水輪書屋と今井凌雪セミナーギャラリー

2025年4月をもって、都南支部としておびとけの里博物館を「ぶらりわが街さんぽ」で紹介させて頂きました。今回はそのうち2カ所を紹介します。

「おびとけの里博物館」とは「まちかど博物館」の1つで帯解地域にあります。地域の東部には5世紀からの古墳群、西部には古代築造の広大寺池、集落内には室町期中世の城跡などが残っています。ここでは、2024年3月より、農業の体験見学や明治創業の老舗の酒蔵での日本酒造り見学のほか、古民家や書家のギャラリーの公開など様々な伝統の技や文化に触れていただけ「おびとけの里博物館」を公開しており、現在8館が開館しております。古代からの歴史が息づく奈良市南部の田園地帯をゆっくり歩いて、満喫してみてください。



水輪書屋



今井凌雪セミナーギャラリー

水輪書屋

築250年ほどの古民家を歌人北夙川不可止が改修し、自宅として住み置き、2024年からコンサート、展覧会、歌会、句会、茶会など文化の発信地として活動スタートし、おびとけの里博物館として不定期で一般公開もされています。

今井凌雪セミナーギャラリー

現代日本を代表する書家の一人今井凌雪（1922〜2011）。書家として優れた業績をのこし、書の研究者・教育者としても活躍しました。今井凌雪の生誕百周年を記念して、奈良市南郊の旧居を改装して創設されました。このギャラリーでは、年間計画にもとづき、今井凌雪の遺作をはじめ、生前に蒐集された貴重な書画や拓本などがテーマごとに展示されます。

（春日支部 小東）

Access & Map



読者の声

表紙の折り紙とても素敵ですね。色んな種類、シンプルなものから組み合わせの複雑なものまで。集まって折っておられるお姿もイイ感じ!! おしゃべりしながら指を動かす。いつか参加してみたいです。

（新井忍）

「わが街さんぽ」、能登川に架かるアヒル橋のいわれ初めて知りました。瑠璃色のカワセミ見てみたいです。

（山下孝道）

クロスワードパズルは毎回楽しみながらタテ、ヨコのヒントは難しく頭の体操大です。

（藤原加代子）

ほっこりサロンえがおの記事を読んで、皆さんが集まって楽しむことができる場所があるのは良いことですね。

（タカボウ）

先日、お花見に佐保川沿いにお弁当を持って出掛けました。なんとそこに4頭の鹿が川辺の土手に座ってお花見をしてました。なんともほっこりするひとときを過ごすことが出来ました。

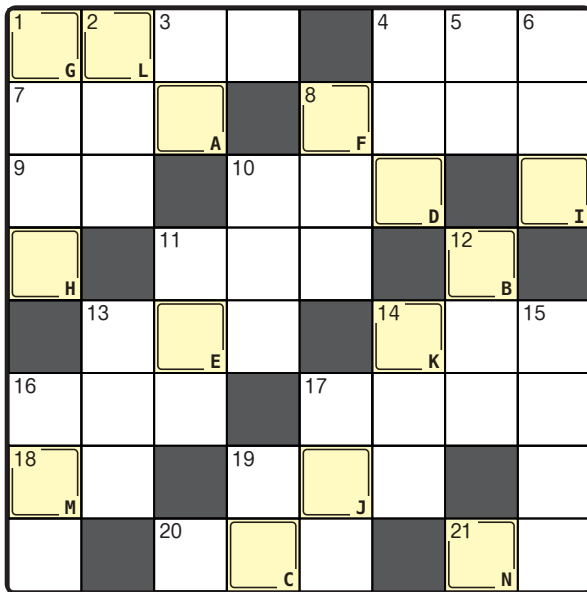
（ちりん）

クロスワード パズル

タテノカギ

- ① 一番熱を帯びた状態になること
- ② ベッド
- ③ 最後
- ④ 熱い
- ⑤ 物事の起こりとなった事実
- ⑥ 右の翼
- ⑧ 時計の音 ○○○タック
- ⑩ 物事のいき過ぎを食い止めるための手立て
- ⑪ 灯りがつく
- ⑫ 全身が毛でおおわれ四足で歩く動物
- ⑬ チョコレートの原料
- ⑭ 重い物体・かさばった物体などが落ちる様子を表す語。
- ⑮ 心身の機能が低下した人が、自立した生活を送れるよう支援する“生活再建の医療”
- ⑯ 例のない、珍しいこと
- ⑰ 平城京の一条南大路にあたる歴史的な道
- ⑲ お祝い事の贈り物に最適な花

難易度 ★★★★★



出題：堀川 優子

ヨコノカギ

- ① 今ではすっかり見なくなったお正月の遊び
- ④ 歩くこと
- ⑦ 同じようなことをしつこく繰り返す
- ⑧ 物事の正しい順序
- ⑨ あなたは犬派?○○派?
- ⑩ つばのある帽子
- ⑪ 差し出したものが向こうに着く。
- ⑬ 冬に越冬のため日本へ渡ってくる代表的な冬鳥（渡り鳥）
- ⑭ 工事などで土を盛り上げる
- ⑯ 怒る。腹を立てる
- ⑰ 「トのきばにゆれて」 いるのは何?
- ⑱ ラテン語で「ライオン」を意味する
- ⑲ 大仏様の渦をまいた縮れ毛の頭髮のこと
- ⑳ 調理用のかまど
- ㉑ 濃い青色の宝石

A から N までの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント 餅はつくほどにねばりのある餅ができる。人の意見につき従えば
従うほど人間が練れて円満になるといふたとえ

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

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6月30日(火) 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応募できます



前号の答え (2026年4月号)

ホウゲンハブンカイサン (方言は文化遺産)



前号の当選者 (順不同・敬称略)

清水澄子 (京都府城陽市)

浅田啓子 (奈良市)

ボランチ (大和郡山市)

大寒 (大和郡山市)

中村清隆 (奈良市)

田舎暮らし (大和郡山市)

なっかん (大和郡山市)

コロシ (奈良市)

紅孔雀 (奈良市)

せつちゃん (奈良市)

編集後記

実家は、アライグマの被害に遭い大騒動の春でした。屋根の上に糞をしにやってくるという変わり者のアライグマです。何回掃除をしてもまた、やってくる。根比べです。奈良市農政課から2週間の期限つきで檻を借り仕掛けました。餌は、あげません。アライグマは、甘いものがお気に入りとか。10日経ってもかきません。

奈良市でもアライグマの被害が後を経たないと農政課の職員さんも困り顔。市議会でも取り上げられるとのこと。具体的な対策が立てられれば安心です。

(あすか支部 農澤)

介護なんでも学習会の記事は興味深いです。今後、介護職の人数が減るのが不安です。

(あいちゃん)

介護なんでも学習会に参加させていただいて、とても勉強になりました。

(なっかん)



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



「富山県雨晴海岸から見た朝日」

残念ながら気嵐(けあらし)海面から立ち上がる水蒸気)は見られませんでした、女岩越しに見た立山連峰から昇る朝日はとても綺麗でした。

(小泉支部 がんちゃん)



「大安寺西小学校前に鹿さん」

恒例の佐保川のお花見、今年は大安寺西小学校前に鹿さんが遠征しに来てました。「無事に奈良公園へ帰るんやでえ～」と鹿さんに言っておきました。

(春日支部 岡ちゃん)



「ガズミの花」

花が散った桜の樹の下でガズミの花が咲いています。白くて小さな花の集まりが、一斉に咲く様、ブローチにしたいくなります。

(あすか支部 おこめちゃん)

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

今回「ご登録確認書」を同封させていただいています。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、恐れ入りますがご記入していただき、同封している返信用封筒にてご送付くださいますようお願いいたします。

第14回 なら健康友の会 定期総会について

- 日時：2026年6月20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

16,119世帯

(2026年4月30日現在)

春日支部	5,069世帯
あすか支部	1,890世帯
わかさ支部	1,517世帯
三笠支部	1,921世帯
都南支部	1,472世帯
片桐支部	2,139世帯
小泉支部	2,111世帯

健生会第二事業部(旧岡谷会) 地域協同基金

残高 358,612,000円 一世帯平均 22,248円 (2026年4月30日現在)

健生会第二事業部(旧岡谷会) 募金

10件 44,000円の寄付をいただいております (2026年3月1日~2026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

