

なら健康友の会 機関紙

つなぐ

2026年

8月号

第78号



友の会トピックス

第14回定期総会を開催

いのちとくらし

2026年度 原水爆禁止国民平和大行進

ぶらり わが街さんぽ

あぜ道の地蔵さん

高畑・白毫寺のあたり

*表紙の写真の詳細は2面にありますのでご参照ください



友の会トピックス

第14回定期総会を開催

6月20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・

来賓など合計92名の参加となりました。表紙の写真は会場での様子になります。最初に、社会医療法人健生会の更屋副理事長よりご挨拶していただき、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!」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を求め訴えよう」と3つのテーマのもと、活動していきたいと思っています。次に総会アピールとして、健生会更屋副理事長が「憲法改憲反対」推進本部長名で、なら健康友の会の皆様宛に憲法9条の改憲に反対する署名活動へのご協力を訴えた文章を紹介しました。

最後に講演企画として、4月25日〜5月4日まで米ニューヨークで開かれたNPT再検討会議に奈良県代表として参加された、奈良県原水協事務局長・

健生会友の会副会長の今井光子氏に「核なき世界を目指して」という講演をしていただきました。世界に拡散している核兵器の現状から、NPT再検討会議に参加して世界の方と交流し、「二人ではなく、つながり」が社会を動かす力になる」との思いを共有できた事などをお話していただきました。ご参加・ご協力頂いた皆様に感謝申し上げます。



更屋副理事長



採択の様子



今井光子氏

第14回なら健康友の会定期総会 第4号議案(新役員)

役職	氏名(敬称略)	所属支部	新・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 副会長・支部長	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 支部長	留任
幹事	権谷 友子	わかくさ支部 支部長	留任
幹事	今西 綾	わかくさ支部	留任
幹事	山口 明房	わかくさ支部	留任
幹事	池田 治	三笠支部 支部長	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	留任
幹事	熊澤 珠枝	小泉支部 会長	留任
幹事	花坂 志郎	小泉支部 支部長	留任
幹事	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	横山 美知代	春日支部	新任
会計監査	宮崎 真澄	ケアプランセンターつくし	新任

健生会友の会副会長の今井光子氏に「核なき世界を目指して」という講演をしていただきました。世界に拡散している核兵器の現状から、NPT再検討会議に参加して世界の方と交流し、「二人ではなく、つながり」が社会を動かす力になる」との思いを共有できた事などをお話していただきました。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)

各支部定期総会 開催

今年も4月から5月にかけて、なら健康友の会の各支部で、支部定期総会が開催されました。4月18日に三笠支部、5月7日に都南支部、5月9日に片桐支部、5月16日に春日支部と小泉支部、5月30日にあすか支部とわかくさ支部にて開催となりました。各支部の2025年度活動報告と2026年度活動方針、2025年度決算と会計監査報告、2026年度予算、2026年度新役員体制等が議案として出され、全て承認されています。

手配り等のボランティアの方との親睦会なども同時に行ったり、あすか支部では役員が測定方法を事前に学んで、総会後に骨密度測定会を行ったりと、それぞれ工夫を凝らした総会となりました。各支部の会員の皆様、2026年度もよろしく願います。

(事務局 岸本)



あすか支部総会で骨密度測定

まちづくり環境部会主催

介護施設見学会開催

2月4日に行いました介護なんでも学習会には99名の方にご参加頂き、アンケートに地域の施設見学希望の方が多くおられたので、介護施設見学会を企画致しました。

日程及び施設名、参加者数

5月11日(月) やくしの里 4名

5月15日(金) あすならホーム郡山 10名

5月20日(水) やくしの里 8名

5月22日(金) あすならホーム高畑 13名

※全体 3施設 35名の参加でした。

◆参加された方々の感想です。

社会医療法人健生会

介護老人保健施設やくしの里

- 施設は古いですが、施設内は明るく住みやすい雰囲気がとても良かったです。

- 一階のデイでは、たくさん利用者者さんたちが楽しくレクをされていてとても雰囲気良かった。
- 施設の周辺は、自然に囲まれて緑も多く落ち着いた雰囲気。

- 施設利用料も細かく説明して頂き、私の年金支給額で入所出来る

のか考えていた。

社会福祉法人協同福祉会

あすならホーム郡山

- 色々なサービス(小規模多機能型居宅介護・グループホーム・デイサービス・訪問看護ステーション等)を展開されているのをお聞きし地域に貢献されている様に思う。

- 施設は、和風で雰囲気も落ち着いた様子で良かった。

- アットホームな雰囲気で利用者さんの笑顔が見られて良かった。

社会福祉法人協同福祉会

あすならホーム高畑

- 小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護・グループホームと郡山と同様色々なサービス展開されていて凄い。

- 利用料をお聞きして私の年金支給額で入所出来るのか考えていた。

みなさん大変参考になったようでした。
(春日支部 小東)



あすならホーム郡山



あすならホーム高畑



やくしの里



いのちとくらし
へいわをまもる

2026年度原水爆禁止国民平和大行進



奈良県庁要請行動



奈良市役所前

今年も8月4日(火)～8月6日(木)に広島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、奈良県からは約50名が参加されました。6月26日(金)、6月29日(月)の2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、友の会会員さんと職員で参加する予定でしたが、6月26日は奈良市に大雨警報レベル3～4が発令され、去年と同じく行進は全て中止し、京都からの

引継ぎ式と、奈良県庁への要請行動だけとなりました。佐保川診療所の前で、わかくさ支部の役員や職員を中心に行進中の方々にエールを送る予定でしたがそれも出来ず、今年も「歓迎 国民平和大行進」の文字が踊る透明傘を用意し県庁要請行動に事務局から2名で参加しました。

6月29日には、訪問看護ステーションの職員が1名、片桐民主診療所の職員が1名、奈良市から郡山・斑鳩町までの行進に参加されました。猛暑の中、ご苦労様でした。

6月20日のなら健康友の会定期総会にて講演していただいた、奈良県原水協事務局長・健生会友の会副会長の今井光子氏も参加されていました。ロシアとウクライナの戦争も終わらぬまま、新たにアメリカとイスラエルがイランと戦争を始め、いまだ終結していません。戦争が続く状態では核兵器の脅威も大きくなる事になります。唯一の被爆国である我が国は、核兵器禁止条約に参加せず、軍事費を大幅に増やし、武器輸出にまで踏み切り、戦争準備のため憲法

9条改悪を進め、核武装を唱える声まで聞こえています。

広島・長崎への原爆投下から81年がたち、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、

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。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)

憲法9条の改悪に反対！ JR奈良駅前署名宣伝行動



久しく実施できていなかった、JR奈良駅前での署名宣伝行動を5月29日に行いました。前号の機関紙「つなぐ」に同封させて頂いた「憲法9条の改悪に反対する請願署名」にご協力いただく為の活動となりました。夕方4時から30分、健生会から4名、奈良民医連から1名の5名で署名活動し、4筆のご協力をいただきました。

もうすぐ終了かという頃、ランドセル姿の小学一年生の男の子が興味深そうに近寄ってくれ、少し話を聞くと「憲法の事も最近学校で習いました」え、賢い。「戦争でプラスチックの商品が日本に来なくなっで生活に影響が出ているのも知ってます」す、すごい。「もう時間なくて行くけど頑張ってくださいー」あ、ありがとう！日本の未来を垣間見せて頂いた気分でした。

(事務局 岸本)



理事会だより

健生会として1年、 新体制のもとでの組織変革

法人合同をして1年余りが経過しました。この1年間、私たちは新しいガバナンスのもと、法人合同を活かしたさまざまな取り組みに挑戦してきました。旧法人の枠を超えた組織変革や人事異動もその一つです。旧法人の地域ごとではなく、事業種別で病院事業部、診療所事業部、介護事業部として法人全体の視点でそれぞれの事業を統括・管理運営しています。この4月には「2040年に向けた世代継承を実現する」取り組みの一環として、吉田病院や土庫病院の事務長、法人人事部長など複数の事務幹部の異動を行いました。

第2事業部（旧岡谷会）に関しては、経営の改善の柱の一つである在宅について、郡山ブロックで半径2km圏内の2診療所（片桐診・小泉診）が別々に在宅を実施しているのを今年度片桐診に集中し、奈良市東部エリアでは病院と診療所のエリア分けを行っています。また人事面では第2事業部診療所統括（及び片桐民主診療所事務長）が第3事業部から異動となった松永統括になりました。今年度もガバナンスをいっそう強化し、地域のかけがえのない存在としていっそう輝くよう前進していきます。

最近、メディアで人工知能・AIに関する記事や報道が多いように感じる。私自身AIに疑問を持っており、今以上にAIの開発を急速に進めて行けば、人間にとって社会にとってどのような影響を与えるのか想像が出来ないからだ。

6月の毎日新聞の記事、見出しが「AI開発一次停止選択肢」「国際規制提言、制御不能になる前に」とあり、内容はAIが人間の手を借りずに性能を自律的に高める段階に近づいたと指摘し、暴走して制御不能になる前に、開発を遅らせたり一時停止したりする選択肢を持つことが世界にとって有益だと、AIの安全性を巡る世界的な議論に二石を投ずる記事だった。私も同感だ。例

えて言えばブレーキの利かない車がいくらでもスピードが出せる状態みたいなものだ。今一度、立ち止まってAIに関係する社会現象や人間の脳や心変化（AIに安易に相談したり答えを求めたりして、自分で考え悩むことをあまりせず、AIを信じ切っている現状）を整理し見直す必要があるのではないか。AIが人間社会にとって表面上は人間が出来ないことを何でもやってくれて有益そうに見えるが、一方では、ロシアとウクライナの戦争や反社会的な犯罪にも多く利用されている現状も見逃してはならない。

最後に、今は人間がAIを利用しているが、近い将来はAIが人間を管理する時代が来るかもしれない。その前に人間とAIの共同社会が来るかも。読者の皆さんはAIの是非も含めどのように思われますか。

（都南支部 小玉）

鹿の
つぶやき



しあわせ便り

熱中症にご注意を！

近年地球温暖化によって夏が異常に暑い季節になり、それに伴い熱中症になってしまう方も増えてきています。熱中症は気温や湿度が高い環境で体温調節ができなくなることによって起こります。熱中症は屋外で起こりやすいと思われがちですが、実は屋内での発生が4割から5割と最も高い割合を占めています。

熱中症の予防にはこまめな水分補給や適度な塩分補給が大切です。また、エアコンや扇風機を使って室温を調節し通気性の良い服を着ることも予防には有効です。めまいや立ちくらみ、筋肉のけいれん、吐き気などの症状があらわれた場合は涼しい場所へ移動して経口補水液などを用いて水分、塩分を補給するようにしましょう。それでも症状が改善しない場合はすぐに医療機関に相談して下さい。まだまだ暑い季節は続きますが熱中症の正しい知識を身につけて乗り越えていきましょう！

簡単！経口補水液の作り方

<材料> ●水……500mL ●塩…1.5g(小さじ1/4)
●砂糖…20g(大さじ2) (はちみつを使う場合は大さじ1)
●お好みで、レモン汁少量

上記の材料を入れて混ぜるだけ！
保存がきかないので、その日のうちに飲み切りましょう。



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 大和郡山小泉町808	

ぶらりわが街さんぽ

第17回

あぜ道の地蔵さん 高畑・白毫寺のあたり

わたしたちの町は、高円山と春日山の麓にあります。季節ごとに姿を変える山並みの風景を楽しみながら道を行くと、田んぼの畦道や野の片隅に置かれている小さな幾つもの石の地蔵さんに出会います。この町に住んだ詩人の森口武男に、「地蔵さま おみ足にすみれ咲きました」という句があります。

ところでこの頃、わたしがちょっと気になっている所があります。高円芸術高校の校門前を過ぎて、県道を渡ったすぐの市営墓地の脇に、少し趣きの違う石の仏さんを見つけた。姿かたちから見て、それは地蔵ではなくどうやら如来さんのようですが、何とも不思議な容貌をしています。この石像を中央に、左は阿弥陀、右に地蔵の三尊が南を向いて立っています。『奈良県史』『石造美術』に載せる「天文二十年」「一五五」かのとしごうごはつか「辛亥七月廿日」銘の石仏は、おそらく左隣の阿弥陀さんでしょう。それとは別にもう三尊の地蔵像が、こ



如来像



市営墓地隣の石仏群

ちらは西を向いて置かれています。頭上に被さるように、歳月経た桜の木が枝を伸ばしていて、花の頃になると、いつになくこのあたりが、ぱっと明るくなります。それにもう一尊、同じ墓地入り口の県道脇にある

丸彫りの地蔵は、高さが等身大ほどあって、様式から見て鎌倉後期の作だろうとされています。

県道を一本奥へ入った道すじに立つ、古びた道標には、「大ぶつ ちか道 かすが」との文字が彫られていて、ここが旧街道であったことがよくわかります。伊藤古鑑いとうこかんの著した『路傍のお地蔵さま』にも、「村の入り口には必ず地蔵が安置されている。坂の上とか、迷いやすいところには必ず、道しるべの地蔵尊が立っている」とあります。わたしの毎朝のさんぽ道も、白毫寺の長い石段を登ったあたりが終着点です。

(あすか支部 西村博美)

Access & Map



読者の声

クロスワードパズル、本当に脳活です、問題を考える方ってすごいですね。買い物行けば物価高騰の嵐！「つなぐ」を読んでホッとしています。
(デコボン)

日本の平和が憲法9条に守られていたことを身に染みて感じます。戦争は絶対してはいけません。
(くーちゃん)

写真アラカルトが楽しみです。

鹿の写真にコメントが素敵でした
(チム)

「ぶらりわが街さんぽ」が大好きです。おびとけの里行ってみたくなりました。
(さっちゃん)

しあわせ便りの記事で薬の影響やよく噛むことやハミガキの大切さを知ることが出来良かったです。
(飛坂みゆき)

支部交流会は楽しい記事でした。

(カコさん)

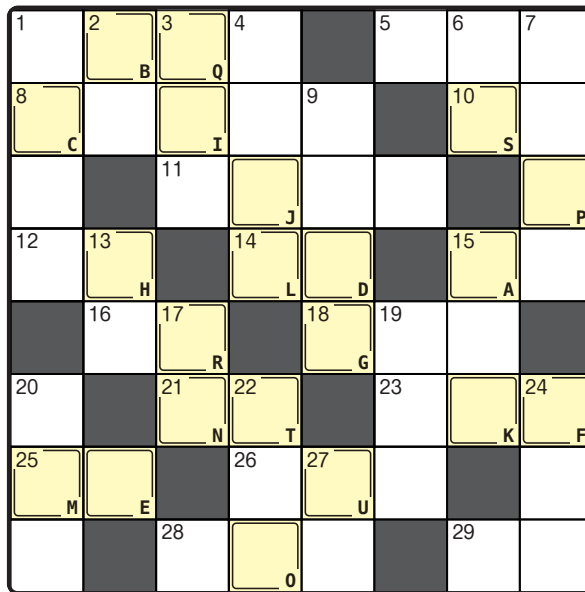
やぶつちやの湯のツアー、皆さんニコニコと楽しそうで良かった

クロスワードパズル

タテノカギ

- ① こどもたちの憧れの昆虫
- ② 存在する
- ③ 雨の降る地域
- ④ 日本独特の飲み物はこれから作る
- ⑥ ハンセン病の古い呼び方
- ⑦ 木綿のこと
- ⑨ いろいろ理屈を言う様
- ⑬ 仕事のための労力
- ⑮ 人里離れた土地
- ⑰ いつも親しく交わっている人
- ⑲ とてつもなく大きく強い波
- ㉑ 粗末な仮住まい
- ㉓ 実物とそっくり同じに彫刻する
- ㉕ 英語で雪のこと
- ㉗ 動物に寄生する害虫

難易度 ★★★★★



出題：堀川 優子

ヨコノカギ

- ① 建物の荷重を支える基礎工事
- ⑤ 主に魚類のオスの精巣のこと
- ⑧ いいやつ⇒○○○○○
- ⑩ 時期や時刻について尋ねる時の疑問詞
- ⑪ かねのベルに対して柔らかい音が出る
- ⑫ 横⇒○○
- ⑭ 物を入れるもの
- ⑮ 本能寺の○○
- ⑯ 目標
- ⑰ 本文中ではなく別の場所書き添えること
- ㉑ ここから生まれたこどもは大きくなって鬼退治に
- ㉓ ヒトラーが指導した政党
- ㉕ つわりの事
- ㉗ 自分の好きな物事の傾向
- ㉘ 香味野菜や香辛料の総称
- ㉙ 陰⇒○○

A から U までの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント 守ろう憲法9条

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	

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8月31日(月) 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6月号)

イケントモチハツクホドネレル
(意見と餅はつくほど練れる)



前号の当選者 (順不同・敬称略)

井上朗 (生駒市)

佐保川親方 (奈良市)

堀内徹 (奈良市)

中島フジ子 (奈良市)

よしのさくら (大和郡山市)

雅びと (生駒市)

とら (奈良市)

プリンママ (奈良市)

4393 (奈良市)

岩田康平 (奈良市)

編集後記



自宅で猫を飼っています。隙をみては時々脱走して2〜3時間帰ってきません。先日脱走して玄関を開けて待っていたら、凄いい形相で帰ってきました。野良猫と喧嘩したのが、よく見ると顔に切り傷と片方の牙が抜けていました。すぐに動物病院に連れていき、大事には至りませんでした。顔をよく見ると牙が抜けて笑ってしまいました。

(わかくさ支部 山口)

編集後記にもありますように今年のアライグマやシカの被害に悩まされています。苗を植えてもすぐ食べられてしまい、野菜を作る楽しみが苦しみになっています。

(なっちゃん)

デモが行われたことを知れてよかったです。

(よっちゃん)

万葉植物園の御衣黄桜の写真は、珍しい花を見て貴重でした。

(あいちゃん)

です。

(ミツ)



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



「県庁屋上からの若草山」

この日は春日山の稜線の木々一本一本くっきり見える眺望。目の前の緑のグラデーションに癒やされました。(あすか支部 カタツムリ)



「鹿のぼやき」

(6月号を読んで)花札を出してみたら聞こえました。「シカトなんかにゃないよ…待ってるだけなのに…猪兄とお蝶さん遅いな…」(春日支部 桐子)



「白い夾竹桃」

♪夏に咲く花 夾竹桃～告げよう世界に原爆反対を(馬場 淳)

友の会 掲示板

健康づくり部会

「ヘルスアップチャレンジ2026」参加者募集!

今年もご自宅でできる健康づくりとして、「ヘルスアップチャレンジ2026」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

くらし・健康「大丈夫ですか?」アンケートにご協力いただいた皆様へ

2025年2月から4月にかけて取り組んできたこのアンケートですが、皆様のご協力を得て、698枚のアンケートを集めることが出来ました。今後のなら健康友の会の活動に生かすべく分析を行い、9月末に行われる全国共同組織活動交流集会にて演題発表させていただきます。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

会員世帯数

16,101世帯

(2026年6月30日現在)

春日支部	5,059世帯
あすか支部	1,894世帯
わかき支部	1,519世帯
三笠支部	1,907世帯
都南支部	1,465世帯
片桐支部	2,140世帯
小泉支部	2,117世帯

健生会第二事業部(旧岡谷会) 地域協同基金

(2026年5月31日現在: 集計方法により地域協同基金のみ1ヶ月前の集計となります)
残高 342,176,000円 一世帯平均 21,252円

健生会第二事業部(旧岡谷会) 募金

5件 55,000円の寄付をいただいております (2026年5月1日～2026年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

