

なら健康友の会 機関紙

つなぐ

2026年

10月号

第79号



友の会トピックス

くらし・健康「大丈夫ですか」 アンケートの結果について

いのちとくらし

原水爆禁止2026年 世界大会 in 広島 参加報告

ぶらり わが街さんぽ

佐保川診療所近く 光蓮寺の釣り鐘



*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

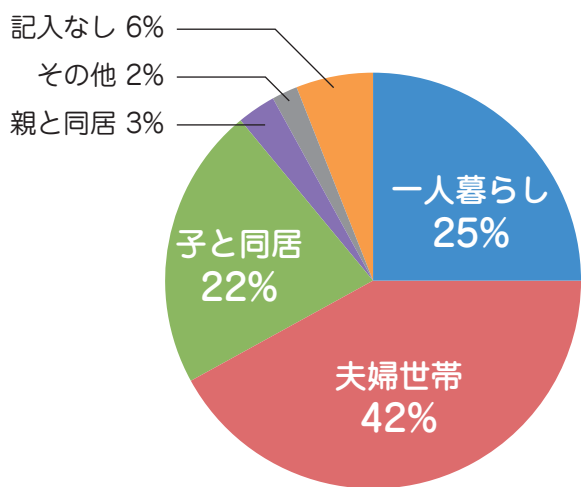


友の会トピックス

くらし・健康「大丈夫ですか」アンケートの結果について

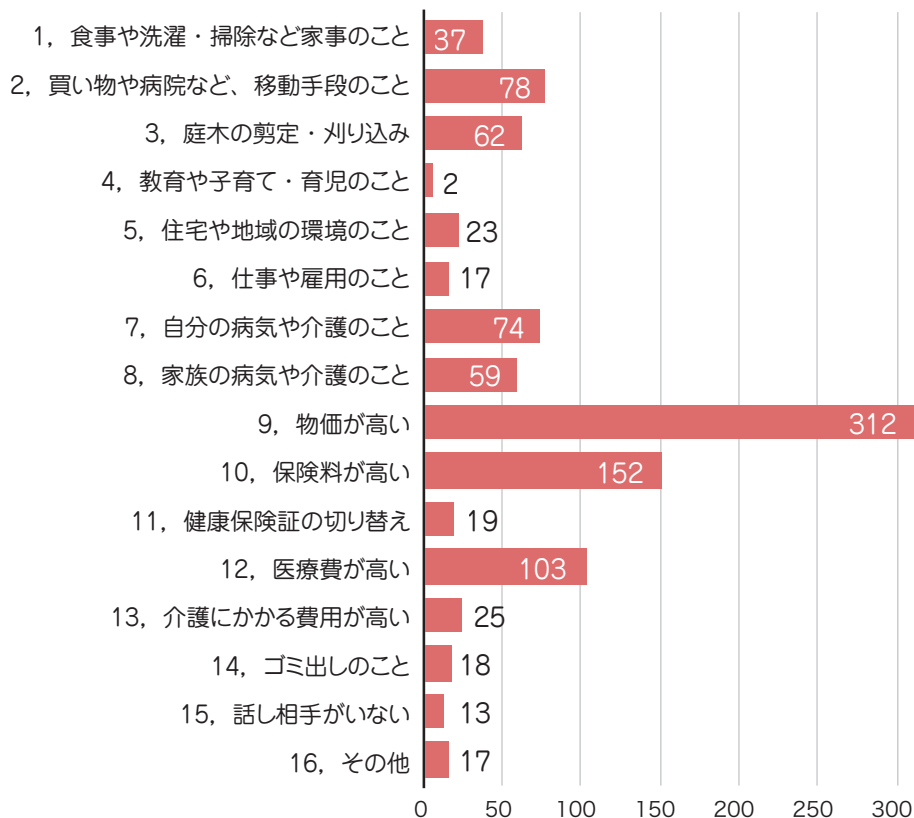
①世帯について

「一人暮らし」と回答された方が25%、4分の1の方が独居と回答されました。また「夫婦世帯」と回答された方が一番多く、「独居」、「夫婦世帯」合わせると7割を占めました。



②日常生活において「困りごと」はありますか

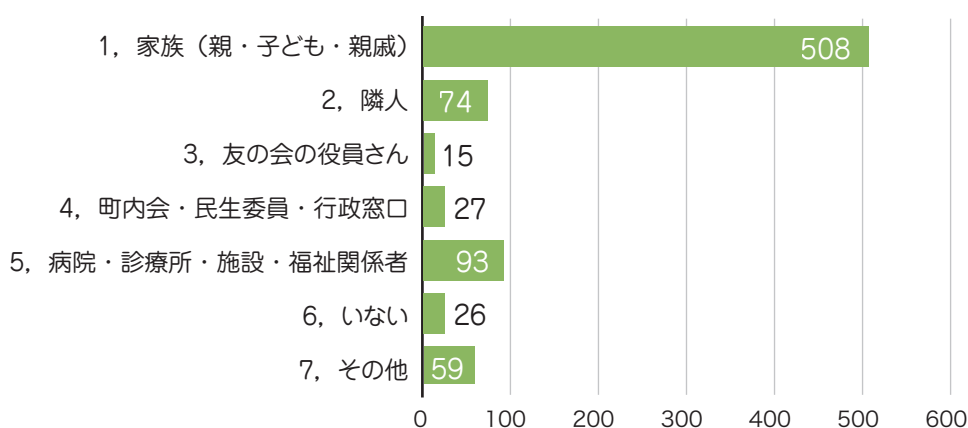
一番多くの方が選択したのは「物価が高い」で圧倒的でした。次いで「保険料が高い」、「医療費が高い」が続きました。また、「買い物や病院など、移動手段のこと」も多くの人が困っている実態があります。



③ 困りごとを

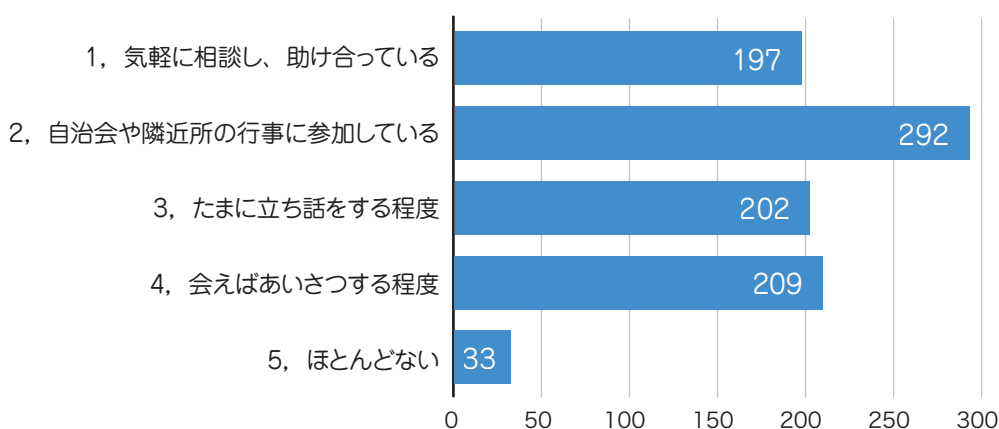
「相談する人」は
どなたですか

多くの方は「家族」に相談していますが、相談する相手が「いない」と回答された方が26名おられました。



④ ご近所付き合いについて

何らかの形で地域との関係を保っている方がほとんどの中で、ご近所付き合いが「ほとんどない」と回答された方が33名おられました。



わかき支部

ぽれぽれ青山にて健康チェック

青山健康福祉会より青山地域での健康チェックの依頼があり、第2回「今からはじめよう健康づくり」を開催したいとのことで、なら健康友の会事務局に連絡がありました。

昨年は鼓阪北小学校体育館で行い



ましたが、今年7月28日（火）「ぽれぽれケアセンター青山」にて14時より実施しました。

当日は青山健康福祉会・若草地域包括

支援センター・奈良市社会福祉協議会・佐保川診療所・わかき支部で総勢10名程のスタッフで行いました。参加された方は青山地域住民・ぽれぽれ青山施設の入所者・デイサービス利用者が受けに来られました。チェック項目（血圧・体脂肪・骨密度・血糖値・足指力測定）を測定し、総合判定は地域包括支援センター・市社会福祉協議会の方に手伝っていただき無事終了することが出来ました。25名もの方に参加していただきました。引き続き来年も実施させていただきます。

（わかき支部 山口）

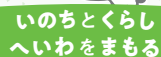
表紙の
写真

8月17日（月）、大和郡山市小泉町の庚申堂で健康教室を開催しました。友の会の小泉支部庚申サロン班会が主催し、18名の方が参加されました。今回は、小泉診療所所長の清水医師を講師に、呼吸器についてのお話をしていただき、クイズを交えながら、時折笑いも起こるとても和やかな教室となりました。基本的な呼吸についてのお話や、肺の老化を防ぐための対策、睡眠時無呼吸症候群など、幅広い内容について学びました。

最後の質問コーナーでは、呼吸器に関する質問だけでなく、日頃の健康についての質問にもお答えし、大変盛り上がりしました。

（小泉支部 柴田）



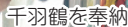


今回、2026年8月4日から6

ったものだと思いました。2日目

は、「非核平和の世界へ、労働運動の課題と果たす役割」という分科会に参加し、平和でなければ安心して働くこともできず、労働者や市民が声をあげることが大切だと学びました。3日目は平和記念公園で千羽鶴を奉納し、原爆の子の像を見たほか、実際に原爆ドームを目にすること、原爆の恐ろしさをより身近に感じました。

3日間を通して、これまで戦争を自分とは関係ないことだと考えていましたが、平和な日常は突然失われる可能性があることを学びました。

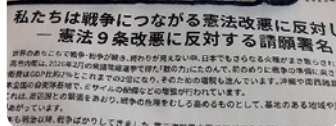


また、平和や人権は当たり前にあるものではなく、守っていく必要があると感じました。看護師としても、患者さん一人ひとりの命や人権を尊重し、その人らしく生きることを支

えることが大切です。今回の経験から、今後の看護に生かし、命の大切さを忘れず、平和について学び続け、周りの人にも伝えていきたいと思ひます。

（おかたに病院 看護師）

となり、15時から1時間で計36筆も



久しぶりに7月31日(金)、近鉄大

和和西大寺駅の中央改札口前にて、
「憲法9条改悪に反対する請願署名」
「ストップ！患者負担増請願署名」
の2つの署名行動に取り組みました。
コンコースになってるので直射日
光は当たらないとはいえ、汗が噴き
出す暑さの中、健生会・奈良民医連
の職員と平和健康友の会の会員さん
3名を含め17名もの参加者での行動

のご協力をいただきました。

大和西大寺駅からは吉田病院への送迎バスが出ていることもあり、快くご協力していただける方もおられる中、なら健康友の会あすか支部の運営委員さんが偶然通りかかり、お連れの方と一緒に署名していただいたりもしました。

6月からは国民平和大行進、8月に入って原水爆禁止世界大会があり、健生会からも職員が参加しています。そんな中で、やはり地元で平和を願う運動を展開し、憲法9条の改悪に反対する声をあげ、一筆でも多くのご協力をいたたく事の大切さを改めて感じました。

(事務局 岸本)

(事務局 岸本)



理事会だより

憲法と社会保障を守る運動を地域から広げよう

全日本民医連は8月、「第47期第1回評議員会方針」を決定しました。法人内では職員に読了が呼びかけられ、職責者は読了必須で取り組みました。

方針には、緊迫する国際情勢や軍拡、そして社会保障削減や物価高によって人々の暮らしと命が脅かされている深刻な現状が示されています。そして憲法と平和を守り抜き、人権としての医療・介護を守る運動を強めることの大切さが記され、運動を地域から巻き起こすことが提起されています。

私たちは高市政権による、戦争する国づくりにむけた暴走と社会保障費の削減が一体的に強行されるなか、憲法についての学習と対話を重視し、平和憲法と社会保障を守る運動に取り組みます。さらに、受療中断や手遅れ事例を出さないため、無料低額診療事業の活用や地域での困りごとへの寄り添いなど、共同組織の皆さんと力を合わせた「まちづくり運動」を広げていきます。秋の共同組織拡大強化月間に向け、全職場で1職場1アウトリーチとして地域へ歩みを進めます。

「ミサイルよりケアを」の思いを一つに、誰もが安心して暮らせる地域を皆さんと共に築いていきましょう。

鹿のつぶやき



人間界では今、物価高・地球温暖化・ナフサ不足らしいが、奈良公園に住む僕達鹿には関係がない。

そんな僕達鹿は近頃、仲間が増えすぎて奈良公園だけでは生きづらくなってきた。

数頭ずつ奈良公園を飛び出して、食料を探しにあちこち街中を歩いているから、突然カメラとマイクを持った人間様が現れて全国ニュースになったらしい。僕達鹿には「知らんけど」ねえ。

そんな僕達雄鹿は秋になると、鹿愛護会

の人達に保護されて、立派に育った角をノコギリで切られてしまっんだ。観光に来た人間様をケガさせないためらしい。でも僕達雄鹿は、来年も立派な角がはえてくるんだ。

鹿世界も生きていくために、色々大変なんだよなあ…ブツブツ…。

鹿のつぶやきはいつ終わるのだろうか？

(春日支部 岡田)



しあわせ便り

秋は喉の乾燥にご注意!

10月になると、朝晩の気温が下がり、空気も少しずつ乾燥してきます。

みなさんは、秋になると喉がイガイガしたり、咳が出やすくなったりすることはありますか？空気が乾燥すると、喉や鼻の粘膜も乾燥しやすくなります。粘膜には、ウイルスや細菌などの異物が体内に入るのを防ぐ役割があるため、乾燥する季節は、喉の違和感や風邪などに注意が必要です。

そこで、喉を乾燥させないために、こまめな水分補給を心掛けましょう。喉が渴いていなくても、少しずつ水分を取ることが大切です。また、部屋が乾燥しているときは加湿器を使用したり、濡れたタオルを室内に干したりするのも効果的です！暖房を使うとさらに乾燥しやすくなるため、室内の湿度にも気を付けましょう。外出時にはマスクを着用することで、冷たい空気や乾燥から喉を守ることができます。

朝晩の冷え込みも強くなる10月。体調を崩さないよう、乾燥対策を取り入れて元気に秋を過ごしましょう！



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

ぶらりわが街さんぽ

第18回

佐保川診療所近く 光蓮寺の釣り鐘

奈良市、光蓮寺の釣り鐘は江戸末期〜明治初期ごろには境内に備えつけられたが、太平洋戦争のころになると国に供出したために一時なくなっていた。しかし戦後まもない昭和23年に町内の有志3名のご寄付を基に復活することができた。

写真(1)は釣り鐘が光蓮寺の門前に到着した時のものである。釣り鐘は京都でつくられトラックで奈良阪まで運び、そこからいわゆる奈良阪をこえるときに、紅白の綱で牛に引

かせてお寺の前まで運んできたようである。今でいうところのパレードのような式典の一部だったのであろう。その際には「式典用の歌を歌いながら釣り鐘を引っばっていた」と古老が証言している。

♪ひとつとや ひろい都の京都より

釣り鐘奈良の光蓮寺

やーれありがたや ああ南無阿弥陀仏

♪ふたつとや 不思議なご縁で釣り鐘が

法の華咲く東之阪

やーれありがたや ああ南無阿弥陀仏



写真(3) 平成13年の釣り鐘基壇修理工事



写真(2)



♪ひとつとや みちは山坂難路みち

釣り鐘ながめ手をあわす

やーれありがたや ああ南無阿弥陀仏

このような数え歌形式で10番くらいまでの歌を歌っていたと伝えられている。

写真の(2)と(3)は平成13年の釣り鐘基壇修理工事の用様である。これに先だつ6年ほど前の阪神大震災で基壇としての石垣にひびが入り、それが原因となって、釣り鐘をつるす鐘楼が傾いたのをなおすための工事である。

その際は私自身も工事を見ていたが、上部の建物を一切解体せずに、レールの上を引いて移動し、下部の石垣のみを修理して、その後また上部の建物を引っばって元の位置にもどすという驚きの工法であったのを今でも鮮明に覚えている。

(わかくさ支部 光蓮寺 藤井)

読者の声

ぶらりわが街さんぽ、高畑・白毫寺のあたりのあぜ道に、地藏さんと如来像が待機されているそうで、一度手を合わしたいです。

(懐メロ親父)

介護施設見学会開催の記事で、やくしの里が紹介されてました。以前亡父が御世話になり大変親切にしていたとき、田舎より出てきた父が安心して生活していた当時を思い出しました。大変御世話に相成りました。

(井上朗)

鹿のつぶやきのAの記事、人間性が失くなりそうなので、はぐめを今のうちに確立を。

(山下孝道)

核なき世界の実現望みます。署名活動ご苦労様です。

(もっちゃん)

しあわせ便りの熱中症にご注意を！の記事に経口補水液の作り方が載っており早速作って重宝しています。

(なっちゃん)

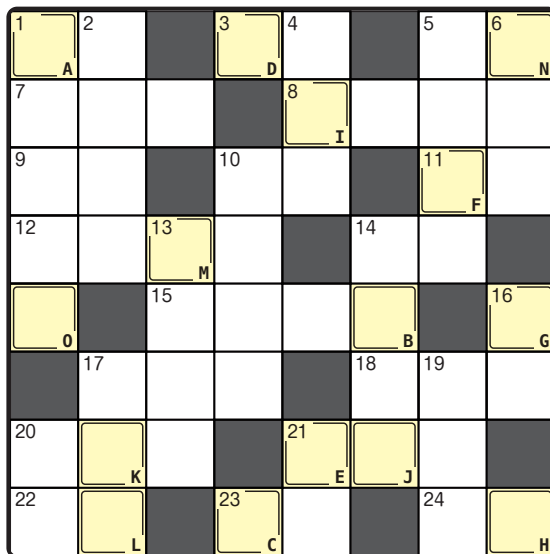
クロスワード パズル

タテノカギ

- ① 花崗岩
- ② 花が全部開く
- ④ 火葉が燃えて爆発を起こすこと
- ⑤ まちがいがないと見込むこと
- ⑥ 助けとなるもの
- ⑩ 滑稽で笑わせる様子
- ⑬ 売店
- ⑭ 毎夜
- ⑮ ポピー
- ⑰ 深く恋い慕う
- ⑲ 太く黒い縁のめがね
- ⑳ 中世ヨーロッパの戦士
- ㉑ 何か怪しくうさん臭い様子 ○○くさい



難易度 ★★★★★



出題：堀川 優子

ヨコノカギ

- ① 古くから良馬を産出した徳島県の地域
- ③ 時間
- ⑤ 保育○○ 発電○○
- ⑦ 甘い味の食べ物
- ⑧ フランス語で長期休暇のこと
- ⑨ 内科⇄○○
- ⑩ 味に濃厚なうまみや深みがあること
- ⑪ 古代インド発祥の伝統的な健康法
- ⑫ 他人の失敗をみて心の中で喜ぶこと
- ⑭ 気軽に人を呼んだり、あいさつする時の呼びかけの語
- ⑮ 陶器で作った笛
- ⑰ 物を他の物に強く押し当てて動かすこと
- ⑱ ますますだ・悪くないという意味の形容詞
- ㉑ 声楽⇄○○○
- ㉒ 飛行機やエレベーターなどの中
- ㉓ 何事もなかったかのように素知らぬ顔で振る舞うさま 「○○っと」
- ㉔ 名画「○○リザ」リザ婦人の意味
- ㉕ たくさんの選択肢の中から一つを指し示したりする時に使う言葉

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 上に立つ者が正しければ下の者も自然と正しくなるという例え

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／2026年10月31日(土) 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8月号)

ヘイワコスソベテイノチハオモクトウトイモノ
(平和こそすべて 命は重く尊いもの)



前号の当選者(順不同・敬称略)

栗ようかん(奈良市)

今西美智子(奈良市)

さっちゃん(奈良市)

ナン(大和郡山市)

赤ぴー子(奈良市)

すぎやん(大和郡山市)

中村清隆(奈良市)

グルメママ(奈良市)

y.o(奈良市)

ヨッシー(奈良市)

「秋深し隣は何をする人ぞ」
「天高く馬肥ゆる秋」「女ごころ
と秋の空」「柿食えば鐘が鳴る
なり法隆寺」など秋を詠んだ句
は数多くあります。
句には一定のルールがあって
季語という季節を表す言葉を入
れなくてはなりません。この様
に物事に制約を付けることで、
人の社会は成り立っていると思
います。国際競争にも交通にも
ルールがあることをみんなが理
解した社会になってもらいたい
ものです。
(小泉支部 華阪)

編集後記



県庁屋上からの若草山の写真、とても素敵ですね。事件や事故や災害等、心痛める事が多くあるなか、眼前に広がる緑の景色にとっても癒されました。
(シマエナガ)

クロスワードパズルを作るのって回答する以上に難しいんですよ。いつも感心しています。ありがとうございます。
(雅ひと)

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。QRコードからもご応募できます。



*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



「インドソケイ」
自宅の庭で咲いていましたインドソケイ、いい香りと色が鮮やかだったので、思わず撮影しました。
(わかくさ支部 Y)



「平城宮跡・朱雀門と蓮と青空?」
「夏」という風景が撮れました。
(春日支部 岡ちゃん)



「ファミリー公園でDr.イエローに乗りました!」
夏休みに孫たちと大和郡山市にあるファミリー公園でプール遊びをしたあと新幹線のDr.イエローに乗りました。一周300mほどの乗車でしたが、楽しい思い出になりました。(小泉支部 西田誠久)

友の会 掲示板

小泉診療所 チャリティバザー&健康チェック

- 日時: 2026年11月22日(日)
午前10時~午後1時
- 場所: 社会医療法人健生会 小泉診療所
大和郡山市小泉町552
- 内容: チャリティバザー、健康チェック、模擬店
- 入場無料

〈注〉お車でのご来場はご遠慮ください

なら健康まつり2026

- 日時: 2026年11月22日(日)
午前10時~午後3時
- 場所: 済美小学校
奈良市西木辻町5-2
- 内容: ステージ企画、健康チェック、模擬店、サークル作品展示、モルック体験など
- 入場無料

〈注〉お車でのご来場はご遠慮ください

会員世帯数

16,121世帯
(2026年8月31日現在)

春日支部 5,069世帯
あすか支部 1,898世帯
わかくさ支部 1,519世帯
三笠支部 1,905世帯
都南支部 1,478世帯
片桐支部 2,138世帯
小泉支部 2,114世帯

健生会第二事業部(旧岡谷会) 地域協同基金

(2026年7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 342,126,000円 一世帯平均 21,222円

健生会第二事業部(旧岡谷会) 募金

6件 84,000円の寄付をいただいております(2026年7月1日~2026年8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

