



＼新規サークル発足！！／



麻雀サークル



会員募集



初心者
歓迎

月1回
予定

経験者
歓迎

場 所

北人権センター

参加資格

友の会会員 年齢・性別不問

参加方法

診療所にお電話ください。

お問い合わせ

佐保川診療所 22-3201

主催：なら健康友の会わかくさ支部

担当：山口



こんにちは！機関紙「さほがわ」、健康友の会 わかくさ支部運営員から地域にかかわる新たな情報を年3回発行の理念に基づき、発信していきたいと思ひます。

Topic 01 なら健康友の会 わかくさ支部総会 & ボランティア慰労会開催！

5月30日(土)に手貝集会所で会員26名参加のもと、なら健康友の会 わかくさ支部の支部総会を開催しました。2025年度の活動報告と2026年の活動計画、決算報告・予算案について報告させていただきました。昨年に引き続き今年も健康チェックやサークル活動など企画しますので、皆様のご参加を楽しみにお待ちしております。

友の会では、生活する中での不安や不満の声に丁寧に耳を傾け、署名活動やキャラバンで申し入れをするなど、地域の暮らしがより良い方向へ進むよう、今後も取り組みを続けてまいりますので、よろしくお願いします。

今回は支部総会と合わせて、日頃機関紙の手配りやサークル活動のボランティアでお手伝いいただいている方々を招待した慰労会も開催いたしました。みんなでお弁当を食べ、楽しくおしゃべりした後ビンゴ大会も行い大いに盛り上がりしました。

わかくさ支部では友の会活動をお手伝いいただくボランティアを募集しています。機関紙手配りなどぜひ皆様の力を御貸しください。



Topic 02 第1回 戦争を語り継ぐシリーズ



松山に住む弟から、戦死した叔父の名前を石手寺（四国八十八か所第5番霊場）で見つけたと写真と共にメールが送られてきました。遺影の軍服姿の青年の叔父を知る親族もほとんどいなくなり、記憶も薄れている中、ひっそりと慰霊されていたことに驚きました。今春、石手寺境内にあるビルマ（現ミャンマー）で戦死した愛媛県出身者5500名余の慰霊塔「愛媛パゴダ」をお参りしました。出身地と名前を確認し、展示されている資料を見ながら叔父のことを偲びました。戦後何年か経て、帰還した出身地が近い友人が、叔父の最期を伝えに実家に来られたという話を思い出しました。その様子を聞いた祖母はその後何日も寝込んで起き上がれなかったそうです。遠く離れた土地で苦痛と絶望の中で生命を終えなければならなかった叔父を想うと、戦争は二度と起こしてはならないし、平和を未来につなげていかなければならないと改めて強く願ひます。

今この国の戦争準備に向けた動きに非常に不安を感じています。戦後81年目をむかえ、直接戦争を体験した人や、話を伝え聞いた人は少なくなっています。「なら健康友の会 わかくさ支部」のみなさまの戦争体験をぜひお聞かせいただき、語り継いでいきたいと考えています。佐保川診療所までご連絡をお待ちしています。

（樫谷 友子）

今年度も奈良市特定健診の時期となりました。

受診券をお持ちの方は、是非この機会に受けましょう。

早期発見・治療・健康管理のため、年に一度は健康診断を受けましょう！



ご自宅に届いた、こちらの受診券
をご持参ください。お手元に見当
たらな方は奈良市役所にお問
い合わせください。

対象：40歳以上の方

持ち物：受診券

料金：無料(※75歳未満の方)

佐保川診療所にて受付中

各種ワクチン接種もご予約受付中

奈良市では高齢者への带状疱疹ワクチンについて費用の一部を助成しています。

実施期間は令和8年4月1日～令和9年3月31日まで(接種券や予診票は届きません)。

接種費用、助成に関する内容は奈良市ホームページにてご確認ください。

その他、肺炎球菌ワクチンのご予約も可能となっておりますので佐保川診療所までお問
い合わせください。

そうめん・そば販売中！

東吉野の山里でおいしい水、澄んだ空気のもとで育まれ、味・こく・香
りと三拍子揃った豊かな味わいの吉野葛入りの手延べとなっております。
す。佐保川診療所受付で販売中です。

昨年大好評だった盆踊り企画が、規模を大きく
して今年も開催します！今年はわかくさ支部盆踊
り大会を北人権センターで行うことが決まりました。
大きな盆踊り大会は不安、最近踊ってないし
うまく踊れるか心配だけど参加したい！少し恥ず
かしいけどみんなと練習したら自信がついて踊り
の輪の中に入れるかもなど、不安な人も地域企画
のため参加しやすいかと思います。

とにかくみんなでわいわいしたいから練習だけ
でも参加してみようかな？？踊らなくても顔だけ
出してもらってもOK！見学だけでも大歓迎で
す。地域の人ならどなたでも参加可能。北人権セ
ンターで8月28日9月11日に練習、本番盆踊り大
会を9月25日に開催します。少しでも興味が湧い
た方、交流目的でも大丈夫です！！近隣のご友人
を誘ってぜひ参加してください。



わかくさ支部
盆踊り大会
9月25日(金)
午後2時～4時頃まで

練習日

8月28日(金)・9月11日(金)

午後2時～4時頃まで

場所 北人権センター

大会当日はビンゴ、ギターサークル演
奏会などもあり！どなたでも参加可！
ぜひご参加ください

Topic 05 佐保川診療所大槻看護師長より、在宅診療のご案内

“訪問診療”と聞いてみなさんはどのようなことをイメージされますか？

ご家族や知り合いが訪問診療を受けていたという方もいらっしゃるかもしれません。

なんとなく、寝たきりになったら、、、とかご自宅での看取りの時などのイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか。もちろんそういう場合もあります。しかし、佐保川診療所で行っている訪問診療のほとんどは「移動スーパー」ならぬ「移動診察室」のようなイメージだと私は感じています。定期的に医師と看護師がご自宅に診察に伺います。

佐保川診療所は今の場所に開設してから32年目です。昔の東之阪診療所の頃から通院してくださっている患者さんもおられ、2世代、3世代にわたりファミリーでかかりつけにくださっている方もたくさんいらっしゃいます。待ち合いが地域のサロンのようににぎやかになることもあり、診療所に行くのが楽しみと言ってくれる方も多いです。でも、年齢を重ねて外来への通院や待ち時間が今までより負担になっている方もおられるのではないのでしょうか。

そんな時はぜひ“訪問診療”についてご相談ください。“いつもの先生と看護師”が定期的にご自宅に診察にお伺いします。特別な用意は何も必要ありません。もちろん採血や予防注射もできます。また、訪問診療を受けている方が急な体調不良の場合は臨時で往診も行っています。（佐保川診療所で医師が不在の時間でもおかたに病院や連携の診療所に対応しています）

“地域でその人らしい暮らしを支え続ける診療所”を合言葉に これからもぬくもりのある診療を外来でも訪問診療でも提供していきたいと思っています。いつでもご遠慮なくお問い合わせください。

Topic 06 サークル紹介 第2回「ギターサークル」

ギターサークルはこの9月に発足から8年目となります。発足当初からのメンバーや今年入会された方など現在7名で、季節の曲などを楽しみながらギターを弾いています。昨年の「なら健康友の会定期総会」では、3曲演奏し、会場の参加者の方々に楽しんでいただきました。「良かったよ」と多くの人に声をかけていただき、人前で発表したことが貴重な経験となりました。「この曲が弾けたらいいな」「この曲大好き」とリクエストを出して、新しい曲の練習もしています。楽器を演奏することは、「癒し」であり、楽しい「脳トレ」の時間です。ギターに興味のある方は、ぜひ一度見学にお越しください。いっしょに楽しくギターを弾いてみませんか毎月第3水曜日 13時30分～15時 佐保川診療所2階で練習しています。

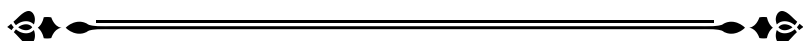
機会がありましたら演奏を聞いていただけたら幸いです。



毎月
第3木曜
13時から

シネマ サークル

8/20
『マグノリアの花たち』
9/17
『35年目のラブレター』
10/15
『アダムスファミリー』
11/19
『プラン75』
12/17
『34丁目の奇跡』



佐保川診療所からのお知らせ
8月1日(土)、8月15日(土)、8月29日(土)
は休診となります。
また、8月3日(月)午前外来は
田中医師→宮崎医師へ変更となります。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

