

会員数12,419世帯 (4月25日現在)

吉田病院支部 ☎45-4601 内線387  
 ☎631-0818 奈良市西大寺赤田町 1-7-1  
 あやめ池診療所支部 ☎0742-45-0460  
 ☎631-0033 奈良市あやめ池南 6-1-7  
 とみお診療所支部 ☎0742-45-7480  
 ☎631-0061 奈良市三碓 2-1-3第2リコービル  
 ならやま診療所支部 ☎0742-71-1000  
 ☎631-0805 奈良市右京 3-2-2  
 夕陽ヶ丘診療所支部 ☎0745-72-9490  
 ☎636-0801 生駒郡三郷町夕陽ヶ丘 1-40  
 生駒支部 ☎0743-71-7222  
 ☎630-0256 生駒市本町7-10生駒医療ビル



No. 156

平和会健康友の会  
 機関紙編集委員会

☎631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1  
 医療法人平和会吉田病院 組織課内  
 ☎(0742)45-4601(内線387)  
 直通(0742)45-4707(FAX兼用)



このたび、私は健康友の会の会長を退任させていただくことになり、4月の友の会総会で承認され、新



会長退任のご挨拶

地域の守り手  
 友の会と平和会の  
 さらなる発展を願って

紺谷 日出雄

しい会長に渋谷寛さんが選任されました。2002年の総会で右島洋介前会長の後を引き継ぎ、6期12年勤めたことになりました。この間、杉本憲昭事務局長はじめ役員の方々の努力、友の会は大きく発展し、会員数は(12419)世帯となりました(2014年4月25日時点)。健康まつりや班会、医療懇談会、サークル活動や健診のおすすすめなど、6つの支部の活動も旺盛です。ひとえに、会員の皆様のご協力によるものと感謝いたします。ただ、私はあ

まりお役に立たず申し訳ない思いです。安倍政権のもと、医療と介護は今後ますます劣悪なものになるでしょう。私たちの命と暮らしを守るため、友の会と平和会の共同の運動はいつそう大切になります。思えば吉田病院は、46年前に私が就職したころは

新しい役員体制で  
 今年度も1000名の仲間をせしむために

4月12日(土)平和会健康友の会第27回総会が行われ、この総会で会長が交代することが決まりました。新たな体制となり、今まで以上に地域の課題に寄り添った友の会活動を展開していきたいと思えます。

緑豊かな丘に木造平屋の病舎が点在する素朴な病院でした。そんな中でも職員は、患者さんの立場に立つた良い医療をめざして懸命に頑張っていました。ようやく施設の近代化が進み、私は病院の歴史とともに、民医連医師として本

前に私が就職したころは、思えば吉田病院は、46年前に私が就職したころは

きました。1988年の友の会結成総会や、地域の医療と病院の発展に関わる事ができたことを幸せに思っています。

紺谷医師は、今後も平和会夕陽ヶ丘診療所の非常勤医師として診療を継続されます。



新会長のご挨拶



楽しく学び  
 さらなる飛躍を

会長 渋谷 寛

今年度から友の会新会長に選ばれました、とみお支部診療所の渋谷です。27年前にとみお診療所開設運動と共に友の会の立ち上げにかかりました。もっと大きく仲間を増やしていきたいと思えます。

値上がりした消費税、本当に私たちの為に使ってくれるのでしょうか。今の政府の医療行政は、弱者に冷たい仕打ちです。私は、前の戦争で大阪で逃げ延びた1人です。今の平和憲法を変えるのは大反対です。共同組織の皆さんと、健康で平和な世の中になるように運動し、又、高齢者が住みやすい福祉の町づくり活動に力を入れて行き

たいと思えます。9月に神戸で開催される全日本民医連全国活動交流集会が開かれます。全国の仲間の積極的なお話が聞けるのを楽しみにして参加させていただきます。各支部から5名の参加が目標です。

あと2ヶ月もすれば健診が始まります。吉田病院と各診療所で受診される数は、他の医療機関よりズバ抜けて多いのです。病気になるためだけに予防に努めましょう。皆様の力をお借りして全力で頑張ります。よろしくお願ひします。

TeaTime

春は別れと新しい門出へのかけ橋。朝の連続ドラマでは戦場へ家族を送り出す時、訃報に流す涙、またむごいニュースの数々。戦中生まれ私の世代は日本経済成長の良き時代に「生」を受けたのかもしれない。「ブロック経済でなく、グローバル経済の時代」。日本の今後を考える上で厳しい現状である。ロシアのクリミア併合は日本も対岸の火事ではない。ウクライナはロシアと欧州の緩衝地帯で東部にはロシアの一大軍事基地があり、EU側に取り込まれると大変。近隣国の中国、韓国、北朝鮮との関係、尖閣諸島、北方領土など大国が力の領土拡大問題。米国のシェール革命、日露天然ガスパイプライン構想、中国のレアアース輸出禁止などの資源外交。世界はめまぐるしい早さで変化しているが方向性が大事。一方、自然現象の異常、次々と深海魚出現、大地震、大型台風や竜巻など。日本は国際社会にいかに取り組み解決していくか?世界秩序、紛争処理、東アジアの緊張感や国内外共に状況が厳しい今日、逃げることなく、積極的に立ち向かって諸国との絆、外交力を深め隣国との良き関係を築くのか。今後、日本は技術、資本、人材をいかし、文明のバリエーションを深めて進化、発展させ、いかに次世代に譲れるか?どんな国になるべきなのか?その「涙」の選択肢は、私たちの手の中にある。先日、訪日した中国団に、日本古来伝統芸術の説明時に中国文化との融合の賜物であるという説明に民間外交の距離間を少しでも近くしたか脳裏をかすめる。(K・J)



# 新たに誕生 書道教室

あやめ池の書道教室では、漢字、仮名(古筆)の古典の臨書を通じて、毛筆の技量を向上させるとともに、書にともなわれる歴史や文化についても学んでいきたいと思っております。会員の方々が初心者でしたので、まず簡単な文字で筆の持ち方やひじの使い方、姿勢など、基本的な運筆方法に力点を置いて学習してまいりました。書きながら考え、考えながら書くという3ヶ月が経過しましたが、会員の進歩はめざ



ましいものがあります。今では漢字は2文字あるいは4文字熟語の練習をしており、仮名は「高野切第3種」の中から、2文字や3文字の文字を取り上げて、「連綿」や「変体仮名」の学習をしています。書道展などで、「上手」「下手」という基準では計り知れない、ある種の感動を受ける書に出会うことがあります。書には書いた人の魂がこもっています。忙中閑あり。自分自身をみつめて、静かな時間を過ごすためには、書道はいい趣味だと思います。(C-I)



## “ボケるとも、悪か事ばかりじゃなかかもしれん” ペコロスの母に会いに行く

上映会

日時：2014年6月7日(土)  
【昼】開演 14:30～  
【夕】開演 18:30～(開場はどちらも30分前)  
場所：奈良市北部会館市民ホール  
鑑賞券：500円

認知症の母との関係をコミカルに描いた漫画が原作の映画。赤木春恵さんが認知症の母を熱演し、話題になりました。上映会の実行委員会は、実行委員長・峯未知医師(平和会精神科医師)を筆頭に、平和会・岡谷会・秋篠菫会の職員の方と、平和会健康友の会・なら健康友の会の役員とで構成し、認知症になっても安心して住み続けられるまちづくりを考えるきっかけになればと準備をすすめています。



たくさんの方に観ていただけるようにと、鑑賞券もワンコイン(500円)にしました。平和会の診療所と吉田病院の各窓口、友の会事務局で鑑賞券を取り扱っていますのでお尋ね下さい。また、当日会場の一角で、今年の9月神戸で行われる「全日本民医連共同組織活動交流集会」開催に向けた物品販売も行う予定です。皆さんお誘い合わせの上、ご来場下さい。

主催：「ペコロスの母に会いに行く」実行委員会

桜も見ごろを迎えた3月29日(土)、総会が診療所2階で開催されました。6年前まで週1回デイクアのボランティアとして約10年間を過ごした場所、なつかしく参加しました。

総会行事は佐渡支部長と紺谷先生(友の会会長)のご挨拶がありました。が、診療所長の山田先生が欠席され残念でした。診療所の報告、議事が進み、2部企画の稲月敏子さんによる腹話術は面白



夕陽ヶ丘



## 体力維持と健康づくりを

### 秋篠台公民館で健康運動教室がスタート



秋篠台は吉田病院から車で15分ほど。近いようでいて、足の悪い方はバスを乗り継ぐ必要があつてアクセスが不便、というのがこの地域の方から寄せられ

ている声でした。吉田病院で行われている健康運動教室に興味はあつてもなかなか参加しづらいということと、長年定例開催で続けてきた班会の経験をつないで今後も健康づくりにとりこんでいきたい、ということから、秋篠台の公民館をお借りして健康運動教室を開いていくことになりました。

公民館の集客室は広々として、大きな窓からは隣の公園が見え、明るい日差しが入ります。4月4日(金)の初回には10名の方が参加、80歳代の方が多い。参加費は教室で使用する道具の購入などにあてられます。動きやすい服装と靴で、お近くにお住まいの方はぜひ一度体験にお越し下さい。

よしだ

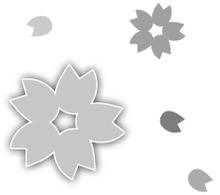


## 紺谷先生の 憲法への想いをめぐらせて

### 夕陽ヶ丘診療所支部総会に参加

かっただです。でも「平群動物園」を作りたい程のイノシシ、アライグマなどによる農業被害の深刻さも訴えておられました。

印象的だったのは、紺谷先生のお話で、夕陽ヶ丘支部は「手配り、班会、まちかど健診」等で発展しているということと、安倍総理の戦前の政治にもどそうとする意志を阻止しましょうと、憲法の前文(条文を頂いた事。しっかり読み直したいと思いました。(西川)



「堪能するほど桜を見たわ!」「郡山のお城初めて来たけど広いし桜いっぱいやなあ」「豊臣秀長って偉い人やなあ」感嘆の声があちこちで起ります。4月9日快晴、ゆつくりコースのハイキング。道草の12名は、郡山城跡へお花見ハイキング。天守閣はないけれど見事な石垣、広い場内狭しと植えられた桜の花びらが舞い、樹々の若葉が桜に映えて驚もうたいます。外堀を歩くと城下町の面影を残して格子の建物、紺屋町の染物に使わ

れていた川や、薬園八幡神社、源九郎稻荷神社、秀長を祀った永慶寺等、歴史もひとときながら歩きます。時に「お城まつり」ほんぼりが並び屋台が賑います。桜の下でのお弁当、おしゃべりは桜を愛でながらも、やはり消費税増税と便乗値上げのこと。食後のうたごえは口三味線と口ピアノの伴奏で、ハーモニも美しくうたいました。真に「花」「おぼろ月夜」の季節。そして平和の歌等をうたう仲間の輪が広がり、花影の許六の「菜の花の中に城あり郡山」の句碑がにこやかでした。(太田)

生駒支部  
桜満開♪  
郡山城跡へ  
道草ハイキング  
おしゃべり満開♪

# 身近な法律相談

弁護士 中谷 祥子



## 17 労働問題について(②雇止め)

前回は、期間の定めのない労働契約(無期労働契約)の終了(解雇)についてご説明しましたが、もしあなたが、期間を限定された労働者(有期労働契約)だった場合は、どうなるのでしょうか?

有期労働契約の場合には、格別の理由がなくとも、期間の満了によって労働契約は終了するのが原則です。

しかし、期間が過ぎた後も、労働関係が事実上継続していた場合には、労働契約は、期間満了によって終了とはならず、黙示的に更新されたものと扱われます(民法629条1項)。

また、労働契約が繰り返し更新されている場合や継続的に繰り返されることが期待されるような労働契約の場合には、それはもはや

実質的には無期労働契約と同じものであるとして、無期労働契約の解雇と同じく、客観的に合理的な理由があり、社会通念上相当性が認められないと、更新拒否をすることができないとされています(雇止めの法理)。これは以前より判例で認められていた理論ですが、一昨年の労働契約法の改正により、労働契約法上も明確に規定されました(労働契約法19条)。

具体的にこの法理が適用されるかどうかは、その労働契約の①業務の客観的内容、②契約上の地位の性格、③当事者の主観的態様、④更新の手続・実態、⑤他の労働者の更新状況などの要素を総合的に判断しますので、更新拒否されたときには泣き寝入りすることなく、まずは弁護士にご相談下さい。

奈良合同法律事務所  
☎ 0742-26-2457



## 更年期の乗りきり術



更年期の代表的な症状としてあげられるのが、不安やイライラ、うつ気分、無気力、不眠、人に会いたくないなどの症状を訴える人もいます。18歳から40歳ごろの性成熟期を過ぎるとエストロゲンの分泌が急激に減り、自律神経の働きが乱れさまざまな症状が現われます。

### 不安やイライラを軽くする食事法

#### \*カルシウム、マグネシウムを欠かさずに

カルシウムは神経の伝達を正常に保つ働きがあり、神経を落ち着かせる働きが期待出来ます。マグネシウム(大豆製品、ナッツ類、ヒジキなどに多い)は不足するとうつ症状を引き起こします。どちらも骨を作る栄養素ですのでしっかり摂りましょう。

#### \*大豆をとりましょう。

イソフラボンは「植物由来のエストロゲン」と呼ばれる機能性成分で、大豆や大豆食品に多く含まれます。日本人の更年期症状が欧米女性に比べて軽いのは、大豆や大豆製品を摂っているからといわれています。

#### \*女性にとって嬉しいビタミン

ビタミンB6はつわり症状を軽くしたり、月経前や更年期の心と体の不調を軽減してくれます。マグロ・カツオ・鶏ささみ・バナナ・さつまいも等に多く含まれます。

## 今日の70歳一品料理 さつま芋入りひじきの煮物

《2人分 123kcal 塩分0.9g》

### 材料(2人分)

- さつま芋……………皮つき200g
- 生ひじき……………150g
- 大豆(缶詰め)……………100g
- ②醤油・砂糖・酒……各大きじ1

### 作り方

- ①さつま芋は1cm厚さの輪切りにし、水にさらしてアクを除き水気を切る。ひじきはざるに入れて水洗いをし、水気を切る。大豆は缶汁をきる。
- ②鍋にさつま芋とひじきの水を入れて中火にかけ、さつま芋が少し柔らかくなったらいじきと大豆、②を加えて弱火にし、さつま芋が柔らかくなるまで煮る。



あなたと民医連をつなぐ月刊誌  
MIN-IREN 好評発売中  
いつでも元気 5 2014 月号 380円  
巻頭エッセイ/不退転の覚悟 稲嶺 進  
元気スペシャル  
3・11から3年 東京・宮城ほか  
特集1 激突の情勢のもとで飛躍誓い合う 全日本民医連第41回定期総会  
特集2 パーキンソン病 川上 明男  
食と健康 読者のハガキから 野菜嫌いのお子さんに  
お申し込みは→ 平和会健康友の会 ☎直通 (0742) 45-4707 (FAX 兼用)

