

会員数12,470世帯 (12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. 160

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
社会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)



初日の出(平城宮跡 朱雀門から) 撮影者:浅岡 未治(ならやま診療所支部 副会長)

沖縄県知事選挙に思う

平和会健康友の会 事務局長 杉本 憲昭

11月6日から8日にかけて、全国共同組織活動交流集会の総括会議が沖縄で開かれた。時あたかも沖縄県知事選のさなかという事で、会議後に支援活動に参加した。
沖縄には、アメリカの戦争敗戦後69年を経て、いまだに多数の基地が存在している。それらの基地は、けつして沖縄県民のためにあるのではない。日本国民のためにあるのではない。アメリカの利益を守るためのアメリカ海兵隊の前進基地としてある。

民の悲願である。とこの国はそんな国であるかどうかが問われることになる。政府の対応に期待したいところであるが、今のところ具体的なものはない。情けない気持ちになるばかりである。



最近あやめ池に建設された「あすなろハイッあやめ池」を見学させていただきましたが、この理念は最後まで安心して暮らせる施設として、地域に密着した存在を目指すことだそうです。こうした新しい施設やとりくみ、すでにある施設や制度、ボランティア組織、個人等々の活きたつながり、これこそが民医連のめざす「安心して住み続けられるまちづくり」ではないでしょうか。政府の進めようとする「自己責任」による「地域包括ケアシステム」では高齢者とその家族を支えていくことは困難です。
新年に誰もが安心して住み続けられることができる奈良、まちを願ひ、そのためには平和会健康友の会が積極的役割を果たせば幸いです。

(S.I.)



平和会健康友の会 会長 渋谷 寛

昨年4月の本部総会で前会長の紺谷さんよりバトンタッチしました、とみお診療所支部の渋谷です。約1

3,000世帯の皆さまの色々なご意見を、友の会と平和会吉田病院、各診療所と力を合わせてより良い方向にもっていききたいと、運営委員の皆さまと頑張っております。
また2014年9月、全日本民医連第12回共同組織活動交流集会在神戸で開かれ、2日間の日程で、奈良県からも多くの友の会会員が参加しました。北海道の北の端から、また沖縄の島の小さな診療所の会員さんのお話も聞けて、参加して本当に良

かったと思います。皆さん、私たちの生活楽になりませんね。大企業や資本家がボロ儲け。まして諸費税が企業や人、こんな人達のために、私たちが消費税を納めます。納得がいきません。弱い立場の人々、若い人達が安心して子育てが出来ないようにしてくると、人口も増えると思います。シャボン玉の様に増え、すぐ消える政党は要りません、税のムダ使いです。

この一年、元気にいきましょう。

2015 新年あけましておめでとうとぞうりびぎにいます



TeaTime

民医連の友の会活動の拡大・強化を願っています。今日の様に課題の多い毎日、ますます「平和と命の無差別平等」の意味と大切さを痛感しています。

自分達が住んでいる地域で、一人ひとりがつながる友の会を作りたいと班活動に取り組んできましたが、先の全国共同組織活動交流集会でも報告されていた通り、安心して住み続けられるまちづくりのためには、地域に根ざしたきめ細かな体制が必要であると感じています。

せめて、中学校区の範囲内にある社会資源の把握と連携が包括的にできていることです。特に身近におられる一人暮らしの方や助け合いを必要とする人達と、やさしく心をつなぎ合えるまちでありたいものです。

医療講演会

「そのもの忘れ」大丈夫？開かれる



ならやま



ならやま診療所では、11月18日(火)今あちらこちらで話題になっている「認知症」問題について、吉田病院長の永松先生に講演していただきました。

お話は、実際に患者さんに接してられる先生ですから、具体的で分かりやすい内容でした。1時間半におよぶ講演でしたが、あっという間に感じられました。

(吉岡)

富雄団地

おしゃべり会



とみお



10月23日(木)のおしゃべり会(富雄団地)で転倒予防について学習会を行いました。とみお診療所訪問リハビリテーションの森まりの作業療法士に講師をお願いし、9名の方が参加しました。



「これなら家でも簡単にできる」と言っていただけ大好きでした。少し足をのばすだけ、少し意識をするだけで転倒予防になることを皆さんに知っていただきました。

会員訪問にとりくんで

お元気ですか？



「介護アンケート」をもつて診療所周辺の会員さん訪問をしようと、運営委員会と話し合っており、10月の午後、診療所の事務長や看護師さんと一緒に3回行動しました。

お留守の家も多くありましたが、「自分はこのことをしており、教えることもできるので協力できる」と申し出てくださる方に出会いました。また91歳の方を訪問、アンケートに答えていただき、若い看護師さんに「おじゃま」をして見せて、「こうして背筋をのばすようにしている」とお元気な様子が励まされました。

(中野)



手配りの

みなさんの懇親会

夕陽ヶ丘



友の会ニュースを手配りして頂いている方との懇親会を12月5日(金)に行いました。手配り協力者さんは60名でそのうち22名の方が参加されました。例年は顔なじみの方がかたまるので、今回は座る場所を「くじ引き」で決め、その番号でささやかなプレゼントも用意しました。昼食をしながら各テーブルでワイワイ・ガヤガヤと話は弾みます。食後には会員さん手作りの和菓子やケーキなど美味しかったです。一段落したところで皆さんが嫌がる自己紹介タイムへ。「ニュース配りは立ち上げの時から」「毎日欠

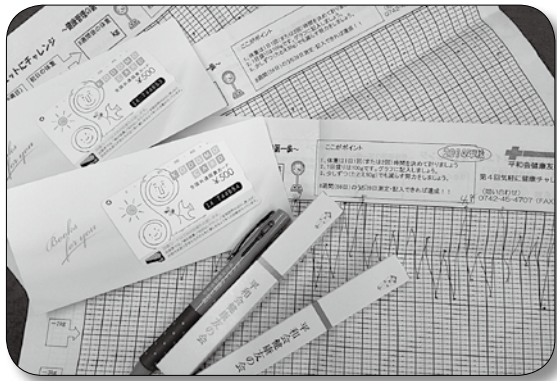
かさずラジオ体操をしている、体がポカポカしてくる」「この集まりを楽しみにしている」などの嬉しい話が多いです。この日は80代の方が4名来られ皆さんから元気をもらいました。山田所長、師長さんや職員さんも顔を見せてくださり、2時間がアツと言う間に経ちました。皆さんこれからますます元気に活動していきます。(福島)



健康まつりでの健康チェックはいつもいっぱい。

生駒





達成賞 500 円の図書カード、参加賞 3 色ボールペンをお届けしました。

（達成者は328名、達成はできなかった方も含めて、頑張った皆さんの記録用紙が395枚返送されました。）

期間の終了が近づくにつれ習慣化したという感想も多く、記録することが楽し

4 回目を迎えた「気軽に♪健康チャレンジ」は、過去最多542名、637件のエントリーがありました。た。「乗るだけダイエット」は相変わらずの人気で、体重の増減に一喜一憂している書き込みには頑張れと声をかけたりしました。「歯っぴい歯みがき」では家族で挑戦している様子が思わず微笑んでしまいます。「自由チャレンジ」は毎朝家族で朝食を食べる、2ヶ月で600km走るなど個性があふれていました。

み、今後も継続したい、など、みなさん充実したチャレンジとなった感じでした。今後も健康づくりのきっかけにこの「気軽に♪健康チャレンジ」が活用されるよう、より発展させたいものです。2ヶ月間ご苦労様さまでした。

毎日♡♡♡♡8週間 「気軽に♪健康チャレンジ」 お疲れさまでした



身近な法律相談

弁護士 冨島 淳



21 労働問題について(⑦高齢者の雇用を守る法制度)

近年、老齢厚生年金の支給開始年齢が引き上げられ（定額部分については2013年度から65歳、報酬比例部分は段階的に引き上げて、2025年度までに65歳）、60歳以上になっても、生計を維持するためには安定して働くことができることが重要になってきました。今回は、定年退職をする60歳以上の人の雇用が法律上どのように守られているかについて見てみましょう。

2013年4月1日に、改正された高齢者の雇用の安定等に関する法律（以下、「高年法」といいます。）が施行されました。その中で事業主は、65歳までの雇用確保措置として、①定年の引上げ、②継続雇用制度の導入、③定年制廃止のいずれかを設けることとされ、

かつ②について、「継続雇用基準」という、継続雇用の対象者を限定する基準を設けることができなくなりました。

すなわち、60歳を超えて定年を迎えたとしても、会社によって制度の違いはありますが、解雇事由等に該当しない限り、65歳までは継続して働くことができるようになったということです。

ただし、現在は経過措置として、継続雇用制度の「継続雇用基準」が残っている場合があります。今後会社から継続雇用を断られるというトラブルが発生する可能性があります。雇用の継続を希望したが、会社に拒否されたという場合、早めに弁護士にご相談されることをお勧めします。

緑黄色野菜をたっぷりとりよう



寒さが厳しくなる時季は風邪にご用心。

β-カロテンは抗酸化ビタミンの代表格です。体内に出来てしまった活性酸素（ガンや生活習慣病などの原因になるとされる）の除去役として働きます。

空気が乾燥する時季の風邪や肌荒れ予防にも効果的です。

緑黄色野菜は1日120g以上食べればまず安心です。加熱をして油と一緒に摂るとβ-カロテンの体内の吸収率が良くなります。β-カロテン以外にも緑黄色野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。

β-カロテンを多く含む野菜

人参 (50g) 4450 μg	ほうれん草 (80g) 3260 μg
かぼちゃ (80g) 3200 μg	小松菜 (80g) 2480 μg
春菊 (50g) 2250 μg	青梗菜 (80g) 1600 μg

緑黄色野菜はβ-カロテンの宝庫です。野菜を摂るなら緑黄色野菜という意識を持ちましょう。

奈良合同法律事務所

☎ 0742-26-2457



今日の⑦4 ほうれん草たっぷりカルボナーラ 一品料理 《熱量 416kcal 塩分 2.2g》(一食分)

材料 (2人分)

- ほうれん草…………… 200g
- ハム…………… 2枚(40g)
- 卵黄…………… 2個
- 粉チーズ…………… 大さじ1と1/2
- 塩…………… 2g
- こしょう…………… 少々
- スパゲティ(太さ1.6mm) …… 120g
- 粉チーズ…………… 大さじ1/2

*湯1リットルの場合1%塩分の塩は10g。サラダ油は湯1リットルに対しては大さじ1を加える。

作り方

- ①ほうれん草は根元を落とし3cmの長さに切る。ハムは半分になり5mm幅に切る。
- ②ボールにaとハムを入れて混ぜ合わせる。
- ③鍋に湯を沸かして1%の塩を加えサラダ油を適量加えてスパゲティを茹でる。茹で上がる30秒前にほうれん草を加えて茹で、湯から引き上げてしっかり湯を切り②のボールに入れて和え混ぜる。
- ④器に盛り粉チーズを振る。

！ポイント！

スパゲティと一緒にほうれん草を茹でます。ゆで湯の油がβ-カロテンの吸収を高めます。



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 1 2015 月号 380円
巻頭エッセイ／僕は言い続ける なかにし 礼
元気スペシャル
地域に根ざした支えあい 香川・福島・山形
特集1 **おしゃれに憲法を語ろう** 弁護士・太田啓子さん×医師・岡部敏彦さん
特集2 **線維筋痛症** 村山 隆司
食と健康 読者のハガキから 各地のお雑煮

ぜひご覧になってください
いつでも元気 12月号の表紙を平和会の職員が飾りました！！
お申し込みは→ 平和会健康友の会 ☎直通 (0742) 45-4707 (FAX 兼用)

平和会の “梅ちゃん”先生

第8回

吉田病院内科
家庭医専門医 野村 嘉美



私は奈良の広陵町の出身です。医師です。

者の家系というわけでもなく、小さい頃から医師を志していたわけではなく、高校生の頃は心理カウンセラーになりたいと思っていました。医師をめざすようになったのは、小児虐待

の本を読んだことがきっかけで、奈良医大を卒業する時まで精神科や児童福祉の方向を考えていました。

学生時代は塾の講師のアルバイトをしていました。中学生が対象で、受け持っていた教科は数学。時間のやりくりは大変でしたが、まだ大人ではないけど子どもでもない年代の生徒たちに、自分の努力で「分かった」「おもしろい」と感じてもらえることが嬉しくて熱中していました。今でも、慢性疾患の患者さんとの病気の指導のやりとりの中で、ふと、この頃のことを思い出することがあります。

医師は国家試験を合格すれば一人前というわけではなく、2年の初期研修と3年の後期研修を受ける必要があります。大学を卒業する年に研修先を探すが、そこで「民医連」として出会いました。将来的には精神科の専門領域に考えていたので、研修期間は患者さんを総合的にみることや「プライマリケア」を学べることをと希望したのです。

これまでの経験や学んだことは全て今につながっているなあ、と感じます。ある一つの分野の専門医ではなくても、生活や人生を支えていける医師でありたいと思います。

(聞き手・編集委員・柴田)

平和会健康友の会の2015年度会費(年額1000円)の納入にご協力ください

あけましておめでとうございませう。この年末年始はお酒を飲む機会が多かった方もあったのではないのでしょうか？今回は薬と飲酒のお話です。

酒は百薬の長とも言われますが体に与えるのはやはり毒です。人は肝臓でアルコールを分解して解毒しますが、飲酒して薬を服用すると薬の代謝に影響し、薬効が増減された

り肝障害を受けたりする事があります。飲酒と薬の服用間隔についても、アルコールの代謝には個人差があり、飲酒量にもよるので一概には言えません。風邪薬、睡眠薬など

にご相談ください。今回はもう一つ。あしび薬局赤田店は本年1月5日から吉田病院正面に移転し、営業を開始しました。長年ご愛顧頂きました旧店舗は道路建設

アルコールとお薬

は注意が必要です。また、ピロリ菌の二次除菌に使う薬のように、飲酒をしないで下さいとお願ひする場合があります。お酒を愛しすぎて毎晩飲んでしまうという方は、服用中の薬に対するアルコールの影響について、医師や薬剤師

あしび 薬局

100



クロスワードパズル



カギを解き、二重枠に入る文字を並べてできる言葉は何でしょう。

1		2	3		4
5	6				
7				8	
	9		10		
11			12		13
14					

【タテのカギ】
① 日本映画
② 思わせぶりな何やら
③ 絵に描いた○○

④ 第一位。―― 打者
⑤ 今週の次の週
⑥ 追加して訴えること
⑦ はて、―― が行かぬ
⑧ ○不明金
⑨ ○沈みが激しい商売

【ヨコのカギ】

① ガの幼虫など毛のな
い虫
② 土地勘があり――を
知っている
③ 外国資本
④ ペア
⑤ 反対されるとは――
だ
⑥ ○○に交われば赤く
なる
⑦ 占い師に――を見て
もらう
⑧ 市議会議員選挙に立
候補し――した

みんなの 広場



奈良市二名

辻本 敏子

介護保険の改悪。私も支援を受けていますが、不自由な足。年金生活者の人々のことを考えず、利用料の負担ばかり増やし、何のための介護保険かと怒りで、その上消費税の値上げでは困ります。ぜひ、改善を求めます。

生駒市南田原町

船越 郁

介護保険改悪に「怒」。介護保険制度導入の時「介護の社会化」を理由にされた事を思い出します。今度の改悪はまさに政府によるサギではないですか!! 自助を押し付けて介護を個人の家庭に戻そうとしている。それなら介護保険料を返

奈良市中町

谷口 博司

「うちぐも」皆さま上手で毎
回楽しみにしています。「孫自
慢」延々続く「集会所」自分
の所には初の曾孫がまもなく誕
生、楽しみです。自慢したくな
る気持ちとてもよく分かりま
す。

奈良市秋篠新町

久保 貴美子

秋篠川沿いに見事に紅葉し
たもみじを発見しました。遠
くに行かずともこんな近くで
楽しめるなんてラッキー。

奈良市中山町

岡本 裕子

先日、保険外の薬を服用す
ることになりました。健康に
は代えられませんが、地獄の
沙汰も金次第、のフレーズ
が脳裏をよぎりました…。

橿原市十市町

熨斗 伸行

毎号楽しく拝読しておりま
す。読んでいるうちになんと
なく自分の身体のこと健康の
ことを考えているなと思いま
す。まだ早いかと思いつつ、
もう40歳を超えたので「ロコ
モ」に気をつけて週1回はきつ
ちりジョギングします!!

奈良市若葉台

齋藤 牧江

「気軽に健康チャレンジ」に
参加できて良かったです。記
録をつけることで続けられま
した。「いきいき元気体操」は
いつでもどこでもできます。

奈良市西大寺赤田町

坂井 静男

今回の記事ではじめて「家
庭医」の存在を知りました。
今の時点では自分自身には必
要だと思いませんが、今後必
要になる可能性もあり、存在
を知ってよかったです。

《応募方法》

はがきに、① 答え ② 氏名 ③ 年齢
④ 住所 ⑤ 電話番号 ⑥ 紙面への感
想などを書いて、〒631-0818
奈良市西大寺赤田町1-7の1 吉田
病院内「平和会健康友の会クイズ係」
へお送りください。締め切りは2月10
日。正解者抽選のうえ、当選者10名の
方に図書カード(500円)を贈ります。
159号の答えは「テンヒククオス
ブレイトブ」(天低くオスブレイト
飛ぶ)でした。回答は52通、正解は52通でした。

抽選の結果、当選者は次の方々です。

- 奈良市西大寺東町 阿彌 良子
- 生駒市辻町 福山由美子
- 生駒市三碓 松木 康子
- 奈良市中登美ヶ丘 上田佳永子
- 奈良市押熊町 棚田 英子
- 奈良市あやめ池南 梅田 淳子
- 天理市守目堂町 坂本 摂子
- 奈良市五条 瀧川 恵子
- 奈良市西大寺赤田町 坂井 静男
- 生駒郡三郷町三室 梅本 典子

うちぐも すみれ短歌の会

遅れしとランドセル背に駆けつけてゆく
ああ前向きのこの息づかひ 直子

友みなのおにぎり作り行く孫よ
大台ヶ原は秋たけなはか 有多子

月ヶ瀬の紅葉のトンネルいくたびも
ひたすら走る車窓の景色 和子

秋晴れのゆるりと流るる雲のあり
魚の形が鳥にかはりぬ 可弥

透きとおる鳥の鳴き声届く朝
洗顔あとに気合を入れる 牧江

湯豆腐の湯気ふんわりと乗らむかと
幼子両の手のひらに 峯子

散るもみじ川の流るる赤く染め
角ある風は冬の音する 蒼子

七喜母の文字に納めし「お茶のみ」の
伊方里出てきぬ使はぬままに 輝子

すみれ短歌会はあやめ池診療所の同好会です。
活動日は第3火曜日午前です。