

会員数12,582世帯 (2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.161

奇数月発行

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)



現在の介護保険サービスは、要介護1・2、要介護3・4、要介護5の5段階に別れており、要介護1・2は在宅サービス、要介護3・4は施設サービス、要介護5は施設サービスとなります。また、介護保険料は所得に応じて課税され、所得が高いほど課税額が高くなります。また、介護保険料は所得に応じて課税され、所得が高いほど課税額が高くなります。また、介護保険料は所得に応じて課税され、所得が高いほど課税額が高くなります。

介護保険サービスは、要介護1・2、要介護3・4、要介護5の5段階に別れており、要介護1・2は在宅サービス、要介護3・4は施設サービス、要介護5は施設サービスとなります。また、介護保険料は所得に応じて課税され、所得が高いほど課税額が高くなります。また、介護保険料は所得に応じて課税され、所得が高いほど課税額が高くなります。また、介護保険料は所得に応じて課税され、所得が高いほど課税額が高くなります。

社会保障の姿が変わる
介護保険2015年大改悪に
 どう立ち向かうか

過去のものは異質な
 今回の見直し。介護保険制
 度は、根本から変えられよ
 うとしています。公費負担
 削減分を転嫁しての保険
 料引き上げも予定されて
 おり、6月に送られてくる
 通知は、見てびっくりされ
 るような数字になってい
 るかもしれません。合わせ
 て重要なのは制度の中身
 ですが、この春以降、介護
 保険制度はどう変わるの
 でしょうか。



平和会健康友の会

第28回 総会のお知らせ

日程 2015年5月16日(土)
 場所 吉田病院南病棟地階会議室

第1部 総会 14時～16時

第2部 懇親会 16時～17時

友の会で行っている健康づくり・仲間づくり・居場所づくりの活動について支部を超えて交流し、新年度の取り組みがさらに広がるようにしていきたいと考えています。

TeaTime

十年余りも友の会の活動に参加していると、親しくお付き合いをしていただく会員さんが増える。中には、忌憚のないご意見をいただくときもある。友の会についてのご意見、地域活動に関しての注文など、いろいろあるが、吉田病院や診療所に対する苦情もある。それはそれでありがたいことだと思ふ。病院への苦情でお聴きするのが、職員の応対に対する苦情である。緊急診療の時の対応から日常の対応までである。患者さんや家族への言葉遣いに対する苦情は以前から言われているものだが、なくならないのは残念である。もちろん緊急時に受け入れてもらえないのは、医師・職員不足治療中の患者さんの事情などもあって、やむをえない対応だと思われるものもあるが、「職員の態度、言葉遣いがもう少し丁寧だったら、苦情には至らなかったら」と思われるものもある。この場合大事なことではないだろうか。ホテルやレストランの接客技術を取り入れればいいなどと考えられる向きもあるようだが、そんな「お客さん対応」はすぐに本音がばれてしまうだろう。肝心なのは、患者さんが本質的に「弱者」であり、弱者に寄り添う思いやりがあるかどうかだと思ふ。一見普通の、元気そう、時には身勝手そうなお客さんでも、やはり弱者である。弱者というのは、社会的、経済的、年齢的なものだけでなく、肉体的、精神的に細かい存在である。患者さんの立場に立つ医療看護をうたった民医連綱領を持ち出すまでもなく、弱者に寄り添う医療看護の精神に戻りたい。(伊)



生駒

初笑い福笑い

踊りの名手と云われた勘三郎が「身替座禅」では色男

1月29日、恒例になった地域の人たちも参加の青木先生によるつながり塾が28人の参加で開かれました。題名どおりに涙の出るくらい笑って笑って…。寒さがふつとんでいく。

と色女を表情たっぷりに分ける。そしてその勘三郎が、「法界坊」ではあつと驚く見事な三枚目をやってのけて、観衆を笑いの渦に巻き込んでいく。

(船越)



つながり塾は楽しいよ

診療所の方々の交流会に参加して

夕陽ヶ丘

1月29日に「運営委員会と職員さんとの懇親会」をしました。12時半すぎ頃から、午前中の仕事を終えて次々と来られる職員さん14名を迎えて懇親会は始まりました。会長さんは休みでメッセージの中に、会員はそれなりに高齢化してきているが、スタッフのみなさんは世代交代をされてイキイキして、優しく接して下さる。また、他の医療機関とは違い共同組織のよさで医療側と会員が和気あいあいとして、地域医療のオアシスとして頼りにしていると書かれていました。

(藤井)



お互い顔がわかる関係でいることが大切と、毎年行っています



おしゃべりサロン

～地域の居場所になりますように～

あやめ池診療所2階のふれあいルームで、月に一度第1水曜日の午後1時～3時まで開いています。スタートして4年目に入り約40回になります。こちらはデイケアやデイサービスのよきな送迎は出来ません。ご自分の足で来



参加者の年齢層は80～90才代。20人ほどがいつも元気に通って下さっています。5人の世話人で協力し、友の会と診療所の社会貢献とを考えて、今後も続けていきたいと思

(中野)

あやめ池



1月29日(木)午後、吉田病院の会議室をお借りしてあじさい班の班会が行われました。講師は吉田病院眼科の吉田浩司医師です。



あじさい班 班会

白内障のはなし

生活に不便を感じたら手術を

はつきりとして軽快な口調の吉田医師は、お話が分かりやすいとどここの班会でも好評です。白内障は誰にも起こるもの、あまり放置せずに生活に不便を感じるようになったら手術を受けましょう、とのお話について一同納得。手術の方法についてもスライドで丁寧にご説明いただき、白内障以外の質問にも丁寧に答えて下さいました。お忙しい中ご協力いただいた吉田医師はじめ医局の皆さん、ありがとうございます。



よしだ



万人健康の環境づくり

激動の世相、考えを深めたいことあれやこれ、次号までの重要な事柄は何でしょうか。

3月 一面記事の様に介護制度大改悪の大詰め、本質を知り、対処の方向を共通のものにすることが大切です。安倍政権の戦争化探索の法制化準備が進みます。辺野古基地問題も毎日がせめぎ合いの局面。

4月 統一地方選、最も身近での主権者の実力行使の機会。暮らしを守り、平和と民主主義を足元でも国に向けても実行できる勢力の前進が強く求められます。

5月 核不拡散条約再検討国際会議。核兵器廃絶への転換点にしたい。日本の役割は多大。

そして、一連の諸問題が急流状況です。くらしも経済も行き詰まりになるあべこべ政策問題。原発再稼働の動き。労働者を一層痛めつける法改悪。アメリカ仕様の社会押しつけが狙いのTPP問題。戦後70年の節目に平和国家確認ができるか否かの争点。国民大多数が消費税、年金削減、医療介護の締めつけなど福祉切り捨てによる不安増大と過酷な生活状況の一方、富が一部に集中する格差が拡大しています。

ものでしょう。克服策は唯一、庶民が手をつなぎ声を上げること以外にないと思います。友の会はそれができる有力な組織です。
3～5月は支部・本部総会の時期、議事にこうした視野で地域の健康増進のための中身を盛り込んでいきましょう。
(編集子)



暮らし向きの推移 (%)			景況感 (1年前と比べると) の推移 (%)				
ゆとりが出てきた	どちらとも言えない	ゆとりがなくなってきた	良くなった	変わらない	悪くなった		
2013年6月	4.9	55.5	39.2	2013年6月	13.2	68.2	18.0
2013年9月	4.7	53.4	41.6	2013年9月	12.3	66.9	20.6
2013年12月	4.7	54.3	40.9	2013年12月	12.3	65.9	21.5
2014年6月	4.6	57.1	38.1	2014年6月	13.2	66.8	19.6
2014年9月	3.9	52.3	43.7	2014年9月	13.5	62.6	23.5
2014年12月	4.4	46.9	48.5	2014年12月	11.1	56.9	31.5

※日本銀行「生活意識に関するアンケート調査」より

身近な法律相談

弁護士 佐藤 真理

22 金銭貸借について(その1)

金銭貸借のトラブルは、今も昔もたくさんあります。お金の貸借は、できれば避けたいものです。どうしても必要な場合は、たとえ親しい間柄であっても必ず「借用証」を作るべきです。書面の約束を交わさなかったために、トラブルとなり、友人関係がこわれてしまったというケースがたくさんあるからです。

できれば、「金銭消費貸借契約書」とのタイトルで、貸付金額、返済期限、返済方法、利息の有無・利率を明記し、作成日付を入れて、双方が署名捺印することです。分割返済の約束の時は、「2回分遅滞したときは、期限の利益を失い、一括で返済する」と書いておいてください。この約束(期

限の利益喪失約束)が記載されていないと、例えば昨年8月に100万円を友人に対して、9月から毎月末に5万円あて、20回の分割で返済すると約束で貸したところ、9月と10月の2回、合計10万円を返済してくれただけで、11月以降は、何度督促しても返済してくれないという場合、今の時点(3月初め)に裁判を提起して返済を請求するとしても、現在までの延滞分、すなわち11月分、12月分、1月分及び2月分の合計20万円しか請求できず、残りの70万円については、改めて、返済期限経過後に請求する必要があるからです。



奈良合同法律事務所

☎ 0742-26-2457

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 3月号 380円

巻頭エッセイ / 利潤か、いのちか 内田 聖子

元気スペシャル

村の誇りを取り戻せ 森住 卓
立ち上がった飯館村の住民たち

特集1 **上がる国民健康保険料** 「都道府県単位化」でさらなる痛み押しつけも

特集2 **腹腔鏡手術** 佐野 達夫

食と健康 読者のハガキから だしを見直そう(下)

お申し込みは→ 平和会健康友の会 ☎直通 (0742) 45-4707 (FAX 兼用)

食事と運動で骨を丈夫に

日本人は牛乳・乳製品の摂取量が少なく、また、飲料水に含まれるカルシウム量も少ないので、不足しがちになります。血液中のカルシウムの量が不足すると骨のカルシウムが溶け出てしまい、骨がもろくなります。また血液中のカルシウム濃度が高い状態が続くと、動脈硬化の原因になるとされています。

*骨量を保つ食生活

女性ホルモンの分泌が激減する更年期は、骨密度が急激におちやすくなります。予防対策は、成長期のころからカルシウムを十分にとり、からだを動かして太い骨を作る事です。

骨を太く出来るのは実は20才までですが、いくつになっても、カルシウムを積極的にとり、体を動かすといった努力は続けるべきです。

*骨量を保つカルシウムのとり方

- ・1日の目標量 650mg を意識して
カルシウムは牛乳・乳製品・緑黄色野菜・大豆・大豆製品・小魚などに多く含まれます。
- ・ビタミンD、Kも忘れずに
カルシウムが骨に取り込まれたり、骨からとけ出たりするのをコントロールするビタミンD、Kも緑黄色野菜や魚などからとりましょう。
- ・吸収率をアップ!
野菜や海藻などに含まれるカルシウムは、体への吸収があまり良くありません。吸収率が高まるように、蛋白質や乳製品、クエン酸やビタミンCと一緒にとりましょう。



今日の75 一品料理 厚揚げと小松菜の麻婆風

《304kcal 塩分2.2g カルシウム418mg》

材料 (2人分)

- 厚揚げ……………1枚(230g)
- 小松菜……………150g
- 豚赤身ひき肉……………50g
- サラダ油……………大さじ1/2
- にんにく(みじん切り) ……1/2かけ
- しょうが(みじん切り) ……1かけ
- ねぎ(みじん切り) ……20g
- 豆板醤……………小さじ1/2
- ① 粉山椒……………小さじ1/2
- ② 水……………1/2カップ
- ③ 酒……………大さじ1
- ④ 醤油……………大さじ2/3
- ⑤ 顆粒鶏ガラだし…小さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ2

作り方

- ①厚揚げは熱湯をかけたまわし油抜きをし、大きめにちぎる。塩少量を加えた湯を沸騰させて小松菜をゆで、冷水にとってさまし、水気を絞って3cm長さに切る。
- ②フライパンに油とにんにく、生姜を入れ弱火にかけ、香りが立ったらひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ③②を加えて炒め、香りが立ったら④を加えて中火にし、煮立てる。
- ④ねぎと厚揚げを加えて2～3分煮て、水溶き片栗粉でとろみを付ける。最後に小松菜を加え、さっと混ぜ合わせる。



第9回

女性として 医師として

吉田病院内科 家庭医専門医 野村 嘉美



私ごとですが、昨年結婚をしたことで生活が少し変わりました。パートナーも医師なのでお互い多忙な毎日ではありますが、家事は嫌いではないので、良いストレス発散となっています。特に晴れた日の洗濯は好きです。

きですね。大きなものをたくさん洗濯して、それがキッチンで来た時はとてもすっきりした気持ちになります。悩みの種は料理で、自分の好きなものだけでなく色々作らなくてはいけないのが大変で、クックパットを愛用しています。趣味はカラオケですが、なかなか機会が作れません。平和会の先生方は自転車やスポーツなどアクティブな趣味をお持ちの方が多いので、ぜひ見習って、体を動かすことも含めて趣味の時間をもっと作っていききたいと思っています。そう、焼き鶏が好きなのですが、奈良のおいしい焼き鶏屋さんを紹介していただければ嬉しいです。1月末で特定健診が終わり、健診後のフォローで診察

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

C型肝炎の新薬が昨年9月に発売され、新しい治療法が話題になっています。C型肝炎とはC型肝炎ウイルスの感染により起こる肝臓の病気です。肝臓は体に必要なタンパク質や栄養分の生成や貯蔵、不要となった老廃物や薬物の解毒など生きていく上で必要不可欠な機能をもっています。このウイルスに感染す

新C型肝炎治療法がもたらした

が、昨年9月に発売された新薬により、インターフェロンなどの治療が受けられなくなった人が、飲み薬を2剤使う抗ウイルス療法を受けられるようになりました。これにより9割近い患者さんか

あしび薬局

101



クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with letters H, B, C, D, L, A, K, J, I, G, F, E, M.

カギを解き、アルファベット順に並べて出来る言葉を答えましょう。

- ⑤静かに釣り〇〇を垂れる
⑥前者の対
⑦例の。よってーの如し
⑨みちあふれること
⑬天皇のことば。仰せ
⑮瓢箪から〇〇
⑯虫歯
⑰後ろに倒れて尻をつく

- ⑱慈善家。徳の厚い人
⑲試験。期末ー
⑳夫婦はーの呼吸で作業
㉓〇〇曲折を経る
㉕専門外の技芸

- 【タテのカギ】
①顔見世興行の略
②12ー11フィート
③他から区別された特定の場所。学びの〇〇

Answer grid with columns A-M and rows 1-27.

【ヨコのカギ】
①宗派・寺院の創始者
④アメリカ合衆国の略称
⑧ありがたい、しめたもの
⑩投げるものと打つこと
⑪この〇〇を進むと危ない
⑫矢を射るのに必要な道具
⑭弱そうだが〇〇は強い
⑮人の好い老人
⑰友好都市、親善都市
⑲プリの〇〇焼き
⑳〇〇突き合わせて対立
㉑善〇〇の判断が出来ない
㉒ーとりは力士のこと
㉔〇それをーが鉄砲で撃ってサ
⑳県↓県庁。では都↓?
㉗銀を主成分とする貨幣



奈良市山陵町

矢田 裕子

「緑黄色野菜をたっぷりとろう」は大変参考になりました。お正月の疲れた胃にたっぷり野菜がうれしかったです。「みんなの広場」が好きです。読んでいると同感したりホッと肩の荷がおりたりしています。(後略)

奈良市学園大和町

福原 美枝

昨年7月思いもかけぬ不調にマイカーで緊急受診、その折、平和会の梅ちゃん先生に出会い、数日の入院とともに助けていただき、心あたたまると指導とスタッフの方々の暖かき、吉田病院入院体験により、食

事もおいしく感謝感謝!

奈良市敷島町

磯田 育代

新しい年を迎え、世界の平和と安全を願います。災害を受けられた皆様の一日も早い復興を!!

生駒郡三郷町三室

梅本 典子

いきいき元気体操に参加し、運動不足で体中なまっていた自分に気づきました。気軽に健康チャレンジに参加し毎日体操を続けました。今でも続けてやっています。

奈良市佐紀町

中井 和子

昨年から続けているウォーキングを続けていきます。記事を読んで「私もがんばらないと」と刺激を得ました。梅ちゃん先生の野村Dr. ガンバレ。

奈良市中山町

岡本 裕子

「気軽に健康チャレンジ」紙に記録していたときは体重も減ったのに、表を提出したら、アレアレあれ?!自分だけだと気がゆるむからこんな企画は大切です!

生駒市西菜畑町

久保 弘美

毎日コッコス週間「気軽に健康チャレンジ」に参加し達成感いただきました。おかげ様でその後もコッコスが続いています。

奈良市西大寺竜王町

上田 良子

「気軽に健康チャレンジ」をきっかけに私は4年間30分ウォークを続けています。記事を読んで「私もがんばらないと」と刺激を得ました。梅ちゃん先生の野村Dr. ガンバレ。

うちぐも

如月会

餅花の影も枝垂れて青畳 修

石段の隙間に一つ草萌ゆる 佐暉代

年ごとに愚鈍となれり歌留多取 至康

仮名文字のやさしき鶴の墓であり 志那子

大の字にねる猫のゐる日脚伸ぶ 尚子

冴返る梁に手斧の跡を見る 澄江

神さぶるところ慎み寒施行 眞久

御降りや都の跡の白糸 幸雄

火渡しの神事終りて冬花火 明子

「如月会」はとみお診療所支部の俳句サークルです。

「如月会」はとみお診療所支部の俳句サークルです。