

会員数12,515世帯(4月25日現在)

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

メニュー名	講師	班会デー設定上のお願い
地域から胃がんをなくそう ～胃がんリスク検診～	齋藤昌宏医師他	相談に応じます
大腸がんについて	大野隆医師他	相談に応じます
目のはなし	眼科医師他	相談に応じます
認知症のはなし	峯未知医師他	相談に応じます
地域緩和ケアについて	加納医師他、きずな スタッフ	相談に応じます
くすりの話	薬剤師	相談に応じます
生活習慣病と食事の話	栄養士	1ヶ月半以上前にご連絡を
どこでもフィットネス	健康運動指導士	相談に応じます（場所・広 さ・年齢層を知らせて下さ い）
ノルディック・ウォーキング		
家庭でできるケガの応急手当	看護師／保健師	相談に応じます
家庭でできる感染対策		
リラックスケア（ハンドマッ サージ、リフレクソロジー等）		
介護保険の話	ケアマネージャー他	相談に応じます

友の会の班会をご存知でしょうか?会員の方が3名集まれば開くことができます。日々の暮らしのこと、健康づくりのことや疾患について、普段は聞きにくい介護保険制度のことなど、ご希望に応じて(★班会メニューの一例参照)平和会の職員が講師としてうかがいます。

No.162

奇数月発行

〒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)

3人よれば 班会を開こう！！



本郷祐子医師による「聴こえ」についての班会。

友達やご近所の集まり、地域の寄り合い等の際にお声かけいただければと思います。

班会の役割は健康に関する知識を得ることだけではなく、時々顔を合わせるものの同士の見守りあり活動のひとつとなることです。最近会っていない友人との接点を作つてみてはいかがでしょうか。また、自治会等での医療懇談会も、「ご要望があればできる限り応じていきたいと考えています。班会メニューの一例のほかにも多数のメニューをご用意しています。関心がおありの方はぜひひ友の会事務局（0742-145-14707）までお知らせ下さい。

医療をツールにした地域づくり

～川島実医師講演会に友の会からも参加～



A black and white portrait of a man with short hair, wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt. He is looking slightly to his left with a neutral expression.

4月4日（土）吉田

病院で川島実医師の講演会が行われました。医師を志す高校生・医学生とともに友の会からも参加。

川島医師の震災後の東北での医療活動やポリシーとして行つておられる農業（米作り）を通して、地域活動への想いをうかがいました。

中でも、「医療の枠組みの中では、ピラミッドの一一番下に患者さんが位置してしまつ。そういう仕組みでは間口が狭いと感じていて、サッカーのフィールドのような平面がいいと考えている。」と、いうお話が興味深く、川島医師のわく、健康づくりの任務をサッカーに例えると、フォワード（攻撃）はワクチンや健（検）診、一番活動量が多く花形でもあるミッドフィルダー（中盤）はヘルスプロモーション（健康増進活動）、ディフェンダー（守備）は介護や看護、最

その後の皆ゴールキーパーを医師
担えるのが理想と話されてい
した。

花形　＝健康増進活動と聞いて
健康づくりとまちづくりを担
友の会がもつと活躍しなくて
と誇らしく感じ、将来医師を志
学生の皆さんや若手医師の皆
んと交流の機会を持てたこと、
大変有り難く思いました。



講演後、学生の皆さんと「まちづくり」をテーマにディスカッション。

あ かるく **あ** たまを使って **あ** きらめな
認知症予防講座スリーA教室

「と思えは、一度この機会に仕操を通して「も忘れ予防」に取り組んでみませ

認知症予防講座3／＝△教室

毎月第1土曜日
10:15～12:15
吉田病院精神科デイケア
「昴(すばる)」

今年7月に、仙台南健康友の会の皆さんと奈良に、平和会健康友の会の見学に来られます。仙台南健康友の会は長町病院の友の会、震災直後に平和会職員の皆さんのが支援に行つた際拠点となつた病院のこと。来て下さるのを心待ちにし、お迎えしようと思います。（渋谷）

時代に合ったかソリン消費の少ない車が出回ってきました。排気ガスで中国のように先が見えなくなるスマッグの町も困ります。でもかつては日本もそうでした。温暖化が進まないよう、私たちが努力しなければなりません。

原子力発電は、本当に「安上がり」でしょうか。福島第一原発の事故が起つた原子炉には、人間は近づくこともできません。4年たつても取り出せない、溶け落ちた原子炉。原子力発電は危険極まりない代物です。「再生エネルギー」の風力や太陽光発電に研究開発費を注ぎこんで、安全に送電をしてほし

の方針は弱者切り捨てに傾いていき、この先不安でいっぱいです。社会保障や福祉、年金の予算バツサリ、消費税ドツサリ。

Tea Time

今は介護に関わる車をよく目にしますが、平和会の病院、各診療所



ノルディック・ウォーキング 始めてみませんか？



よしだ

最近まちなかでよく見かけるようになった「ノルディック・ウォーキング」。2本のポールを手に持ち、リズミカルに歩きます。下半身だけでなく上半身も動かすため、普通のウォーキングよりも約1・2倍のカロリー消費があるそ



春は花や新緑を楽しみながら歩きます。



運動しやすい季節になりました。ぜひ一度体験にいらしてください。

毎週水曜日、健康運動教室の一環でノルディック・ウォーキングの定例会を行っています。9時30分に吉田病院本館前に集合して、あと歩き、季節のうつろいを感じながら気持ちよく体を動かすことができます。参加費は健康運動教室と同じく1回200円、ポールは無料で貸し出します。（雨天は中止です）。



ならやま囲碁同好会

ならやま囲碁同好会は、2年となります。当初は、初心者もいたので13路盤を使った講習会も行っていました。現在参加者は3～5名程度、それなりのハンデを設けて参加者全員が楽しめるように打っています。参加者が奇数（3名）の場合は、一人が二人を相手に二面打ちをしています。二面打ちする人は、かえって全体を見わたす。近視眼的にならず、また対局者はじっくり考えるので、棋力アップにつながる良い勉強方法になっています。

（吉岡）

ならやま



なら高齢者大学 11期生総会に参加



あやめ池オカリナ& トーンチャイムサークル

あやめ池

3月26日文化会館での高齢者大学の総会に招かれ、参加しました。桜も弾けんばかりの奈良公園。知的活動に熱心な方々の出席30名。当方は田處先生はじめオカリナ12名、トーンチャイム8名、ギター1名の併せて21名。先ず私達は、「あやめ池診療所健康友の会」に属し健康維持と地域交流活動をしている仲間です、と自己紹介。そして演奏する楽器についての紹介、いずれも素朴で優しい、心に響く音色です。

演奏曲は「春メドレー」に始まり、「四季の歌」「バラが咲いた」「星に願いを」「荒城の月」歌謡曲「瀬戸の花嫁」など。中でも「花は咲く」は、東日本大震災の忘れてはいけない歌です。

(J.T.)

高齢者大学の皆さまが我々の演奏に耳を傾けて下さり、大きな声で歌つて下さったのが嬉しく演奏に力がこもりました。これからも地域の皆さまとの交流を広げ、仲良く演奏活動を続けて行きたいと思います。

(J.T.)



住みなれた地域の中でもともに生き天寿をまとうするまで、最後まで心を許して話せる診療所・病院があり、仲間がいる友の会であるために。とみお診療所で3月からお食事会サロンの「スマイルランチ」がスタートしました。

出席者は11歳～90歳まで、18名が集いました。皆で料理を作り、食べ、歌を唄う。5分間の簡単な体操も行

いました。メニューは3月のおひな祭りにちなんで、五目ちらし寿司、すまし汁、味噌和え、キンピラ、青菜のおひたし：野菜中心で1人30円の負担、食後の紅茶とお菓子も忘れてはいけません。

11歳

お孫さん

が、

買

い

物

の

荷

物

を

持

つ

て

は

と

始

め

る

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。



終えられて
学校生活を
今まで、3
年間の看護
月日が経
つのは早い
経験となり
ました。



近身 法律相談

弁護士 中谷 祥子



23 金銭貸借について(その2)

誰かが勝手にあなたの印鑑を使って借金をした場合、どうしたらいいでしょうか。

この場合、大原則として、印鑑を勝手に使われたのであれば、借金の返済義務はありません。借りて返す「約束」を自らしたからこそ、自らに返還義務が生じます。したがって、借りて返す「約束」をしたわけではない人には、返済義務はありません。

しかし、裁判の場では、印鑑が文書に押されていた場合には、その印鑑の持ち主が自分の意思でその印鑑を押したのだと推定され（これを「事実上の推定」と言います）、そのような押印がなされた文書は、本人の意思に基づいて作成された文書であると推定されます（これを民事訴訟法228条4項による推定といいます）。

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**

いつでも元気 5 2015 月号 380円

好評発売中

卷頭エッセイ／女の平和
元気スペシャル
核兵器のない世界めざして
2015年3・1ビキニデー

特集1 リニア建設中止を
南アルプスに大穴を空ける巨大プロジェクト

特集2 エボラ出血熱
食と健康 読者のハガキから 中性脂肪

高田 礼人

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

とは友の会にとつても貴重な
力をつけていられ、合格された
ことを一緒に喜び合えたことは
友の会にとっても貴重な
経験となりました。

吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

吉川好胤さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

平和会に4月から入職され
た方は17名で、その中の一人
の看護師さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

満開の花で新入職員の皆さん
を歓迎していました。

平和会に4月から入職され
た方は17名で、その中の一人
の看護師さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

平和会に4月から入職され
た方は17名で、その中の一人
の看護師さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

平和会に4月から入職され
た方は17名で、その中の一人
の看護師さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

平和会に4月から入職され
た方は17名で、その中の一人
の看護師さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

平和会に4月から入職され
た方は17名で、その中の一人
の看護師さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

平和会に4月から入職され
た方は17名で、その中の一人
の看護師さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

平和会に4月から入職され
た方は17名で、その中の一人
の看護師さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

平和会に4月から入職され
た方は17名で、その中の一人
の看護師さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

平和会に4月から入職され
た方は17名で、その中の一人
の看護師さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

平和会に4月から入職され
た方は17名で、その中の一人
の看護師さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

平和会に4月から入職され
た方は17名で、その中の一人
の看護師さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

平和会に4月から入職され
た方は17名で、その中の一人
の看護師さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

平和会に4月から入職され
た方は17名で、その中の一人
の看護師さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

平和会に4月から入職され
た方は17名で、その中の一人
の看護師さんは、実は友の会と
の縁の深い方で、4年前の冬、
高校3年生の彼女がなかなか
看護学校に合格できずにいた
ところを、元中学校教員だった
吉川好胤さん（あやめ池診療所
支部支部長）の協力を得て勉強
を始め、後期日程で見事看護
学校に合格された方でした。勉
強をみていただいた期間はご
く短いものでしたが、ご本人の
努力とご家族の全面的なサポ
ートもあり、吉川さん曰く「砂
が水を吸収するように『見るみ
る』力をつけていかれ、合格され
たことを一緒に喜び合えたこ
とは友の会にとっても貴重な
経験となりました。

友の会の無料塾から ナース誕生!!



左から3番目が新人ナース。「大事にして下さいよ」と吉川さん（右から2番目）から看護部へたくされました。

若さと健康管理に効果的な食事



ビタミンB2は蛋白質の合成に関与し、肌や髪、爪などの細胞の再生にかかわっています。不足すると肌のトラブルが起りやすくなるので、美容の為にも欠かせません。また体内に出来てしまった老化を早める原因となる過酸化脂質を除去する働きも期待できるといわれています。ビタミンB2は体内でエネルギーを燃焼させるのに必要なビタミンです。

ビタミンB2は食事から摂るだけでなく腸内細菌でも作られるのでおなかを健康にしておく事も大切です。ビタミンB2を多く含む食品はレバーです。また牛乳、乳製品、納豆、野菜、キノコなどにも含まれています。牛乳、乳製品には乳糖や乳酸菌が、納豆や野菜、キノコには食物繊維が豊富に含まれているのでビタミンB2を摂取しながら腸内細菌環境を整えて腸の健康にも役立ちます。腸が健康ならば免疫力もつき健康維持に役立ちます。

今月の76 一品料理

鶏肉と菜の花の明太子卵とじ

《232kcal 塩分1.7g》

材料 (2人分)

ササミ	2本(100g)
酒	大さじ1
塩	少量
菜の花	100g
「酒	大さじ1
④しょうゆ	小さじ1/2
塩	少量
明太子	30g
サラダ油	大さじ1

作り方

- ①ササミは筋を除いてそぎ切りにし、酒と塩を振る。
- ②菜の花は塩少量を加えた湯でゆで、冷水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、④を加え混ぜ、明太子をちぎって加え混ぜる。
- ④鍋にサラダ油を熱し、ササミを入れて色が変わるまで炒める。菜の花を加えてひと混ぜし、③を加え、スプーンなどで大きくかき混ぜながら好みの硬さになるまで火を通す。

