

会員数12,627世帯 (6月20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.163

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)

広島の平和記念公園にある「原爆の子の像」の下に置かれた石碑には、「これはほくらの叫びです。これは私たちの祈りです。世界に平和をさすくため」という碑文が刻まれています。別名「千羽鶴の塔」とも呼ばれ、国内外から色とりどりの折り鶴が捧げられ、その数は年間約1千万羽、重量にして約10トンにのぼるそうです。

一羽二羽の折り鶴に
平和への願いをこめて

折鶴が平和のシンボルとして親しまれてきたのは、皆さんもよくご存知の佐々木禎子さんの物語が関わっています。禎子さんは2歳の時広島で被爆しましたが、外傷もなく運動の得意な活発な少女へと成長しました。ところが、9年後に突然発症した白血病により8ヶ月の闘病生活のすえ、昭和30年10月25日家族に見守られながらわずか12歳の生涯を閉じます。闘病中の彼女の心の支えとなつたのが折り鶴です。つらい闘病生活の中で色鮮やかな折り鶴は病室を明るくしたことでしょう。「千羽折り終わる

6月1日より
「友の会特典」
うれしい見直し

接種しやすくなりました!!



この機会に
ワクチン接種を
おすすめします
このたび、平和会健康友の会の会員特典価格が見直されました。これまでご要望の強かった肺炎球菌ワクチンおよびインフルエンザワクチンの予防接種価格につきましては、友の会員だけの特典として、さらに価格を下げご利用しやすくなりました。この機会にぜひ友の会へのご入会をおすすめください。

Table with 2 columns: Vaccine Name and Price.肺炎球菌ワクチン(会員価格) 7,350円 → 5,400円(税込) (非会員価格 10,800円). インフルエンザワクチン(会員価格) 2,625円 → 1,620円(税込) (非会員価格 3,675円).



(吉田病院支部 武者ミコさん)

毎年千羽鶴を届け
てくださる武者さん
ですが、15年前に吉田
病院を退職された際、
最初は認知症予防に
もなるからと気軽な

ころ禎子さんの鶴は
小さくなっていきま
した。針の先で折り目
をつけて折るように
真剣に一羽一羽折っ
ていました。生きたい
という願いを込めて
折る行為自体が重要
なものでした。鶴を一心
に折る姿からは生き
たいという気持ちが
痛いほど伝わってき
ました。彼女の死を
きっかけに、原爆で亡
くなった子どもたち
の霊を慰め平和を築
くための像をつくら
うという運動が始ま
り、全国からの支援で
昭和33年5月「原爆の
子の像」が完成しまし
た。
(広島市ホームペー
ジ「折り鶴と「原爆の子
の像」より)
気持ちで折り鶴を始
めたそうです。それ以
来16年目となるこの
夏まで15年間毎年欠
かすことなく続けて
おられます。鶴を折る
数は多い時で1日に
300羽、年間では多
い年には1万羽、少な
くなった最近でも4
〜5千羽は折ります。
どこへ出掛ける時も
必ず7.5cm四方の折り
紙を携帯し、ちよつと
した待ち時間や移動
の合間をみつければ、
1枚1枚でいねいに
折りを入れて折って
いきます。時には買い
物のレシートやタバ
コの銀紙を使うこと
もあります。色別に分
類してストックされ
た折り鶴たちは、向き
をそろえ重ね合わせ
れ、芯部に糸が通され
ます。最後に一羽一羽
をていねいにつなぎ、
色とりどりの見事な
鶴の束が完成します。
(2面へ続く)

TeaTime

これからの季節
は統計的に最も
食中毒の起こりや
すい時期です。食
中毒の原因には細
菌性のもの、ウイ
ルス性のもの、化
学物質によるもの、
自然毒によるもの
など様々ですが、
梅雨期を迎え高温多湿の夏期
に最も発生件数の多いのは細
菌性の食中毒です。予防のポ
イントは3点。①調理器具(ま
な板、包丁など)を清潔に②
原因菌を増やさないよう食材
を保存する③加熱して細菌を
殺す(不活化)。生の魚介類
や肉類には食中毒の原因菌が
付着していることがあるので、
調理器具の洗浄が不十分だ
と菌が増殖してしまい、他の
食材を汚染することになりま
す。まな板は使用後洗剤を付
けてよく水洗し、時々次亜塩
素酸ナトリウムで漂白、殺菌
しましょう。包丁は柄の部分
の洗浄も忘れずに。食中毒の
原因菌は10℃以下で増殖が鈍
り、マイナス15℃以下では停
止しますので、食材を冷蔵庫、
冷凍庫で保存することは菌の
増殖を抑えるのに効果的です。
また75℃以上で1分以上加熱
すると原因菌は不活化します。
細菌・ウイルス以外の食中
毒の予防は、食べてはいけな
いものをよく覚えておき、誤
食しないことです。自然毒に
よる食中毒として、つい最近
奈良市内の小学校の調理実習
で作ったカレーを食べ、腹痛
などをおこす集団食中毒事例
がありました。原因は食材の
ジャガイモに皮の部分が緑色
になったもの(そこには自然
毒のソラニンが含まれている)
があつて、その部分を十分に
切り取らなかつたことによる
ものだったようです。新ジャ
ガのおいしい季節ですが、く
れぐれもご注意ください。(B)



あやめ池

「里山に親しむ 新緑の集い」を実施

散策のあと
野草料理に
舌つづみ!!

5月9日、友の会あやめ池支部の有志で「里山に親しむ新緑の集い」を行いました。あやめ池地域の「革新懇」の仲間を取り組みですが、友の会会員に呼びかけ、12人が集まりました。松岡かつひこ市議会議員も参加しました。

一行は1時に正田町五丁目の集会所に集合、1時間ほど吉川好胤支部長の案内で奈良国際ゴルフ場の中に入り組んでいる、正田町西部の「龍神谷」という地域を散策、新緑の里山に親しみました。

龍神谷は昔ながらの村里的風景が一番残っている地域で、里道と田園の周りにコナラの森とタブの木、アケビ、三つ葉つつじ、榊、犬枇杷、山柿、高野竹、スイカズラなどの茂る別天地です。日ごろ里山が近くにありながら田舎の風景に馴染んでいない会員は、「ここにこんな懐かしい風景が残っていたのか」と感激、スイカズラの蜜を吸ったり、犬枇杷をかじってみたり、大騒ぎ。残念なのは「楢枯れ病」がはじめていると吉川支部長の診断で、里山を大切に残す必要を痛感しました。

集会所に戻ってからは事前に摘んできていたヨモギ、げんのしょうご、くさぎにウドと会員差し入れのアマゴの天ぷら、それにアマゴの塩焼きなどに舌つづみを打ちました。本日は正田町

に馴染みのある歌人の故土屋文明氏（1990年没、「アララギ派」重鎮）の作品と足跡を辿ることも予定していましたが、こちらは短歌に造詣のある会員が欠席のため、資料配付のみ。また秋の里山散策を約して散会しました。（伊）



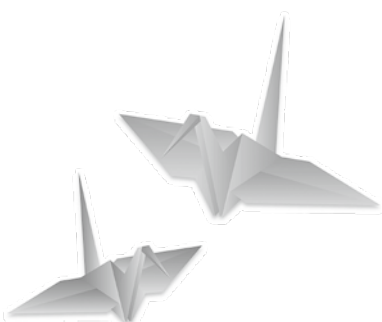
とみお



城ヶ丘にお住まいの方の 健康を守るために...

5月27日（水）、城ヶ丘公民館での「健康チェック」には、真夏を思わせるような暑さにもかかわらず12名の方々にご来場いただきました。（会員5名、非会員7名）
数か月前の骨折がなかなか完治しないのを気にされていた方は、「骨密度測定をしてみよう」と来られました。そして測定値が低ければ前向きに治療に取り組みようとお考えでした。また、食生活の改善や栄養管理についての相談を希望された方は、スタッフの栄養士と話をされている場面も見られました。
来場されたのは、ほとんどが高齢の方でしたが、自分の健康についてはそれぞれに気にかけているように感じられました。
派手なイベントではありませんが、ここの出会いが地域の方の健康維持のお役に立てれば嬉しいです。

（とみお診療所 看護師）



（編集委員：森）

「子どもたちから温かい家族の愛情や未来の夢を奪い、人生を大きく歪めた『絶対悪』をこの世からなくすためには、脅し脅され、殺し殺され、憎しみの連鎖を生み出す武力ではなく、人と人との繋がりを大切に、未来志向の対話ができる世界を築かなければなりません。人類の未来を決めるのは皆さん一人一人です。共に伝え、考え、行動しましょう。」
胸に迫る言葉に、一羽一羽に想いをつなぎ静かに行動し続ける武者さんの姿が重なって見えました。

生駒 健康友の会総会

第12回



生駒

生駒駅周辺を歩いていると、顔見知りの方に必ず出会います。私が生駒に住んで30年。地域に根付くことが出来たのは、診療所建設運動から関わってきた友の会のおかげとつくづく思います。
総会第一部では、「居場所づくり」や「まちづくり」についての討論がありました。第二部では、結成されて10年の生駒シアター劇団の「西瓜と風鈴」という演劇を鑑賞しました。内容を少し紹介させていただきます。

戦後60年、お盆になると必ず西瓜を持ってお参りに来る元軍人。彼は、戦地に送られてきた「慰問袋」に入っていた写真の娘さんに憧れ、是非結婚したいと訪ねて来ましたが、彼女は終戦前日の8月14日、大阪京橋の空襲で亡くなっていました。彼女の大好きだった父親の作った風鈴をお盆に飾っていた母親も亡くなってしまい、今は嫁とその娘（孫）が、やはり風鈴を飾っています。そして今年もまた、彼は自分の作った一番立派な西瓜を持って訪れます。そんな彼を二人の幽霊はわくわくして待っています。勿論彼には見えません。現代っ子の孫が彼を



（生駒支部・船越 郁）

迎えますが、若い彼女は戦争のことは知りません。彼と対話する中でほしいに彼の情に打たれ、心も洗われていきます。そして、そっと手紙を置いていく彼。最後のどんでん返しまで、観客席は劇に引き込まれ、涙の物語でした。

（一面からの続き）
友人の孫が広島へ行くと聞けば、「これ禎子さんに持って行ってやって」と言っただけで千羽鶴を渡します。子どもらの喜ぶ姿が武者さんにとって何より嬉しいそうです。私は、武者さんに最も聞きたかった問いをぶつけてみました。「なぜ、これほど長い間鶴を折り続けられるのですか？」と。武者さんの答えはとてもシンプルなものでした。「来年、また（鶴を）持って行ってくれる人がいる。少しでも平和な世の中をつくるために折り続ける、ただそれだけです。控え目に笑いながら答えてくれた武者さんがとても印象的でした。」

戦後70年の今年、政府は集団的自衛権の行使に強引に道を開く「戦争法制」づくりを進めています。去る第28回総会において平和会健康友の会は、いのちをつなぎ健康を守る立場から、「戦争法案」に反対する特別決議を採択しました。
昨年の広島市平和宣言に次の一節があります。

「友の会春の「泊レク」に参加して

吉田病院支部 井筒 早苗



今回の友の会春の「泊レク」は、富山「越中・五箇山相倉合掌集落」と「金太郎温泉」、「富山県立イタイイタイ病資料館」を巡りました。天候にも恵まれ思い出深い旅となりました。車中では窓から流れる景色を楽しみながら、アコーディオンの演奏や子ども達の頃に親しんだ歌をみんなで歌いながら、ほっと一息つける和やかな時間を過ごしました。バスは東海北陸道をひた走り、やがて世界遺産の合掌集落に到着。故郷を思い出すような昔の暮らしを見て、子ども時代がよみがえりました。囲炉裏に鉄鍋をどんと吊るし、火をおこし、みそ汁や煮物を作ったり、囲炉裏を囲んで一家の主、主婦、子ども、客人と座る位置も決まっていたなあと、当時は懐かしく思い出しました。また、「こきりこ節」という唄がなんともいい感じで、山深い地に暮らす人々が五穀豊穡を願い歌い継いできた姿に感動！

いひと時でした。

宿は魚津にある「金太郎温泉」。この泉質はとても素晴らしく、源泉かけ流しのにがり湯は硫黄の香りも濃厚で、疲れた身体を優しく包み込んでくれます。疲れを癒した後は夜の宴です。盛りだくさんの催しもの、歌、おどり、ゼスチャーなどなど。皆で越中おわら節を見よう見真似で踊り、時がたつのも忘れる楽しいひと時でした。

今回、旅行に参加された方の中には、途中で体調を崩された方もおられました。幸い大事なく、今後ともたくさんの方々が友の会旅行を楽しんでいただけるような工夫も必要かなあと、そんなことも感じた今回の旅行でした。

2日目は、かまぼこ工場を見学した後、イタイイタイ病資料館の見学です。日本有数の米所である富山平野を潤し富山湾へとそそぐ神通川流域に暮らす人々は、豊かな水の恵みを受けた農業や漁業により、川と深く関わりながら生きてきました。カドミウムによる健康被害の深刻化と公害闘争の歴史を学びました。ある一枚の写真に、骨がぼろぼろになり布団を掛けると骨が折れるためコタツに寝ておられた姿があり、公害病の恐ろしさに衝撃を受けました。私たちが決して忘れない歴史と、そこに長い長い闘争があったのだと、改めて深く心に刻みました。旅の中に社会に目を向ける場所を取り入れることは、民医連らしい取り組みに思います。真実をじっくり学ぶことも、旅の味わいの一つだと感じました。



近身法律相談

弁護士 富島 淳



24 金銭貸借について(その3)

一般の人がお金を借りるとき、貸金業者からお金を借りることがあります。いわゆる消費者金融や、サラリーマン金融(サラ金)と呼ばれるものです。

かつては、いわゆるサラ金でも高い利子での貸付けが行われていたが、いわゆる「過払金」の返還請求が認められるようになって以降、利息制限法が定める利率(金額にもよりますが、最大で20%)を超える場合刑事罰の対象となり、高利での貸付けはほぼなくなりました。

しかし現在でも、いわゆる「ヤミ金」と呼ばれるような、超高金利(10日で3割、5割など)での貸付けを行う者は存在しています。

このようなヤミ金業者は、お金を借りた人の家族や勤務先にまでしつこく電話をかけ、怒声を浴びせたりして厳しい取立てを行い、恐怖や困惑に乗じてお金を返させようとしています。

しかし、このようなヤミ金業者の行為は、公序良俗(民法90条)に著しく反するもので、貸し付けたお金自体、不法原因給付(民法708条)に当たるとして、借主はヤミ金業者にお金を返還する必要がありません。

もしヤミ金業者からお金を借りてしまったら、弁護士に相談してみることをお勧めしますが、ヤミ金業者には絶対に関わらないようにしましょう。

奈良合同法律事務所
☎ 0742-26-2457



夏本番前からのメンテナンス

肌に良いビタミンとしてよく話題に上るビタミンCは、肌や軟骨、骨の強化に役立つコラーゲンを作るのに欠かせません。また抗酸化作用があるので、生活習慣病の予防に役立ちます。そのほかストレスに対抗するホルモンの合成を促したり、鉄が腸から吸収されるのを助けるなどの働きもあります。ビタミンCは1日100mg摂る事がすすめられています。



ビタミンCをしっかり摂る為の目安は、野菜は1日350g、果物は200g、いもは100gです。季節ごとに、ビタミンCが多い素材を覚えておくといでしょう。夏はピーマン、マンゴー、ゴーヤ、モロヘイヤ、冬瓜、ししとうがらし、トマト、じゃが芋、パパイア等です。

ビタミンCは水溶性なのでこまめに摂りましょう。熱や水、光等に弱く、調理によって約半分が失われます。手早く調理しましょう。

今日の77 一品料理

とうがんとミニトマトの冷やし鉢

《1人分 101kcal 塩分1.5g》

材料(2人分)

- とうがん 種と皮を除いて200g
- ミニトマト……………4個(40g)
- モロヘイヤ……………50g
- だし……………2/3カップ
- みりん……………大さじ1/2
- しょう油……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/3
- 鶏胸ひき肉……………50g
- ①-しょう油・酒・砂糖……………各小さじ1/2
- かたくり粉……………小さじ2/3
- 水……………小さじ1と1/3

作り方

- ①とうがんとはくし形切りにする。ミニトマトはへたを除き、皮を湯むきする。
- ②モロヘイヤは塩少々を加えた湯でゆで、冷水にとってさまし、水けを絞って3cm長さに切る。

- ③なべに①ととうがんを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、とうがんが柔らかくなるまで煮る。火から下ろし、あら熱がとれたらミニトマトを加えてさめるまでおく。モロヘイヤを入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④器にとうがん、ミニトマト、モロヘイヤを盛り合わせ(煮汁はそのまま取り置く)、さらに冷蔵庫で冷やす。
- ⑤別のなべにひき肉と①を合わせ入れて中火にかけ、そぼろにする。
- ④の煮汁を加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみを付ける。火を消して冷めるまでおき、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥食べる直前に④に⑤をかける。

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 7月号 380円

巻頭エッセイ/若者の命が危ない 神部 紅

特集1 **職場へ行きますか?** 「安保法制」を考える

■仲里衆院議員(沖縄4区)に聞く
■本誌若手記者が弁護士に質問

特集2 **C型肝炎** 石川 徹

食と健康 日本のスパイス・ハーブを使った1品メニュー

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



あしび薬局

103



薬の「飲み合わせ」は「相互作用」とも言い、薬同士や食品との間で互いに影響しあってしまうことです。薬や食品がくっついてうまく体に吸収できなくなることや、体から薬の成分が排出される時にお互いに作用しあって、体の中に長く残ってしまい薬の作用が強くなることや、逆に早く排出されて作用

ていないことにもつながる可能性があります。例えば、血液をさらさらにする薬のワーファリンを服用中にビタミンKを含む食品（納豆や青汁など）をとりすぎるとワーファリンの効果が弱まってし

らっている方はどのような薬を飲んでるか主治医や薬剤師にお伝えください。もらった薬をお薬手帳に記載しておくことと便利ですが、気になることや不安なことがあれば病院や薬局で聞いてください。

薬の飲み合わせ

問題なのは薬を毎日しっかりと飲んでいても薬本来の効果が得られないことです。飲み合わせの影響で知らず知らずのうち

に正しい治療を受けられませんが弱くなることもありま

前回は私のルーツと医師を志すことになったきっかけについてお話をしましたので、今回は医学生時代のことを。

福井大学医学部に進学したので、1人暮らしをしていました。医学の勉強は実はあまり好きになれず、当時は医科のみの単科大学だったこともあって校風にも

けれど医学生のうちに来るの展望を描くことができず、苦しい思いもしました。国試に合格したら医師にならずに別の道を、と考える時期も。その時の私の背中を押してくれたのは神戸のとある病院の、院長先生



吉田病院 精神科 医師 金 詩園



第11回

馴染めず…合わないなあと感じながらの学生生活でした。それでも何とか乗り越えてこられたのは、出会った仲間と先生に恵まれていたからだと思

です。大学受験の時に医学部に導いてくれたのも医師でしたし、私のこれまでの道のりは本当にたくさんの方の支えがありました。そんな訳で、まわり道と迷い道の連続でしたが、精神科は「挫折体験」が活きる科なので、なるべくして精神科医になったのだと思います。吉田病院は居心地がよく、私のマイペースを認めて頂いているのが有り難いです。おっとり、ゆったりとした奈良の気風も大好きです。

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

クロスワードパズル

1	2	3	4	5	6	7
8			9	10		
11			12	13	14	
		15		16		
	17					18
19			20	21		
22		23		24	25	
26				27		

カギを解き、アルファベットの順に並べて出来る言葉を書きましよう。

【タテのカギ】

- 後妻
- 古代の歌謡。昔の歌謡
- 割合。〇〇のいい仕事
- 次期社長の〇〇を狙う
- 突いて土俵外に出す
- 音調、語調
- 中産、労働者
- 健全な判断力
- だしぬけ。〇〇の出来事
- 乾季の対
- できる限りの手立て。

【ヨコのカギ】

- 物に福
- 機知、頓智
- 真下。赤道
- 山はしろがね朝日を浴びて
- 長い鼻は屈伸自在
- 入ること。鳴り物〇〇
- 柔道三〇〇、有〇〇者
- 布教のため派出される人
- 孫悟空が活躍する物語
- エビで〇〇を釣る
- 〇〇の刻まわり
- 〇〇道。〇〇物。〇〇庫
- 累進。非 枕拡大
- 和歌山県原産の 犬
- 敵味方入り乱れて戦う
- 外から越境通学
- 病気の苦しみ
- の持ち腐れ
- 七曜からなる。末
- 今の三重県の大平
- 力士が〇〇を踏む

答え	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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8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。162号の答えは「シヤンパンカイシマチオコシ」(自然や文化活かしてまちおこし)でした。回答は52通、正解は51通でした。抽選の結果、当選者は次の方々です。

◎奈良市藤ノ木台 杉浦 政子
◎奈良市秋篠新町 久保貴美子
◎奈良市西大寺電王町 上田 良子
◎奈良市平群町 近藤 知子
◎宇治市明星町 早川 栄
◎木津川市相楽川ノ尻 尾上田美子
◎奈良市あやめ池南 奥田 和子
◎奈良市中山町 為重 まき
◎奈良市学園朝日町 荒川 功
◎生駒市東山町 門脇 典子



奈良市学園朝日町 徳田 明恵
老化と共に日々物忘れをした

生駒郡三郷町 北崎 貞子
「無料塾からナース誕生」嬉

奈良市法蓮町 高橋 嘉子
あしび薬局(102)「残薬調整し

奈良市西大寺電王町 上田 良子
「平和会の梅ちゃん先生」を

生駒郡三郷町 中村 和加子
ノルディックウォーキングへ

奈良市右京 林 浩子
この頃脳トレという言葉に強

生駒市辻町 福山 由美子
「友の会の無料塾からナース

奈良市青野町 仲井 美恵子
「うちぐも」毎回楽しみます。

うちぐも アイリス俳句会

大西瓜業平画像の御前に 多恵
宇和奈辺の古墳巡れば初蛙 昌子
暮大鳴きをして誇示する 清子
鎌削の石棺に垂る蜘蛛の糸 圭子
在五歌碑大寺御寺や風薫る 尋嘉
特急車葛藤がせて通過せり 由紀子
名刺の低き土塀も梅雨に入る 元嗣
緑陰に埋まる如しや業平寺 清美
業平寺六器に躑躅赤赤と 恭子
園丁の飽くなき手入薔薇の園 絢子
アイリス俳句会はやめ池支部の俳句サークルです。(活動日:第4水曜日午後)