

会員数12,594世帯 (8月12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.164

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)

世界中が手を結び、核兵器のない平和で公正な世界を!



平和会の代表団。(前列左から野尻さん、米久さん)

2015 原水爆禁止世界大会・長崎 8月6日~9日

ピカツ、ドンとは私10歳、その1000倍もある水爆実験が18歳。核兵器なくせの原水禁世界大会は久しぶりの参加です。奈良県42名の長崎大会への代表団の最高齢者という事で私は団長でした。一つ目の印象は被爆者の思いを大切にされた運営だったことです。被爆者の平均年齢80歳超、その孫・ひ孫も登場して非人道的核兵器廃絶を訴え、世代継承の姿がありました。二つ目は安倍政権が進める「戦争法」ストップです。「戦争できる国」のつぎには「核抑止力」が待っています。若者がネットを使って仲間を集め連日国会を取り巻く姿は感動的ですが、長崎でも同様でした。もう一つは、4月末に行われたNPT(核不拡散条約)再検討会議です。安倍首相がアメリカ会議で「戦争法」を夏までに成立させると演説した頃、世界191か国の代表による「核兵器の開発、生産、貯蔵、所有、配備、使用の禁止」が話し合われたことです。中南米・カリブ海諸国、東南アジ

ア、南太平洋、中央アジア、アフリカ大陸が「非核兵器地帯」になり、159か国が「人道的影響に関する」共同声明に賛同。長崎の会場にもこの会議に参加した多くの外国人の姿がありました。安倍内閣も「核保有国」も世界の平和勢力に包囲されている姿が明らかになったのが、今年の大会だったと思います。

行って世界の動き日本のこれからを勉強したくて、友の会の代表として行かせていただきました。分科会は、「アジアの平和のための日本の役割」というテーマ集に参加しました。20代の若者達がSNSを活用して500~700名の仲間を集めて行動していることや、3000名の大学で500名の署名を集めた大野古の米国基地建設を阻止しようとする毎日がんばっている。今、「戦争法案反対」の動きが若い人達に広がっています。フィリピンでは23年前に

すべての米軍基地を閉鎖しました。近年米軍基地の再利用を進めています。米兵が去った後、その土地は他の地域より1.5倍多く奇形児が生まれました。辺野古とフィリピンの問題は同じ問題です。私達の闘いは、平和・人権・安全保障でグローバルに団結して、軍事的な地域を包囲する姿勢が大切です。世界中が手を結び「核兵器のない平和で公正な世界のために」、10年後の被爆80年には核兵器廃絶を成し遂げて、この会場で再び会う事を約束した感動の大会でした。(吉田病院支部 米久 禮子)

我が家のウッドデッキに緑陰をくれる。古い蜜柑(夏)の葉の裏に昨年の空蟬と並んで隣の葉の裏に、今年も羽化して7日間の命を全力で生きている。本能とはいえず、い事に、年、月、風雨に耐え空蟬は落ちずしつかり付いたまま、その隣に見事に並んで子孫たろうか? 何処かで鳴いている。間もなく後期高齢者の私はこの国の在り方に深く思いを至す。年齢による医療差別は他国に例を見ないと聞いています。戦後70年、世界に誇れる憲法九条を、今蔑ろにしようとする。老若男女が反対の声をあげ行動しているのに物ともせず、戦争法案を強行しようとしている。70年間戦争せず、「殺し殺される戦争はしない国」としてきたこの国を...

全国の仲間との交流で学んだ力を

秋の月間の弾みに!!

友の会ではこの間、他団体との親睦と研修交流を活発に行っていました。7月7日、仙台南健康友の会から9名の方々をお招きしました。平和会からは友の会25名と職員8名が参加し、サークル、たまり場、保健予防活動など、テーマごとに報告と質疑応答を行いました。とりわけ健康運動教室と無料塾の取り組みに強い関心が集まり、とても有意義な活動交流となりました。

今年も友の会の仲間づくりを進める「月間」がスタートします。9月をプレ期間として、10月~12月を「友の会月間」としてとります。今年も「気軽に健康チャレンジ」を実施します。まちかど健康チェックや健康班会をおおい

や診療所から遠く離れた地域にも根付いている支部活動の実践は、私たちがめざす「まちづくり」にとっても大いに参考となりました。一方で、どの組織も活動の新しい担い手づくりや、地域づくりに対応し組織の規模拡大などが焦点のひとつと感じます。研修交流を通じ、私たちに必要なこれからの活動の方向性がよりはつきり見え

おびただしい犠牲のもとに、今ある平和を、九条を、踏みこむようにしている。ほんとうに許せない!! 小さな虫の命も全うさせてあげたい。命のいとしさは、表現し難い程深く思う。未来いつばいの子ども達、若者に武器を持たせたくない。人は必ず死ぬが人を殺す、人の命を奪うことは何とも恐ろしい事。どんな事があったも戦争はダメだ。近隣の国々と問題があれば、何とか英知を集め話し合いで解決して欲しい。戦争はダメ、金輪際ダメ! 年を重ねる程に命のいとわさが強く思われ、どんな命も尊いもの。誰もが今、自分に出る事や思いをアピールしなくては。戦争法案が強行されないよう、一日も早く九条がノーベル平和賞に選ばれるよう熱望してやまない。(儀臈)



我が家のウッドデッキに緑陰をくれる。古い蜜柑(夏)の葉の裏に昨年の空蟬と並んで隣の葉の裏に、今年も羽化して7日間の命を全力で生きている。本能とはいえず、い事に、年、月、風雨に耐え空蟬は落ちずしつかり付いたまま、その隣に見事に並んで子孫たろうか? 何処かで鳴いている。



「戦争法案」反対で 共同行動

あやめ池診療所支部では、7月15日学園前南口バスターミナルでの戦争法案反対の街頭署名宣伝活動に参加しました。革新懇、新婦人などの共同センターが行った取り組みに支部として初めて参加したもので、当月の支部運営委員会で呼びかけがあって、支部から5人、全体では約20人が参加しました。

支部からは吉川好胤支部長が友の会の腕章を巻いて参加、津幡邦昭事務局長がマイクを持って、いつものよくなる声で宣伝しました。行動1時間ほどでしたが、署名は全体で118筆が集まり、街頭宣伝としては大変好評を取り組みでした。これに続いてあやめ池駅南でも8月18日に共同センターへの参加で支部と診療所職員とともに行動参加しました。

(伊)

あやめ池



戦争ストップ!



ならやま



ならやま診療所支部としては、先の大戦の経験語り継ぐ活動等はできていませんが、こうした平和を守る活動に今後も取り組んでいきたいと思えます。

安倍内閣のいわゆる「戦争法案」(日本の法律の改正等)によって、私たちの子どもや孫たちが戦争に行くことにならないよう、私たちのできる運動をということで、高の原駅前のバスターミナル周辺で2回の署名宣伝行動を行いました。

1回目の6月25日は、戦争経験のある高齢者だけでなく、比較的多くの高校生や中学生といった若者も署名に応じてくれ、マイク宣伝の人を含めた5名による1時間の行動で50筆の署名が集まりました。若い方々が感心を持っていること、我々と同じ気持ちを持っているという事が分かった事が収穫であり、少し心がホッとした出来事でした。

2回目の7月9日は、同じ1時間の行動でしたが、後半の30分は九条の会と重なり、全体としてにぎやかな署名宣伝行動となりました。

署名としては32筆と前回より減り、九条の会を合わせた全体としても残念ながら減りました。



夏の平和の取り組み

過日の支部運営委員会の時に、政治の事が話題になりました。「医療・介護・福祉に関わる事もさることながら、戦争する国への動きも心配だなぁ」と。戦争を知るメンバーも多いだけに話がつまみません。

「日本国憲法は戦争の放棄を宣言しているのに、解釈変更のみで他国の戦争に関わっていくことが出来るのか。集団的自衛権を認めるといふのはそういう事ではないのか。おかしいよ」「現に大半の憲法学者が憲法違反と言っているではないか」などと侃侃諤諤の議論。

そこで、議論だけでは始まらないと、私たちの気持ちを表明する事にしました。診療所職員と共同で「安保法制反対」の署名宣伝行動を行うため、友の会会員5名と職員6名が富雄駅前に集ま

黙っていられない!

りました。1時間足らずでしたが、シール投票や署名に多くのの方が賛同し協力してくれました。人々の関心が高く、粘り強く続けていきたい活動です。



とみお



よしだ



千羽鶴と一緒に 平和の願いをつないで

今年には戦後70年の節目の年、友の会からも毎年参加している原水爆禁止世界大会に平和会の職員の皆さんも一緒に参加されています。毎年病棟や外来の患者さまと、職員も折鶴に協力し千羽鶴を作成、寄付していただいた千羽鶴と一緒に被爆の地へ平和の願いとともに届けています。

鶴に糸を通す作業は根気と時間が必要です。7月22日のふれあいサロン(毎月第2・4水曜日に吉田病院本館で開催)に来られた方にもお手伝いいただき、糸を通していただきました。他にも吉田病院のショートステイでボランティアをされている方々にもお願いして完成した千羽鶴。世界大会に参加する人に思いを託しました。

エントリー受付：9月1日より末日まで

チャレンジ期間：10月～12月中の8週間

対象：平和会健康友の会会員さまと同居家族様



達成された方には図書カード
達成できなくても全員に参加賞

チャレンジメニュー

- ① 体重計のるだけダイエット
健康管理の第1歩!
- ② これを機会に禁煙
一度チャレンジ、あきらめずにチャレンジ
- ③ 歯っぴい歯みがき
習慣づけていつまでも美味しく食事を
- ④ いきいき元気体操
心と身体を軽く!筋力は衰える前に貯筋
- ⑤ ウォーキング和歌山編
今年は那智の滝めざしマップに印しながら
- ⑥ 自由チャレンジ
目標を自分で決められるのがうれしい

今年も気軽に健康チャレンジが始まります。昨年は『目指せ城崎温泉』と題したウォーキングラリーシート兵庫編や、『いきいき元気体操』と楽しく取り組めるエントリー項目を作成し好評を博しました。エントリー数も550と過去最高の取り組みとなりました。今年も昨年続きウォーキングラリーシート、いきいき元気体操を行います。今年のラリーシートは和歌山バージョンを作成中です。知っていますか?このラリーシート、五條駅から目的地までの距離を測定し、その距離を一步55cmの歩幅を基準として何歩で着くか計算されて作られています。つまり、一日に6200歩

近く毎日歩くだけで2ヶ月以内には白浜温泉に着いてしまうのです。「めざすは先に先的那智の滝」。塵も積もれば山となる。の言葉をしみじみ痛感させられます。実際に歩くのはたいへん難しいです。危険です。しかし、季節は秋、和歌山の名所白浜や那智の滝を想像しながら近隣の紅葉



健康運動指導士
横山 佳祐

第5回

健康チャレンジ

を楽しみ歩いてもらえたらと思います。

また、いきいき元気体操では排便を促し腸スッキリ運動とバランス能力を高める運動を新たに取り入れました。運動不足は腸の運動を低下させます。腸の運動は男女関係なく年齢を重ねると低下していきま

近身法律相談

弁護士 佐藤真理

25 金銭貸借について(その4) 過払金返還請求

金銭貸借の場合、金利については、利息制限法の規制があります。借金額が10万円未満の時は、利息制限法の定める上限金利(「法定利息」といいます)は年2割です。借金額が10万円以上100万円未満の法定利息は年18%、100万円以上の借金では年15%です。契約書の記載がどうなっているか、貸主は、法定金利を超える金利を取得できず、その分は当然に元金の支払いに充当されます。

例えば、金融業者から100万円を月15%(年率では180%)もの高金利の約束で借した場合、毎月約束の金利15万円を1年間、返済したとしても、元金の返済はしていないので、残元金は100万円のままとなり、いつまでたっても元金は減りそう

にありません。しかし、利息制限法を適用すると、金利として受け取れるのは、返済金15万円の内金1万2500円(15万円×0.15÷12)に過ぎないので、残りの13万7500円は当然に元金に充当されます。8回目の15万円の返済で、残元金はほぼゼロとなり、12回の返済時点では、約60万円の過払いとなっています。

過払金は、弁護士に依頼すれば、確実に回収できます。注意が必要なのは、過払金(法律的には「不当利得」)の返還請求権は10年で消滅時効にかかることです。最終支払日から10年以内であれば、過払い金の回収ができますので、気軽に弁護士にご相談下さい。



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 9 2015 月号 380円
巻頭エッセイ/ 本場に止める 芝田万奈
特集1 日本地下で何が
• 地震、火山と原発
• 薩摩川内市ルポ
特集2 健康食品にご用心 藤平伊知郎
食と健康 読者のハガキから かたいものが食べにくい方の食事
お申し込みは→平和会健康友の会 ☎直通(0742)45-4707 (FAX 兼用)

足がつるのはなぜ?

原因としては運動不足や筋肉疲労だけでなく、カリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラル不足、筋肉の冷えなどが考えられます。

年をとるにつれて体内の水分量が減って脱水症状が起きやすくなり、それによって体内のミネラルバランスが乱れます。さらに血行も悪くなってくるのが原因になると言われます。野菜、果物、海藻、いも、豆など、カリウムを多く含む食材を意識して食べるよう心がけてみましょう。

カリウムは素材を水にさらしたり、ゆでる、煮る等の調理で30%くらい失われてしまいます。野菜は新鮮なものを生で食べるのがおすすめですが、汁物やスープなど煮汁ごと食べるようにするのも良いでしょう。ただし薄味に。

足がつるなどの症状が頻繁に起こる場合は、糖尿病、腎臓病、椎間板ヘルニアなど重大な原因が隠れているかもしれないので、医師の診断を受けましょう。腎機能が悪化すると、カリウムは逆に摂り過ぎに注意が必要になります。



今日の一品料理 78 納豆とサトイモのお焼き

《1人分 177kcal 塩分1.5g カリウム1076mg》

材料(2人分)

- 納豆……………1パック(50g)
- しょう油……………小さじ1
- 里芋……………5個(250g)
- 塩……………少量
- 小ねぎ……………2本(12g)
- 削りかつお……………1/2袋
- サラダ油……………大さじ1/2
- ①しょう油・みりん……………各大さじ1/2
- わかめ……………もどして30g
- きゅうり……………50g

作り方

- ①里芋は洗って土を良く落とし、ラップに包んで電子レンジ(600w)で2分、裏返してさらに2分加熱する。やわらかくなったら皮をむき、塩を加えてつぶす。
- ②納豆はしょう油を混ぜ合わせる。小ねぎは小口切りにする。
- ③わかめは食べやすい長さに切る。きゅうりは縦4等分に斜めに薄く切る。
- ④①と②、削りかつおを混ぜ合わせ、4等分にして丸く平らにまとめる。油を熱したフライパンに入れて両面をこんがり焼く。仕上げに③を加えてからめる。
- ⑤④を器に盛り、わかめときゅうりを混ぜ合わせて添える。



あしび薬局

104



ジェネリック（GE）医薬品という言葉は、最近CMをはじめ色々な所で耳にすると思いますが、正確にGE医薬品を知っているでしょうか？

GE医薬品とは、先発医薬品の特許満了後に、有効成分、分量、用法、効能効果が同じ医薬品として新たに申請され製造販売されるので、品質的な違いはない

うか。GE医薬品は成分や分量、効能効果は同じですが、薬に含まれる添加物が異なります。添加物が異なることで、効果に影響はないですし、その添加物もいろいろな薬に使われており問題ありません。先発医薬品にない工夫がされている

ジェネリック医薬品って？

と言えます。先発医薬品開発に10～15年の歳月と数百億円もの投資が必要なのに、GE医薬品の開発期間は3年ほどなので、価格を抑えることが可能です。

では、GE医薬品と先発医薬品の違いはなんですか？

そして国の医療費自体も抑制することが出来ます。GE医薬品を試してみれば、元に戻す事も可能です。一度GE医薬品を試してみませんか？かかりつけの医師や薬剤師に相談してください。



吉田病院 精神科 医師 金詩園

第12回

精神科の魅力はいろいろありますが、ひとことで表すならば、患者さんの人生に「二から」全部関わることが出来ることだと思います。スッカリ治った、ということがないのが難しいところですが、その人なりの、「ちょうどいいところ」を他職種との職員と一緒に探り当てていく。患者さんの中には、親や兄弟との縁が切れてしまっている人も少なくなく

多面的な支えが必要です。残念ながら、世間にはまだ精神疾患の方への偏見が根強くあります。つい最近も、担当患者さんのアパートを相談員さんが中心となって探していましたが、大家さんからお断りの連絡が入ってしまったと聞きました。やはり患者さんだけでなくスタッフもショックを受けますが、一緒に受けとめながら諦めないで次を探そうねと声をかけ、ねばり強く対応していきたいと思っています。

あと、大切になっていることは自分自身のリフレッシュです。「援助者には援助者が必要」という言葉があるのですが、患者さんを受けとめる力を養うために重要なことだと思っています。最近ではあったのは、セミナーめぐり。医学以外の代替医療などが多かったですが、

が、脳の違う部分を使うような感じで、刺激になります。新しい人との出会いもパワーになり、仕事へのモチベーションアップになっていきます。あとは、アロマテラピーに月に一度通ったり、手帳などではコーヒーでしょうか。スターバックスが好きで、季節限定のメニューや甘いお菓子で、仕事からプライベートの時間へとリセットするのにちょうど良く、よく利用しています。

精神科の専門研修に入ってから3年目。2年目ぐらいからようやく患者さんの良い変化を見つけて、認められるようになりまし。障害のある人も、発達し成長していく」と言われています。その人自身の「ちょうどいいところ」を、これからも一緒に考えていきたいと思っています。

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。



大阪市鶴見区 中里 奈都子

若い頃できなかった料理を五感で愉しんでいます。Tea Timeの丁寧な夏の食中毒へのご警告、心して読ませていただきました。よく注意します。

奈良市秋篠三和町 秋本 和子

15年間も折り鶴に平和への願いをこめて折ってこられた武者さん。誰もがこの世の中の平和を願っています。いつまでもこの平和が続きますように。よく考えて行動したいと思っています。

生駒郡三郷町 梅本 典子

平和会の「梅ちゃん」先生、いつも楽しく読んでいます。先生方ががんばっておられる姿に私は元気をもらっています。友の会の元気体操に月2回参加しています。特に嬉しい運動というわけではなく、帰ると体が軽くなる感じが、体だけでなく頭も使うからでしょうか。

奈良市二名 辻本 敏子

父が東京から奈良に来て11年。最後の日まで吉田病院のお世話になりました。付き添う母に温かく寄り添い一緒に涙する先生。最後の息を終えるまで本当にありがとうございました。

クロスワードパズル

1	2	3	4	5	6	7
		E	J	G	K	
8			9		D	
11	O		L		H	
		15			16	
	17			C		18
19	N		M			F
22		I		24	25	
26	A				27	B

- カギを解き、アルファベットの順に並べて出来る言葉を答えましょう。
- 「タテのカギ」
- ①にがわらい
- ②威厳ある姿。北岳の――
- ③希有。何と読む？
- ④足は十本
- ⑤しりごみ。――を踏む
- ⑥7時刻におくれること
- ⑦夏に米、秋に麦を作付け
- ⑧被害者の対
- ⑨イェスカ○○か
- ⑩音読みと○○読み
- ⑪聞いて――、見て地獄
- ⑫非常に黒い。――な雲

- ⑬にかすがい。糖に釘
- ⑭食用とする羊の肉
- ⑮役者が花道で○○を切る
- ⑯なくて七○○
- 【ヨコのカギ】
- ⑰色気より――
- ⑱日本に対する。――感情
- ⑲小さな子。――で受診
- ⑳シカの子。――絞り
- ㉑○○もないのにうろつく
- ㉒イエメンの港町。○○コーヒー
- ㉓わらびの○○抜き
- ㉔能を演ずる役者
- ㉕進めろの指示。和製英語
- ㉖損して○○を取れ
- ㉗○○カッ、鳥の○○焼き
- ㉘○○竹、梅の○○
- ㉙積年の――つらみ
- ㉚役目に従事していること
- ㉛により特別に得られる利益
- ㉜兵役や懲役等に服する
- ㉝電車等が通る道、レール

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

【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10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。163号の答えは「ゼンコカラシンキチノ」(全国から新基地ノ)でした。回答は37通、正解は37通でした。

抽選の結果、当選者は次の方々です。

- ◎奈良市あやめ池南 梅田じゅん子
- ◎奈良市青野町 仲井美恵子
- ◎生駒市北大和 古瀬 繁子
- ◎生駒郡三郷町 吉村今日子
- ◎奈良市敷島町 浜口 盟
- ◎天理市守目堂町 坂本 摂子
- ◎奈良市佐紀町 宮本 輝子
- ◎奈良市菅原町 島山 和代
- ◎奈良市あやめ池南 巖樫 浩子
- ◎檀原市十市町 熨斗 伸行

うちぐも

陽に照りてバラバラ落ちる夏の雨
更衣に気付かず機嫌損ねけり 勇

冷そうめん何把茹でよか昼食時
すれ違ふ薄着のレディ夏来る 茂

業平寺白き仏やはすの花
柿すだれ広がる奥に笑ひ声 澄子

名を知らば灼る手はばかる姫シオン
台風に入られたかこのコース 龍子

岩梨を噛みて登らむ魚谷山
文字措草のきりりと締めり石すき間 恒子

顎引いて背筋シャツキリ夏帽子
行きあへし大山蓮華花と香と 友子

「ならやま俳句の会」はならやま診療
所支部の俳句サークルです。
(活動日：毎月第2木曜日)

