

会員数 11,107世帯 (2024年6月21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



2024年7月号 No.215

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)

支え合い、つながり広げ
地域にねざした仲間づくりを



2023年度決算 & 2024年度予算

(2024年4月1日～2025年3月31日)

単位 (円)

収入の部	項目	2023年度決算	2024年度予算	内容
会費内訳	前期繰越金	1,379,481	931,431	
	会費	5,749,500	6,333,000	6333口
	吉田病院支部	2,258,000	2,640,000	2640口
	あやめ池診療所支部	683,000	720,000	720口
	とみお診療所支部	626,500	666,000	666口
	ならやま診療所支部	821,000	850,000	850口
	夕陽ヶ丘診療所支部	579,000	667,000	667口
	生駒支部	782,000	790,000	790口
	雑収入	10	348,400	利息、物販
	収入合計	7,128,991	7,612,831	

支出の部	項目	2023年度予算	2024年度予算	内容
会費内訳	機関紙費	1,587,840	1,600,000	「友の会だより」印刷、資料誌代、図書カード
	交通費	89,660	80,000	
	会議費	57,340	60,000	会議出席
	事務消耗品費	361,826	320,000	印刷機マスター、インク、用紙等
	活動費	308,653	500,000	健康チャレンジ、交流集会参加費用
	慶弔・交際費	10,000	30,000	健康まつり協賛金等
	通信費	86,737	50,000	資料郵送代、切手、ネット通信費
	リース料	80,388	80,388	印刷機リース料、年間保守料
	雑費	165,416	162,268	振込手数料、交流集会物品
	小計	2,747,860	2,882,656	
支部還元金内訳	支部還元金	3,449,700	3,799,800	
	吉田病院支部	1,354,800	1,584,000	会費の60%
	あやめ池診療所支部	409,800	432,000	会費の60%
	とみお診療所支部	375,900	399,600	会費の60%
	ならやま診療所支部	492,600	510,000	会費の60%
	夕陽ヶ丘診療所支部	347,400	400,200	会費の60%
	生駒支部	469,200	474,000	会費の60%
	支出合計	6,197,560	6,682,456	
	予備費(次期繰越金)	931,431	930,375	
	合計	7,128,991	7,612,831	

平和会健康友の会総会

5月28日 第1部 議事



新たに事務局長として
井上正明氏が選出されました

◆新しい班やサークル、居場所づくりを
すすめ、会員どうし
の支え合い、つなが
りを大切にします。
◆仲間増やし年間40
0世帯(1万150
0世帯)をやりとげ
ましょう。
◆地域の困難に目を向
ける活動、地域の要
求を集める活動、見
守り活動を進めまし
よう。

◆「まちかど健康チェ
ック」「健康班会」
「健康講座」などを
積極的に開きます。
◆「第16回全日本民医
連共同組織活動交流
集会in岡山」へ参加
連帯します。
◆憲法改悪を許さず、
社会保障の充実、格

◆「安心して住み続け
られるまちづくり」
をすすめます。
◆「第16回全日本民医
連共同組織活動交流
集会in岡山」へ参加
連帯します。
◆憲法改悪を許さず、
社会保障の充実、格

1. 地域にねざし、つながりを
大切にした活動や仲間づくり
をすすめます

2024年度活動重点目標

2. 地域の人々の健康づくりを
法人・他団体との協力・共同
ですすめます

世界中で戦禍や災害
による市民の犠牲が続
き平和と人権保障を求
める世論が高まってい
ます。私たち平和会健
康友の会は、平和会や
地域の諸団体と協力し

公正で平和な社会の構
築と社会保障の充実を
求めて活動していま
す。
2023年度は再生
と試行錯誤の1年でし
た。サークルや班、サ

ロン活動が戻り、健康
づくりやボランティア
活動、地域交流などが
再開されています。
あらためて、会員ど
うしのつながりの大切
さや対話・交流するこ
との喜び、生きがいや
健康づくりのために友
の会活動を充実させる

この意義に確信を持
ちましょう。
健康友の会は、これ
からも「地域から取り
残される人々を生まな
い」ために、様々な実践
の中で会員どうしが協
力し合い「人権・平和
と健康の輪」をさらに
広げていきたいと思います。

2023年度ふりかえり

第2部 医療講演会

吉田病院の藤井総師長による「地域包括ケア
病棟」と岡本認知症認定看護師による「認知症
について」ご講演いただきました。どちらも
『自分らしく生きるために』を考える内容でし
た。

地域包括ケア病棟

日本は65歳以上の人口が現在3500万人を超え
ており、2042年には約3900万人以上になると予
想され75歳以上の人口は増加し続けると言われ
ています。

吉田病院は必要とする人にはお金のあ
るなしで差別されることのない心と身体を総合する医
療と福祉を、適切且つ安全に提供できる医療機

関でありたいと考えています。

地域包括ケア病棟は、急性期病棟での治療
後、すぐに退院するのが不安な方が入院療養や
リハビリを続けながら自宅へ帰る準備をする病
棟です。入院期間の限度は最長60日です。

地域で支えあう認知症予防

認知症の基礎疾患の内訳、健常な状態と認知
症の中間の状態であるMCI(軽度認知障害)につ
いて、自分は認知症なのか?加齢によるもの
忘れなのか?などが紹介されました。

認知症予防の5つのポイントは①週3回以上
の運動習慣②バランスのよい食事③良質な睡眠
④社会活動や交流の場への参加⑤認知トレー
ニングの実施です。

友の会活動に参加され
ることは認知症予防につ
ながります。また、気軽
にできるものから始め、
楽しみながら続けること
が大切です。

まずはかかりつけ医ま
たはソーシャルワーカー
にご相談ください。吉田病院では患者の状況に
合わせたサポート体制を整えています。

地域や友の会各支部でも医療講演会等の開催
希望がございましたらお受けいたします。その
他でも気になることや聞いてみたい内容がござ
いましたら友の会事務局、平和会の診療所へお
問い合わせください。



講演する岡本看護師

祝園弾薬庫 強靱化 どうなる？ みんなの暮らし



奈良市に隣接している精華町に、陸上自衛隊の祝園分屯地があります。規模は、470haと精華町の面積の6分の1を占めています。6分の1という割合は、滋賀県における琵琶湖の大きさに匹敵するものです。

この分屯地の位置は、別図のとおり非常に近接しています。ウクライナにおいてミサイルの爆発

何故ここに祝園分屯地(弾薬庫)ができたか？

1939年3月1日に枚方市禁野火薬庫が大爆発を起こし、半径2kmにも被害が及びました。今の精華町の全域に相当するものです。死者は94

名、負傷者602名、家屋の全半壊821戸、被災は4425世帯、8300名にも。陸軍は、この火薬庫の代替地として選定しまし

祝園分屯地の戦後とその後の状況、町民の闘いの成果

た。当時はまだ山村地帯で、かつ大阪砲兵工廠や宇治火薬製造所等と国鉄

で結ぶことが可能だったのです。

現在の祝園分屯地周辺の状況は

1987年6月に施行となった関西文化・学術・研究施設、商業施設等が立地しました。

祝園分屯地が何故問題なのか

政府が閣議決定した安保3文書に基づいて基地強靱化の予算を付け、本年度から整備することになりました。前記『確認書』で、弾薬の貯蔵量を増加する場合等は事前協議することが約束されているにもかかわらず、

とみお 帰ってきた 私たちの居場所



「うまっ」「このハンバーグ、美味しいね」「優しい味やね」メニューは鶏ミンチと豆腐の和風ハンバーグ、副菜

はポテトサラダ・キャベツの胡麻和え・煮物少し、そしてご飯とみそ汁です。食事中はおしゃべり控えめだけど、笑顔はいっぱいです。

楽しみ時間です。「みなさん、さあ今からお仕事ですよ」の声掛けでおりがみ、あじさいづくりが始まりました。

生活保護行政の改善を求めて その②



5/30判決後支援者集会

勝訴 2024年5月30日 生駒市引き取り扶養裁判

生駒市の生活保護廃止、申請却下処分は違法として、2021年に生駒市を相手取り損害賠償請求した裁判の判決が奈良地裁でありました。判決によると、母親が原告を引き取って扶養できる

として生活保護の支給を打ち切り、その後原告が改めて保護申請を行いましたが市は繰り返し却下しました。地裁は、被告・生駒市が原告に対して行った3つの処分すべて違法と認め、原告に対し

であり、引取扶養は当事者間の合意を前提とした例外的な扶養の方法」とされています。原告代理人弁護士は、「家庭、人それぞれにさまざまな事情があり、各個人には居住・移動の自由が保障されている。同居を強制してはいけない」とコメントしました。家族といっても人はそれぞれ独立した存在であり、誰かに強制されずに自分の人生を生きていくことができる、それが成熟した社会だと考えます。

判決当日に生駒市長は判決内容は妥当と受け止め、控訴しないことを表明しました。



第 39 回

漁港と寺院の国 播磨

荒い言葉と心やさしい人々

私のふるさととは播磨の国。現在完壁に残っている風土記は播磨国風土記と出雲風土記である。しかし、この風土記に私の生まれ育った網干（姫路市）の記載がない。司馬遼太郎の「街道を行く」でも近くの室津港の記述はあるが我が町は素通りしている。しかし、故郷は漁港として栄えたこともあってか寺院が多い。網干三大偉人の一人である盤珪（ばんけい）禪師、地元では盤珪さんと呼ばれているが、江戸時代に「不生禪」を唱え、禪宗を広め国師にまで上り詰めた。地元の龍門寺のほか末寺を建てたが、残念ながら書き物として残さず時代の流れとともに衰退した。私の「不生禪」の解釈は「人は生まれながら仏心を持っている。故に形だけの座禅修行は必要がない」との性善説の宗派である。

ムページに私の書いた一文が残っているのを思い出した。町は昔の漁港の匂いが残っており、気質と言葉が荒い。魚吹八幡神社の秋祭りはだんじり、屋台、ちようちん練りが出され、酒の勢いもあり、けんかごしの熱気だけが人も出る。しかし、子ども時分「祭りが始まる触れ太鼓」が通ると胸をときめかしたものだ。

しかし、地元の人達は荒い言葉に反し、心根はやさしく好人物が多い。このやさしさが80歳を超えても毎週リモートで田舎の友人と会話し、老いの寂しさを慰めあっていることにも現れている。

（中村 康郎）

近代になっても不生禪の研究者は少なくなく、鈴木大拙や河野太通老師（龍門寺前住職・元花園大学長・全国仏教界会長）があげられる。この河野太通さんは不戦を誓い南方の遺骨収集を行っている稀有の人物。寺のホー



漁船が並ぶ室津港

スターマークは甘さの印

トマトはカロテノイド系の赤色色素のリコピンを豊富に含んでいます。リコピンは高い抗酸化作用があり、身体全体や肌の老化、動脈硬化、高血圧などの予防に効果があります。

また、トマトはうま味成分のグルタミン酸も多く含んでいます。イノシン酸を豊富に含むかつお出汁と組み合わせることでうま味の相乗効果が期待できます。

トマトのお尻の部分から放射状に白い筋が浮かび上がっているのを見かけたことはありますか？ この線は維管束という養分が通る管でトマトの成長に合わせて養分を運びます。

養分がいきなり完熟したトマトに見られるので、濃く大きく均等に伸びていることが甘く成熟したトマトの印です。この印をスターマークと言います。スターマークをチェックして甘いトマトを選んでみてください。

（栄養科 管理栄養士 田中洋子）



今日の一品料理

128

トマトのだし漬け

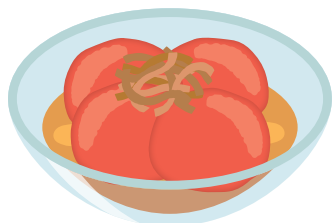
《1人分 37Kcal 塩分 0.9g》

材料（4人分）

- トマト..... 4個
- ① 白だし..... 大さじ 2
- ② 醤油..... 小さじ 1
- ③ 水..... 200ml
- 大葉..... 4枚
- かつお節..... 少々

作り方

- ① トマトはヘタをくりぬき、十字に切り目を入れる。
- ② 沸騰したお湯に20秒ほどいれ皮がめくれてきたら取り出し氷水で冷やす。
- ③ ①を鍋でひと煮たちさせ保存容器かチャック付き保存袋に入れる。
- ④ 保存容器に湯むきしたトマトを入れ、冷蔵庫で3時間から一晩ほど漬ける。
- ⑤ 食べるときに大葉とかつお節を飾る。



身近な法律相談

弁護士 佐藤 真理



73 冤罪の根絶を願って

1966年に静岡県清水市で味噌製造会社の専務一家4人が殺害され、集金袋が強奪され、家屋が放火された強盗殺人・放火事件（いわゆる袴田事件）で、元プロボクサーの袴田巖さんが逮捕・起訴され、死刑判決を受けて半世紀近く「死刑囚」として拘禁されました。10年前に釈放された後も、袴田さんは妄想・幻覚等の深刻な「拘禁症状」に苦しんでいます。

5月に静岡地裁で「再審」＝裁判のやり直し公判が結審し、検察は再び死刑を求刑しましたが、9月26日の判決公判では無罪が宣告されることは確実です。袴田さんは88歳、姉の袴田ひで子さんは91歳です。お二人の笑顔を是非とも拝見したいです。

「百人の犯罪者を逃すとも、一人の無辜（無実の人）を罰せず」との法諺がありますが、冤罪事件は後を断ちません。刑事裁判の死刑確定後の再審で無罪となり、死刑台から生還した人が4人もいま

す。免田事件の免田栄さん、財田川事件の谷口繁義さん、松山事件の斎藤幸夫さん、島田事件の赤堀政夫さんの4人です。これらの事件では警察官による嘘の自白の強要、検察官による証拠隠しが冤罪を作り出しました。

冤罪は、戦争とともに、最大の人権侵害といわれます。刑事訴訟法の再審規定はきわめて不十分です。再審無罪判決に対する検察官による抗告（不服申立）を許さないこと、捜査機関が所持する証拠を全面開示すること制度化する法改正が焦眉の課題です。

死刑制度というものの自体についても、本気で考える必要があると思います。今世界的には 死刑制度を廃止した国と死刑執行を停止している国が7割以上にのぼっています。人権尊重の日本国憲法や国際人権規約に照らし、死刑廃止の方向を目指すことが必要ではないでしょうか。



奈良合同法律事務所
0742-26-2457



かるチャー

Navi

<34>

老後は和竿で溪流釣り

溪流釣りを始めて50年になります。二十代の終わりのことで、きっかけは仕事で頭を打つ年代に入り悩みが生じたことに。なぜ溪流釣りかと言えば、道具の仕掛けが簡単で、道具は竿と魚籠と胴長くらい、餌もイクラかミミズで、他の趣味に比べても安上がりでした。当時私は大阪郊外の枚方市に住んでいて、行く先は京都北山の桂川。電車とバスを乗り継いで2時間、その民宿を定宿にして、釣り好きの主人に何かと教えてもらいました。主人は4分ほどの粗末な竹竿で、瀬を斜めに流しながら「誘い釣り」をやる名人で、ここのアマゴは北山地域の「品評会」でも一等が取れる品質だと言って自慢するほど色が良いアマゴが釣れるところでした。実際は味にうるさい京都の旦那衆が決めていたのでしょう。

京都のほか、奈良の吉野の川上村の本流（アマゴ銀座）にも通い、四十代までに長野県以西の主要河川は九州を除き釣行しました。

始めて2年ほどしたころには道具に

凝り始め、銘の入った竹竿が欲しくなり、当時関東竿を扱っていた天満橋の老舗釣具店に行き、亡くなった店主に代わり店を守っていた女主人に竹竿について教えてもらい、1年で3本の竿を買いました。1本は当時の値段で3万5000円した3間竿（5.4分）で銘は「松波旭信」、当時の私の給料の1.5倍するものでしたが、高度成長は中小企業労働者にも月3万円賃上げが翌年には見通せたせいです。

ただ、その後、より軽いカーボン竿が普及し、竹竿は出場所を失い、北山の定宿の主人に「これだけの竿を持ってくる釣り師はほかにない」という評が残るのみ。3本のうち1本は世話になった友人の釣り師に「嫁」に出し（心込めて進呈）、買い足した無銘の竿とともに、書斎の壁で釣り師を見下ろしています。「老境に入ったら上質の和竿でゆったりと里川で魚を釣るのが夢」という先達の随筆を今でも覚えています。（伊藤次夫）

一振りの和竿



あしび

薬局

155

エナジードリンクには、カフェイン、タウリン、グルクロノラクトン、ガラナ、ビタミンなどが添加されており、活力増強や眠気覚ましなど、さまざまな目的で利用されています。

医薬品や、医薬部外品である栄養ドリンクと違い、エナジードリンクは食品なので、医薬品のような効果は期待できません。

近年、若い世代を中心に人気があるエナジードリンクは、含有成分の過剰摂取が原因と思われる健康被害が多数報告されています。

飲みすぎると、カフェインによって、中枢神経が刺激さ

用中の場合は注意すること、小児・妊婦・授乳婦・カフェインに敏感な人は、摂取を控えることとされています。

短期間での多量摂取や、医薬品やアルコールなどの併用は避け、体調に異変を感じたら医療機関を受診しましょう。

エナジードリンクの飲みすぎに注意



れ、めまいや、心拍数の増加、血圧上昇、興奮、不安、震え、不眠、下痢、嘔吐などを起こす危険性があります。また砂糖や糖類をたくさん含むものも多いので注意が必要です。

エナジードリンクを利用する際は、製品の表記を良く読み、他のカフェイン含有製品と併用しないこと、一日に何本も飲まない、カフェインと併用を避ける医薬品もあるため、服

2024平和のつどい

日時 2024年 8月30日(金) 14時～17時

会場 秋篠茜会こがねの里 地域交流室 (吉田病院の東隣)

主催：平和会 平和のつどい実行委員会

どなたでもご参加いただけます

- 友の会企画
- 原水爆禁止世界大会の報告会
- 学習講演企画 「(仮) 祝園弾薬庫問題」

参加費 無料

みんなの広場

天理市守目堂町 坂本 摂子

奈良市法蓮町 高橋 嘉子

生駒郡三郷町 松本 悦子

生駒郡平群町 西岡 純代

生駒市小町町 藤 一男

うちぐも

ならやま診療所支部 俳句の会

楠若葉階の上蓮台寺

夜濯ぎや久留米餅のもんぺ干す

夏制服少し眠たげ中一生

五十路入る教え子たちと春の宴

窯跡工人見たらしあやめ花

散歩道蛙の初音姿追い

葉桜や参詣人は団子食う

孫かしら葦葺屋根に鯉幟

武者人形置一枚占領す

茂 旭 恒子

クロスワードパズル

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

タテのカギ

①氷を砕き割る。〇〇船

②漢字の左の部分で冷は「にすい」、湖は？

③打率は3割3分3〇〇

④鳴門の〇〇は大迫力

⑤視聴嗅味触の感覚

⑥後悔。〇〇が残る

⑧グーが石ならパーは？

⑪夜間学校の略

⑬紺の〇〇着て就職活動

⑭熟しすぎること

⑮総合的。〇〇に考える

⑯宮中に奉仕する女。三人〇〇

⑰家畜等を育てる

⑱連盟・連合などの略

⑲〇〇の穴に糸を通す

⑳〇〇の木阿弥

ヨコのカギ

①♪〇〇の葉さらさら

③大相撲を〇〇国技館で

⑦簡単に言えばハンコ

⑨図で説明すること

⑩ゆがみ

⑪大きな望み。〇〇家

⑫飲みすぎて〇〇が回る

⑬化粧していない状態

⑮おしゃべり。〇〇番組

⑯ひま。忙中〇〇あり

⑰ふとんなどの敷布

⑱〇〇でチンして温める

⑲歯の痛み

⑳三人寄れば〇〇の知恵

㉑人を募集すること

㉒〇〇に目がくらむ

《応募方法》

はがきに、①答え②氏名③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号⑦紙面への感想などを書いて、《〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1の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日必着。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。214号の答えは「イソゲノトノフツコウ」でした。解答は49通、正解は49通でした。今回はJ欄が抜けていたため、I欄まで合っている方は正解とさせていただきます。抽選の結果、当選者は次の方々です。（敬称略）

◎奈良市四条大路 林 賢一

◎奈良市若葉台 斎藤 牧江

◎奈良市山陵町 木下 容子

◎奈良市あやめ池南 馬場ひとみ

◎奈良市鳥見町 桂 顕

◎天理市守目堂町 坂本 摂子

◎生駒郡平群町 岩崎 誠

◎奈良市あやめ池南 巖瀬 茂

◎奈良市青野町 仲井美恵子

◎生駒市白庭台 村島 陽子

※友の会財政は皆さまの年会費で支えられています。当選は年会費納入済みの方に限らせていただいております。

お詫び

214号の問題で、解答欄Jが抜けており、ヨコのカギ⑯の単位が間違っていました。誤：1000km 正：1000kg 解答にかかわる部分に間違いがありましたこと、心よりお詫び申し上げます。

会員数 11,079世帯 (2024年8月26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

友の会
だより

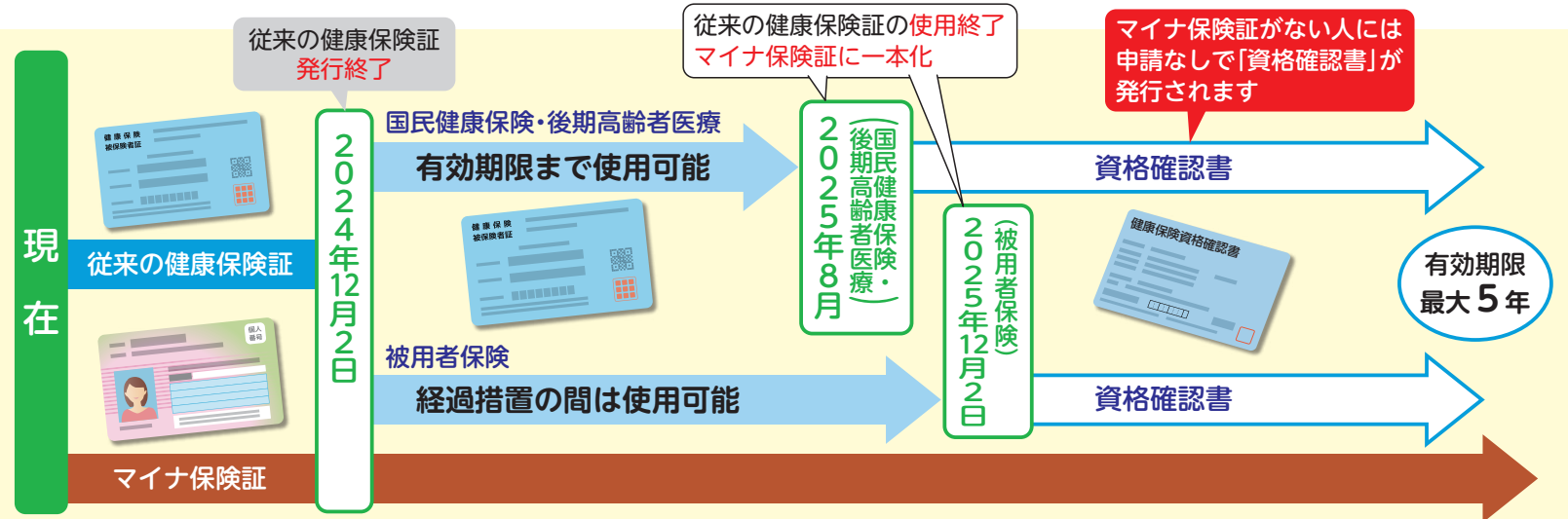
2024年9月号 No.216

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)

健康保険証を存続せよ！



国民健康保険・後期高齢者医療について

◇2024年度

すべての方に健康保険証が発行されます。
有効期限は2024年8月1日～2025年7月31日です。

◇2025年度

- ・マイナナンバーカードに保険証を紐づけていない方には
8月1日に資格確認書が発行されます。
※資格確認書は健康保険証として使用できます。

注意

マイナナンバーカードに保険証を紐づけている方については、来年の8月以降は何も届きません。不安な方は市役所でマイナナンバーカードと保険証の紐づけを解除の手続きをすると、資格確認書が発行されます。

政府は、全く問題なく使用できていた健康保険証を今年の12月に廃止すると表明しています。しかし、市民の命と健康を守る上で保険証は廃止すべきではありません。保険証は存続させていかなければなりません。

(奈良市6月議会 榊井隆志奈良市議会議員の報告より)

その1

奈良市をはじめ多くの市町村では
12月2日以降も保険証は使えます

保険証が無くなるような表現のチラシが送られています
が、有効期限までは引き続き保険証として使用できます。

その2

マイナ保険証は不具合が頻発！

マイナ保険証の利用率は今も上がらず、全国で、9%にも届きません。なぜマイナ保険証を使用しないのか、その理由は、「不便利だし、制度に不安があるから」です。病院・診療所の窓口でマイナ保険証を読み取り機にかざしても、エラーが多発したり、保険の情報が違うなど、今でも頻繁に間違っています。結局紙の保険証を確認しなくてはなりません。マイナ保険証のみの運用になれば、医療機関の窓口は大混乱です。せっかく診察にきたのに、診察が受けられないことも十分に考えられます。

その3

過去には痛ましい事件も！

週刊誌の報道でも大きな問題となりました。具合の悪い高齢者が受診にきたところ、マイナ保険証の内容が読み取れず受付が出来なかつたため自宅に戻り、その夜に急変し亡くなったという痛ましい事件もおこっています。

その4

保険証を取り上げるのは憲法違反！

そもそも、マイナナンバーカードの取得は任意です。ところがマイナナンバーカードは情報漏洩が怖いからとカードを取得しなかった人の保険証まで取り上げようとしています。国民が自分の権利として健康保険に加入し、もっている保険証です。それを、法律を犯したわけでもないのに、強制的に奪ってしまうのは、憲法13条に掲げた幸福になる権利を侵害するもので、あきらかに憲法違反です。

最後に

今、各地の自治体で、保険証を存続せよの意見書が続々と採択されています。奈良市としても、国が決めたからといって、市民の不安を無視して保険証を廃止するのではなく、いったん立ち止まり保険証を残すよう模索すべきです。健康保険証を存続させていくためにも友の会の皆さんとともに、

ご不安な点などあれば、
ご相談ください。

090-3946-3004

榊井まで

奈良市議員
(あやめ池支部)
副支部長



大河ドラマ「光る君」は紫式部が道長の子を懐妊する場面になった。その時紫式部は藤原宣孝と結婚していた。宣孝は山城守(京都府知事)に在任中、宣孝の所有地(大和国城下郡(田原本町から天理市)で起こった事件(長保元年(999)8月27日)がある。早米徴収役人が殺害され、罪人4人を逮捕したが、17人は逃亡し興福寺付近にかくれているという郡役所から県庁への一方的な報告なので真相は分からないが、逃亡者のなかに僧侶や姓と名ともに明確な人名が羅列されているので単なる百姓一揆ではなさそう。

もつともこの時代に「一揆」という概念はない。時は過ぎて徳川幕府250年をみると、一揆と称する蜂起・強訴・逃亡など幕府に反抗した事件は何と3300回もある。年平均340件の計算になり幕末に多発している。「ごまの油と百姓は搾れば搾るほど獲れる」と豪語した幕府の役人の言葉に象徴される圧政に対する蜂起であった。とはいえ東北地方では天明の大飢饉(1783)のように餓死者の多発によって一揆に立ち上がった例もなかった。象徴的なのは大都市大坂で起こった大塩平八郎の乱(1837)は封建社会の行き詰まりを示していた。この時代の一揆は圧政に対する不満の解消にとどまり、社会の公平なあり方の実現を示しえなかった。組織的な蜂起であっても新しい政治のあり方や方針をもちえていなかったという。そこで思い当たるのがさきの東京都知事選挙の結果である。2位に食い込んだ勢力はSNSで自民党の権の行き詰まりを批判したただけであつた票を集めたという。「不満をぶちまけるだけ」という点は一揆と共通しているようだ。(野尻幸男)

生活保護行政の改善を求めて その③

奈良市保護課と懇談

2024年8月8日



今夏はたいへんな猛暑が続きました。全国では死者や入院・救急搬送が続出しました。奈良民医連と平和会は毎年「熱中症予防と暮らし訪問調査」を実施しています。友の会と職員の合同でこの夏も地域への訪問活動がおこなわれました。特に高齢世帯や生活保護世帯の方々にはなるべく日中の外出を避け、正しいエアコンの活用をおすすめしました。

奈良市長あてに要請書を提出

奈良市では、奈良市キャラバン実行委員会が中心となって、「生活保護世帯・低所得世帯におけるエアコン設置、夏季加算を求める緊急要請書」を市長あてに提出し、8月2日に保護課との交渉をおこないました。はじめに緊急要請書の内容を読み上げ、その上でこの緊急要請書を提出することになった経緯、暑さの状況などを資料を添えて報告しました。内容は、①全日本民医連2023年の手遅れ死亡事例調査ではじめて熱中症による手遅れ死亡事例が報告されたこと、②生駒市がエアコン設置について全額補助を発表したこと、③環境省の資料で直近の暑さ指数の上昇と救急搬送状況などです。

報告された市民の暮らしもたいへんな状況があります。行政もまずは実態を把握し市長への予算要求や国の制度改正を求める姿勢が求められているのではないのでしょうか。

吉田病院 頭を使つて健康麻雀



皆さんは、健康麻雀をご存じでしょうか。健康麻雀は、「賭けない、飲まない、吸わない」が合言

葉です。昔の徹夜麻雀など不健康なイメージはなく、「健康的な頭脳ゲーム」との認識が広まっています。

みなさんでワイワイと楽しむことができます。仲間作りの場としても最適です。そんな「健康麻雀」が、吉田病院支部でスタートしました。現在メンバーは男性3人と女性

7人の合計10人です。女性の愛好家も増加しています。最近では、高齢者の健康維持や認知症予防のツールとして、頭と手先を使う麻雀は注目されています。

私は、学生時代以来50年ぶりに牌を握りました。思えば学園紛争で授業がなく、多くの学生が雀荘に入り浸っていた記憶があります。

開催日は、毎月第1木曜日と第3木曜日の午後1時から4時までです。会場は、木造本館の1階です。卓を囲んで和気あいあいと楽しく活動しています。

なお、月会費は無料です。友の会からのサークル援助金で運営をしています。今後増員があれば、麻雀牌とマットを買い増しする予定で、不足分は臨時会

費にて徴収させていただきます。入会については、現在会場の関係上、要問い合わせとなっております。詳しくは事務局までお問い合わせください。よろしく願います。(H)

「三碓夏祭り」今年も盛大に!!



8月3日(土)、三碓夏祭りが富雄中学校グラウンドで開催されました。午後5時半から和太鼓演奏によるオープンセレモニー。体に心に響きました。

6時、三碓協議会 小林博会長の開会宣言。ステージではフラフープチーム「Flow Fit」の演技が始まりました。

各売店の前にはそれぞれ長い行列です。浴衣姿の若いひとたち、親子で手をつないで、友だち同士でたくさんの方々が祭りを楽しんでいます。

今年も本部ふれあいテントの隣で健康チェックを開催しました。とおみお診療所とあしび薬局、組織課からは藤野さんも参加です。運営委員は4時半にあしび薬局前に集合、机や椅子など備品を会場まで運び設置しました。飲み物はアイスポックスに冷やし、それぞれ水分補給しながらの活動です。

私たち友の会もお祭りの雰囲気を楽しみつつ、8月30日の「平和のつどい」・10月の「健康まつり」のチラシ配りをしました。(K)

なやま 工夫した取り組みの居場所



平城第二団地での居場所「なやま」が再開して、約1年が経ちました。

7月は、運営委員の知人の「昔話語り」や、折り紙とそれを活用した暑中見舞い作りをおこないました。

折り紙が結構難しく、特に紙が小さ目だったせいかもしれませんが、皆さん苦労していました。また、運営委員のメンバ

ーも折り紙などをやってみましたが、見るとやるとは大違い、なかなかうまくはいきませんでした。参加者に、終了後の感想をうかがうと、「折り紙が難しい。手がうまく動かない」「変わったことを考えていただいていたかった」「身近なもので折れることが、とにかくよかった」「手先を使つての折り紙は、脳トレにもなつてよかった」など、好意的な声が多かったです。

8月はお盆と重なることもあり中止し、次回は9月19日ですが、参加される方々の興味を得られるよう、担当者がいろいろ考えていますので楽しみにしてください。(A)

私の故郷は奄美大島。沖縄と鹿児島のはば中間に位置し、2021年にはユネスコの世界自然遺産に登録されました。高校を卒業する18歳まで暮らした子どものころの思い出といえば、海でのウニとりや貝堀り、川で潜ったり泳いだりエビやカニを捕まえたり、自然の恵みと自然いっぱい暮らしです。島では、船漕ぎ競争、豊年相撲祭り、八月踊りなど年中行事のほか、なにかにつけ親戚や村の集まりがあり、そこでは黒糖焼酎がふるまわれ三味線と太鼓と島唄が流れ、最後は必ず「六調」という踊りで大人も子どもも引っぱりだされ、全員が踊り終わるとやっとお開きとなります。さまざまな島の暮らしと文化は何十年たっても鮮明で懐かしく、今でも歌うこと踊ることは大好きです。



世界自然遺産金作原原生林
(日本最大級のシダ植物ヒカゲヘゴ)

奄美にしかないだろうと思う行事が村を挙げてのハブ捕りです。ハブの被害を減らし村の親睦を深める意味合いがあったと思います。朝から班に分かれて山に入り一番たくさんハブを捕った班には優勝賞品の焼酎が送られ当然夜には酒盛りがありました。成人して大阪で就職し、奈良に住むようになってからも時々帰省していますが、目の前に広がっていた真っ白な砂浜と海は埋め立てられ、川も川べりがコンクリートになり、生き物が住めなくなっていく景色を見るたび複雑な思いでした。

4年前、島に自衛隊駐屯地ができてミサイルが配備され、昨年の帰省時にはものすごい騒音でオスプレイが飛んでいました。自慢の故郷はすっかり姿を変えてしまいました。世界自然遺産に認定された奄美の自然や生き物、大切な文化や穏やかな暮らしがこれ以上失われることがないように！と願っています。

(生駒支部 山崎秀子)

わたしの郷土探訪

第40回

守りたい！

故郷の自然と大切な文化や暮らし

シュワッと気分もリフレッシュ

秋の入り口、まだまだ暑いこの季節に、冷たくてのど越しのよいゼリーはいかがでしょうか。炭酸の泡をそのまま固めているので、口の中でシュワっとはじける不思議な食感が楽しめます。炭酸が抜けやすいので、固まったらすぐに食べましょう。

レモンは柑橘類の中でも多くのビタミンCを含む、ビタミンCの代名詞的な果物です。クエン酸も豊富に含まれており、ビタミンCの効果と合わせて美肌効果や疲労回復、風邪予防などに効果を発揮します。レモンにはリモネンやシト랄といった香り成分があり、特にリモネンには頭をスッキリとリフレッシュさせたり気分をリラックスさせる効果があり、ストレスの緩和にも役立ちます。(栄養科 管理栄養士 小林佐知)

今日の一品料理

129

レモンスカッシュゼリー

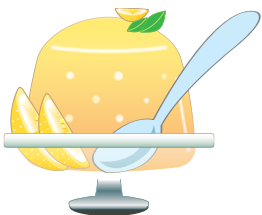
《1人分 83Kcal 塩分 0g》

材料（4人分）

グラニュー糖 60g
はちみつ 小さじ2
レモン果汁 40ml
強炭酸水 300ml
① 水 100ml
② 粉かんてん 1g
レモン（くし切り） 4切れ

作り方

- ①レモン果汁と強炭酸水を室温にもどす。
- ②小鍋に①の水と粉かんてんを入れ、中火にかける。たえず混ぜながら加熱し、沸騰したら火を弱め、さらに1分ほど混ぜながら加熱する。
- ③火を消してグラニュー糖を加え、混ぜて溶かし、はちみつ、レモン果汁を順に加えて混ぜる。
- ④ボウルに移し、底を冷水に当ててあら熱をとり（40℃くらいが目安）、強炭酸水を3回に分けて加え、泡立て器でそのつど混ぜる。
- ⑤グラスに注ぎ、ラップをかけて冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。
- ⑥食べる直前にレモンを添え、果汁を絞って混ぜながら食べる。



身近な法律相談

弁護士 佐藤 真理



74 時効制度について

2010年、刑事訴訟法の改正で、凶悪犯罪の公訴時効期間が延長され、殺人事件については、公訴時効は廃止されました。

民事事件についても、時効制度は重要です。借金しても長年、返済せずに逃げていれば消滅時効により、債務を免れることができます。他人の所有地でも20年以上、不法占拠を続ければ、取得時効により、所有権を取得します。

民事事件の時効制度は、このような不道德な制度かということではありません。一定の事実状態が長い間続いている場合には、それが真実の権利関係を反映していることが多いことから、事実状態をそのまま権利関

係として認めようという制度です。

借金をして、後に返済したとしても領収証を何十年も保管することは困難です。10年以上、借金の返済要求を受けていないとして、時効を主張すれば足りるのです。

30年も前に、売買契約をして、売買代金を支払っても、すぐに移転登記せずに放置していると、次々に相続が生じて、何十人も相手に移転登記請求の裁判を提起せざるを得ないことも珍しくありません。

大事な取引は、きちんと文書を作成し、できるだけ早期に登記手続まで、済ませることを励行してほしいと思います。



奈良合同法律事務所
0742-26-2457

お気軽に
ご相談ください



かるチャー

Navi

<35>

近代文学の 魅力に触れて

退職してから、時間もありますので、終活ならぬ身の回りの整理を少しずつしております。

勤務の行き帰りに、電車の中で気軽に読んでいた文庫本も、いつの間にか驚くほどの数になっていました。どれも思い入れがある作品ばかりで、捨てるのも気が咎め、思案していました。たまたま、吉田病院の入院病棟の休憩所に小さな本棚があることを知り、そこに寄付することができました。患者さんたちが手に取ってくだされば、本当に嬉しいことです。

どうしても手放せない本、また読み返したいと思う本、幾冊は手

元に残しました。

島崎藤村の作品もその中の一つです。若いころに二度挑戦して挫折した長編「夜明け前」も、やっと読了できました。自分でも若いころのとらえ方と大きく違っていることに驚いています。今「新生」を読んでいます。藤村の私小説的な要素が強く、人生に苦悩した藤村の姿がきめ細やかに描かれており、第一次大戦下の日本の文化人の思考など、実にいろいろ考えさせられます。

この後は、夏目漱石の諸作品を再び読んでみようと思っています。

昔から名作と認められている作品は、いくど読んでも飽きないということ、歳を重ねてから読むとまた視点の違った感想を持てるといふことを学んでいます。

(K.Y.)

みな
の
広
場

奈良市佐保台

橋本 尚美

クロスワードパズルが毎回楽しみです。今回は少し難しかったです。次回もがんばります。

奈良市三山中央

井辻 信夫

祝園弾薬庫は家からも近く本当に心配です。世界情勢も危うくなりつつあります。防衛費を本当の世界平和のために使ってほしいものです。

奈良市帝塚山南

林 敏恵

連日の猛暑に毎日の庭の花木の水やりに悪戦苦闘している。蚊にすぐ刺されるので長袖・長ズボン

奈良市西大寺宝ヶ丘

藤本 泉

いつも楽しみながら拝読させていただきます。この暑さいつまで続くか：8月7日は立秋。早く秋風が吹いてほしいと願っている。

奈良市秋篠町

安田 修平

友の会だよりの記事を通して健康維持法を学ぶだけでなく、陸自の祝園弾薬庫の強靱化案、万一の事故があれば、その8km圏内では多くの病院が大被害を受ける事を知り、驚きました。大いにその行方を監視すべきと痛感しました。

奈良市あやめ池南

山本 敦子

ちがいがさしもクロスワードパズルも皆様のお便りも楽しみに読ませ解かせていただいております。暑い夏、いや暑すぎる夏、秋の風に吹かれる日を待ちながら皆さまお身体大切に。

奈良市法蓮町

高橋 嘉子

今夏の照りの良さのためトマト完熟です。「トマトのだし漬」作ってみました。冷たくしておくととても美味しかったです。

奈良市十市町

梶斗 伸行

あしび薬局から「エナジードリンクの飲みすぎに注意」とも参考になりました。つい寝不足だから：肉体労働したから：と1日2本飲んでしまうこともあったので気を付けます。

うちぐも

うしろ太陽

炎天下

大きなガッカリ

育た

吉田病院支部 絵手紙サークル 栗山 千恵子

あしび
薬局

156

旬の果物で
おいしく健康維持

暑かった夏が過ぎ、食べ物がおいしい秋が近づいてきました。秋といえば果物がおいしい時期ですね。スーパーに並ぶ果物で季節の変化を感じ取る方も多いのではないのでしょうか。

旬の果物は特に栄養価が高くなっています。主にビタミンA、ビタミンC、カリウム、食物繊維、ブドウ糖、果糖などを摂取することができ、彩りも良いので食卓を豊かにしてくれます。一方で、果物の過剰摂取が血糖上昇や中性脂肪上昇の原因となる報告もあります。

1日に摂取する量の目安としては、200g程度がよいとい

朝食に果物を取り入れ、効果的に栄養素を補給しましょう。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、旬の果物を上手に摂って健康を維持しましょう。

朝食に果物を取り入れ、効果的に栄養素を補給しましょう。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、旬の果物を上手に摂って健康を維持しましょう。

リンゴ・梨・柿だと小さめ1個が200gくらいです。ただし腎臓病や糖尿病などで果物の摂取に注意が必要な場合もありますので、医師の指示がある方は指示に従いましょう。また果物を摂るタイミングは朝がおすすです。朝に果物を適量摂ることとて、寝ている間に失われた糖やビタミンC、ミネラルを速やかに補給することができま

す。

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	

	A	B	C	D	E	F	G	H
答								
え	I	J	K					

タテのカギ

①安産・子育ての神。キンボジンとも

②審判員の中の主たる人

③古い歌、古人の歌

④田畑の耕作。〇〇物

⑤船団の中心となる親船

⑥割合。〇〇が高い

⑧光沢。顔の色〇〇

⑪失望。得意の対

⑬とっぴ。〇〇な服装

⑭グライダー

⑮憂鬱になり〇〇をつく

⑯〇〇貸し、〇〇金庫

⑰自分で自分を戒める

⑱麻雀用の駒

⑲大阪市北部の繁華街

⑳朝から〇〇まで

ヨコのカギ

①陸地が水と接する所

③♪屋根より高い〇〇

⑦荷物を積み出すこと

⑨左折の対

⑩実物そっくりに写す

⑪試験的に行う計算

⑫いくさ。大坂夏の〇〇

⑬蹴ること。〇〇オフ

⑮多く売る。薄利〇〇

⑯へや。化粧〇〇

⑰エラー続きで〇〇した

⑱タイヤが〇〇した

⑲教育の〇〇均等

⑳微生物などを人工的に発育・増殖させること

㉑空気存在する範囲

㉒乾季の対

《応募方法》

はがきに、①答え②氏名③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号⑦紙面への感想などを書いて、《〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1の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日必着。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。215号の答えは「オゴレルジミンモハヤヒサシカラズ」でした。解答は51通、正解は47通でした。抽選の結果、当選者は次の方々です。

◎奈良市北永井町

◎生駒郡三郷町

◎奈良市秋篠三和町

◎奈良市富雄元町

◎大和郡山市城の台町

◎奈良市中山町西

◎生駒郡斑鳩町

◎奈良市二名町

◎生駒郡平群町

◎奈良市あやめ池南

若林 悦子

北崎 貞子

木藤 昌子

来田 至

新居崎 裕美

高城 佳子

宮嶋 利明

辻本 敏子

西岡 純代

中谷 由紀

※友の会財政は皆さまの年会費で支えられています。当選は年会費納入済みの方に限らせていただいております。

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

友の会だより

☎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)

第16回全日本民医連 共同組織活動交流集会

誰ひとり取り残さないために

9月29、30日に岡山シンフォニーホールにて開催された第16回全日本民医連 共同組織活動交流集会が6年ぶりに対面で開催され全国から1700名が参加しました。

「地域の中からつながり広げ、平和のいのち・人権が大切にされる世界へあらたな担い手とともに、誰ひとり取り残さないまちづくりを」をテーマに2日間の交流を行いました。

初日は全体会、あふれんばかりの人が集まった会場で、高校生の気迫あふれる書道パフォーマンスから始まり、そ

の熱気のまま「おいでんせえ、岡山に」との声とともに開会宣言が行われました。その後いくつかの県での活動報告、そして記念ライブとして

松元ヒロさんが登場。2024年元日に能登半島地震、9月には豪雨被害にも遭った石川県健康友の会の

報告では、被害を受けた方々の生の声を聴き、国の支援の遅さを知り、「何かできることはないか」と考えさせられました。また、同時に行われた募金では、会場内だけで120万円を超える寄付になったと報告があり、この日一番の拍手がわき起こりました。

2日目は分科会。私はハンセン病ドキュメンタリー映画「NAGASHIMA」の証言として上映会に参加させていただきました。瀬戸内海の長島にある、ハンセン病の療養所を40年以上取材してきた宮崎賢監督による作品。隔離政策で強制収容された人々の苦楽を映した映像は、私自身は過去にあった出来事とし知らなかった事実

を「これは本当にあったことなんだ」と強く訴えかけてくるものがありました。さまざまなお話を聞き、ニュースや新聞の文字で知るだけではなく、実際に動いている人たちの声に触れることで知れること、感じられることがたくさんあると学びました。誰ひとり取り残さないまちづくりのためにも、若い世代の担い手として共同組織の

先輩方が続けている活動を伝え、残していくよう取り組んでいきたいと思う2日間でした。
(医事課 林 美佳)



夕食会で挨拶をする中野会長



▲庄巻の書道パフォーマンス



▼全国から集まった分科会の参加者たち

会員をつなぐ役割大切に

第6分科会で報告



9月29、30日全国共同組織交流集会に初めて参加しました。
生駒健康友の会から杉本さんが「いいこま友の会だより」を発行するにあたって大切にしてきたもの」を発表しました。
①いいこま友の会だよりは2カ月に1回発行。編集委員は友の会会員3名。2003年9月から始まり2024年9月で113号になった。②友の会だ

よりはできるだけ多くの会員さんの声(折り紙・絵手紙・写真を含めて)を10名ほど毎回載せるようにしている。③会員と会員を繋ぐ役割にと、紙面旁を大事にしている。④送付作業にも参加する。などを発表しました。
「何人で編集しているの?」の質問に「87歳の編集長を先頭に3名でがんばっている」の答えに会場は「へ!」とビックリした声。投稿された声を毎回10名載せているのもすごいですネ!と感心されました。

私も参加しましたが、生駒支部の発表はわかりやすくていいのでよかったです。
(中村千恵子)



育った私には、広い下界への窓口になり、ひいては外国と首都名は小学生から覚えた知識だった。最近国名や首都名が変わるケースがでてきた。ビルマが国、首都とも変わって、ウクライナがキエフからキーウになった。フランスとパリ、イギリスとロンドンのように国名や首都名は不変と思っていたのに、不便であり抵抗も感じる。旧ビルマは今や軍事政権。軍部の一存で変わることもあるかもしれない。ウクライナはロシアの侵略を受けている最中だが、「キーウ」を使用してくれ、というところらしい。考えたが、ウクライナはロシアと並ぶスラブ民族の国で、「キエフ」の発音が普通と思える。あえて政府が名称変更を希望するのには、敵対国の同盟民族発音の嫌、加盟を希望するEUやNATO入りを予定していることかも。なら純な動機ではないか? そういえば日本でも戦前敵国語は使われないという時代もあった。他国都市名の呼称は、当該民族が日常発音している音を外国が、それに倣う形で発音するのが道理(ただし文化的影響の大きい日本の中国固有名詞表現は漢語表現で例外)で、各国の決めることではないか?。そういえばウクライナは、歴史的ギリシャ正教をロシアと共有しているが、クリスマスやローマ正教に変えたり、NATOの加盟に日本同様オズバの参加にしているように、西側諸国入りしているのめり、見える。ロシアとの戦争は、どう見ても領土拡張を狙ったロシアに非があり、直ちに停戦、撤退を求め、直には賛同するが、かといってNATOの拡大には反対である。ましてや日本政府のようには、アメリカの参戦などには、平和憲法を持つ日本として同意できない。 (伊藤次夫)

仮設住宅で被災者からお話をうかがうボランティア参加者（右手前が筆者）



シリーズ

防災・救援対策を学ぶ。②

能登半島地震被災者支援 ボランティアに参加して

1月に発生した能登半島地震から半年が経ちました。9月には大雨災害が石川県を襲い、復旧作業が終わらず今もなお不便な生活を送っている方々がおられます。被災地に入り、実際に能登半島でのボランティア活動に参加した高校生の生の声をお届けします。

今年の1月1日に発生した能登半島地震。私は正月を祖父母宅で過ごしており、テレビのニュースで被災規模がとて大きいことを知り、いてもたってもいられませんでした。当面できる活動として、街頭で行われている救援募金に協力し、その後は報道での救援と復興の行方に関心を持ち続けていました。

当初からボランティアに参加したいと思っており、部活を卒部したこの夏に参加する機会を得ることができました。2日間、被災地と金沢市の中間に位置する羽咋市の「能登半島地震被災者共同支援センター」で父や友人などと一緒に活動してきました。活動内容は、仮設住宅に支援物資を届け、被災時の状況や行政への要望などの聞き取りでした。

被災地に入り目に飛び込んできた光景は、1階が押しつぶされ倒壊した家屋、瓦礫の山となった住宅街、陥没したままの道路、小学校の運動場に隙間なく建てられた仮設住宅などでした。8か月経った今でもエアコンがない体育館で避難生活を送る人たちがいらっしやる現状には、衝撃を受けました。仮設住宅では「6人家族で4畳半一間で暮らしており、ストレスが限



▲火災のあった輪島市の朝市

▼陥没したままの能登里山海道



界」「天井と壁が薄く、夏は灼熱、冬は極寒、何とかしてほしい」「いろんな地域から入居しているの、知り合いが一人もおらずバラバラ」等の実態をお聞きしました。中には、一人暮らしの高齢女性が「エアコンのリモコンスイッチの使い方がわからないが、周りの人に聞けない」と話されるので、その場でスイッチの操作を教える一幕もありました。ニュースなどで聞くことのできないこの実態を、私はもともと多くの人々に知らせたいと思い、帰ってきてから、地元で報告会も行いました。被災地はまだまだ復興が進んでいません。きめ細かな支援を行うための人とお金も圧倒的に不足しています。私は、涙を浮かべながら、一生懸命話して下さった被災者のみなさんの思いを受けとめ、今後も引き続き活動していきたいと思っています。

（夕陽ヶ丘支部 宮本 空）

あやめ池 第五福竜丸展示館 を訪問して

8月30日に平和のついでであやめ池診療所支部友の会『おしゃべりサロン』が「トビウオのぼうややはびょうきです」の紙芝居をしました。アメリカの水爆実験のため、美しい南海にすむトビウオや魚たちが被爆し、亡くなる話です。お話の背景を知りたいと、水爆被災船「第五福竜丸展示館」へ行きました。これから綴るのは展示館へ行ってわかったことです。

1954年アメリカは世界で始めてマシーナル諸島において水爆実験を行う。それは広島に落とされた原爆の10000倍の威力。日本から出航したマグロ漁船「第五福竜丸」が核のゴミを含んだ死の灰を浴びる。23名が被爆し焼津漁港にもどり、獲った魚はすべて廃棄する。無線長の久保山愛吉さんが死亡。広島、長崎について3回も核兵器の被害にあった人々は大きな衝撃を受ける。核兵器反対の署名が始まり、原水爆禁止世界大会が開かれる。事件の翌年、日本政府はアメリカ政府の軍事機密を優先する立場を容認し、被災船は第五福竜丸だけとして200万ドルの慰謝料で政治決着をはかる。このため他の被災の真相は封印される。事件から60年後、NHKヒロシマ放送局がアメリカ公文書館で極秘資料を発見。60年ぶりに厚生省のビキニ被爆資料が開示される。マシーナル諸島で被災した日本の漁船は992隻であった。ゴミの山に放置されていた第五福竜丸は、美濃部都政の時に「第五福竜丸展示館」として保存されることになった。



▼死の灰をあびた第五福竜丸



▲ブラボー爆発時のきのこ雲

（写真は「東京都立第五福竜丸展示館ホームページ」より）

本年、沖縄でアメリカ兵による少女いせつ暴行事件が起こったが、日本政府は県民に知らせまいと隠した。県民が知ったのは6カ月後、県民に大切な「慰霊の日」「県議選」の後だった。日本政府は70年前と同じように、都合の悪いことは国民に隠そうとしています。私たち真実を知って日本の進路を考えねばなりません。「紙芝居」では核兵器の怖さ、被爆したトビウオたちの苦しみ・怒りが分かるように表現を工夫しました。

（あやめ池診療所支部 津幡邦昭）



国鉄時代の経路でいえば、上野から東北本線（小山で乗り換え）、水戸線、真岡線と乗り継ぎ、その終着駅が茂木（もてぎ）になり、そこからさらにバスで約15分ほど、東京からおよそ100kmの地点に私のふるさと（大字後郷）があります。

焼物の益子町（茨城県笠間市から伝播）は西にあり、東は茨城県となり、関東ローム層の地質で米麦以外ではかんぴょう、たばこ、そばなどがよくとれます。夏にやに（脂）を吹き出しながら成長するだるま葉（葉が大）のたばこ、秋にかけて畑一面を真っ白にするそばの花はなつかしい光景のひとつです（その後、たばこは専売公社がなくなり、そば畑には建物が建ち、今では目にすることはありません）。



私のふるさと
栃木県茂木町、山と川の生活

山あいの村で、食糧難の時代、春には、わらびはもとより、のびる、たんぼなどをおひたしにしてよく食べました。山のつづじも食べられるのをご存じですか？ 夏近く、つづじの花弁だけを塩でもんで食べるのです。冬は篠切り。できるだけ長い篠を鎌で切り、先をカットして2尺まるき（約60cm）にした1把が50〜90円の相場。村の知人に相場師がいました。10把で約600円、当時の小中学生にすればいいアルバイトでした。

山を越えた村の東側を那珂川が流れています。県の最北に発し、茨城県の大洗海岸に注ぐ一級河川、かなりの大河です。夏になると村の友人3〜4人と一山越えて泳ぎに行くのが日課。川幅は100m近くあり、これを向こう岸まで横切るのが死に物狂いの目標となっていました。パンツ1つで出かけ、川に入り、帰りには乾いている、という体験も。この川では、当時、鮎や鮭がよく取れました。秋になると、小中学校に通う途中の魚屋には、やすで突いた鮭や裸のいくらが店頭を飾っていました。

田んぼも川の流れる山あいにあって、ふるさととは山と川の生活でした。

（ならやま支部 東郷 久）

季節ごとの違いを味わう

長芋は年間を通してスーパーなどで購入できますが、旬は11〜12月、3〜4月なのです。秋掘り長芋は完熟したてのみずみずしさがあり、春掘り長芋は甘さが際立ち熟成されたおいしさを味わうことができます。そんな長芋!! 実は健康や美容にも良いと言われています。長芋には食物繊維・カリウム・ビタミンB1が多く含まれ、便秘予防・塩分が原因でおこるむくみ改善・疲労回復などが期待できます。ではいざスーパーへ!!

〈おいしい長芋の見分け方〉

- ①程よい太さですっしり重みのあるもの
- ②皮の色がきれいでひげ根がなるべく少ないもの。

購入される際はぜひ参考にしてみてください。

（栄養科 管理栄養士 土田 円）

今日の一品料理 130 長芋のふんわり焼き

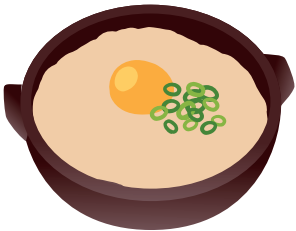
《1人分 261Kcal 塩分 1.9g》

材料（2人分）

長芋 …… 300g（皮むき後）
だしの素 …… 小さじ1
麵つゆ（2倍濃縮） …… 大さじ2
サラダ油 …… 適量
マヨネーズ …… 適量
刻みのり …… 1g
刻みねぎ …… 適量
卵黄 …… 1個

作り方

- ①長芋は洗い皮をむいてすりおろし、分量の麵つゆ・だしの素を加えてよく混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油をひいてなじませ、①を流し入れ弱火〜中火で火が通るまで焼く（約7〜10分）。時々お箸でかき混ぜるのがポイント！
※火が強すぎると焦げてしまうので注意。
- ③中までしっかり火が通ったら火を止める。マヨネーズ・刻みのり・刻みねぎをトッピングして、最後に真中に卵黄をのせて完成。
※形が崩れやすいので鍋のまま食卓へ!!



身近な法律相談

弁護士 佐藤 真理



75 えん罪の根絶をめざして

袴田巖さんの再審無罪判決が10月8日に確定し、58年の闘いがようやく終結しました。袴田さんは死刑囚としての長期間拘束で、精神のバランスを失った状態で、ようやく10年前に釈放されて、姉秀子さん（91歳）の保護のもとで暮らしてきました。1980年代に死刑再審4事件が話題になりましたが、1985年2月に松山事件の元被告斉藤幸夫さん、母親のヒデさんを迎えての県民集会が開かれたのが39年前。

日本は「人権後進国」と言われて久しいのですが、死刑再審無罪は今回が5件目です。えん罪によって、死刑が執行される寸前で救済されたのです。

「百人の犯罪者を逃すとも、一人の無辜（むこ）を罰せず。」「疑わしきは被告人に有利に」との法原則が蔑ろにされ、自白偏重の人質司法がまかり通っているのが現

状です。えん罪事件は、国家がひとりの人生やいのち、人間の尊厳をも奪うものです。警察が証拠をでっち上げ、検察が無実を示す証拠を隠し、裁判所が科学的証拠よりも自白を重視して判断するため、無実の人に間違った有罪判決が出されるという誤判・えん罪が後を断たないのです。

三重県名張市菅生地区公民館での多数の死者を出した「名張毒ぶどう酒事件」では奥西勝死刑囚が獄死し、山添村居住の妹さんを後継人とする第11次再審が準備中です。えん罪の犠牲者を救うためには再審法の改正が必要です。捜査機関の所持する証拠を全面開示すること、再審開始決定に対する検察官による不服申立を禁止すること、公正な再審手続きを整備すること、この3点の再審法改正が焦眉の課題です。



奈良合同法律事務所
0742-26-2457

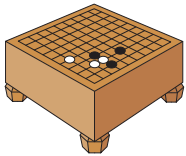


かるちゃー
Navi <36>

囲碁の誘惑

囲碁を知ったのは会社勤めの宿直だった。先輩たちの対局を岡目八目で眺めていた。労働組合の活動で仲間の職場占拠争議に参加。ここで泊まり込みもあり「へば碁」の碁敵と夜を明かした独身時代。結婚したのは4人姉妹の次女。姉妹それぞれの連れ合いが碁敵の妻の実家が対局場だった。正目（せいもく・九子置く）か一目置くか、定石を知っているか、布石の妙、捨て石の効用、「駄目」を詰めて終局後の敗北の悲憤か、または密かな勝利感をかみしめるか。

囲碁にはたくさん
さんの格言がある。
「敵の急所は味方の急所」
「取ろう取ろうは取られの元」「わからない時は手を抜け」など、社会生活にも通用する人生訓である。対局中の囲碁に見とれて杖が根付いてしまったという中国のことわざもある。



プロの囲碁界では中国・韓国に握られていた覇権を今年10数年ぶりに取り返した。女姓も対等でタイトル戦に登場している。しかし、わが身は実戦を離れて久しい。テレビ観戦だけが楽しみ。「ボケ防止には石を握るのがいい」という。平和会のいくつかの支部で楽しんでいる囲碁を支部対抗に広げてもらおうと嬉しいが…。
(野尻幸男)

あしび
薬局

157



成にも欠かせないものです。コラーゲンは肌のハリと弾力を保つために重要な

おいしいミカンを食べよう



前回の旬の果物の話に引き続き、今回は寒くなってくるこの時期に美味しく、食べたくなってくるミカンの話です。ミカンにもいろんな栄養素が豊富に含まれています。
ミカンの果肉（さじょう）には、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは白血球の働きをサポートして風邪の予防や免疫力アップなどに効果があると言われています。他にも抗酸化作用や疲労軽減作用もあります。またビタミンCはコラーゲンの生成にも欠かせないものです。コラーゲンは肌のハリと弾力を保つために重要な成分です。
硬化的予防も期待されます。一方でミカンの食べ過ぎで血糖値が上がることもありますので、医師から糖尿病を指摘されている方は、医師の指示に従いましょう。季節の変わり目で体調が崩れやすいこの時期、ミカンを食べる寒い冬に負けない体を作りましょう。

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

タテのカギ

- ①薩摩藩と長州藩
- ②大地震で家屋が〇〇
- ③漉し〇〇と粒〇〇
- ④神戸市民の花
- ⑤月光〇〇、〇〇舞踏会
- ⑥〇〇量を示すカロリー
- ⑧英語でカーブ
- ⑩〇〇自演
- ⑬上昇の対
- ⑭俳諧を職業とする人
- ⑮友人の死に〇〇を受け
- ⑯直接会う。〇〇謝絶
- ⑰言語表現の意味や使い方を
知るためのもの
- ⑱亀の〇〇より年の〇〇
- ⑲〇〇の上にも三年
- ⑳終点まで〇〇ストップ

ヨコのカギ

- ①いくら見栄を張ってもお
〇〇が知れる
- ③赤とんぼはこれの俗称
- ⑦ひどく残念がること
- ⑨墓穴を掘ること
- ⑩床面が地面より下の階
- ⑪自画〇〇
- ⑫はろ〇〇気分になる
- ⑬家庭裁判所の略
- ⑮日本の主要4島で最小
- ⑯優れている。〇〇監督
- ⑰心。〇〇に流されるな
- ⑱今年の夏
- ⑲性質が他と違う
- ⑳年や年度の終わりの会
- ㉑食後の対
- ㉒医者。〇〇免許

クロスワードパズル

1	2		3	4	5	6
	M			H	G	
7		8		9		
	L	K			J	
10				11		
12			13			14
		15				16
			I	C		
	17				18	
		B				
19				20		
				F	N	
21						22
		E				A

	A	B	C	D	E	F	G	H
答								
え	I	J	K	L	M	N		

《応募方法》はがきに、①答え②氏名③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号⑦紙面への感想などを書いて、〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1の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12月10日必着。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。216号の答えは「バンバクカジノヤメヨウ」でした。解答は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。（敬称略）

- ◎奈良市中登美ヶ丘 北澤 律子
- ◎三郷町勢野北 松井 英二
- ◎斑鳩町龍田西 池上 穂穂
- ◎奈良市鳥見町 桂 ゆき
- ◎奈良市山陵町 矢田 裕子
- ◎奈良市敷島町 大沼 愛莉
- ◎三郷町東信貴ヶ丘 松井 義勇
- ◎奈良市あやめ池南 渡場 恵子
- ◎奈良市敷島町 赤埴 雅彦
- ◎奈良市菅原東 畠山 和代

※友の会財政は皆さまの年会費で支えられています。当選は年会費納入済みの方に限らせていただいております。

みんなの
ひろば

奈良市西大寺本町

越智 敏恵

夏の果物からだんだんと秋の果物に変わっていくのが楽しみです。梨もみずみずしくていいですね。

奈良市西大寺芝町

姫野 和子

気軽に健康チャレンジの企画毎年ありがたく思っています。他の皆様も何かしら頑張っておられると思うからです。今まではいきいき元気体操にチャレンジしていましたが、80歳を機に自由チャレンジにしまし

奈良市あやめ池南

中谷 由紀

た。やはり体力に自信がなくなりつつあります。脳トレニング、頑張ります。

クロスワードパズルの答えで少し考えたのですが、今は民間でフードフェスティバルなど、国際交流が行われているので万博のようなスケールの大きなものは、チケットをとるのも大変だと思います。

カジノは儲かるならとつくに宝くじが当たっていると思います。

奈良市佐保台

窪田 篤子

現在の保険証を残してください。有効期限の前に何もせずに送ってきたださるし。マイナンバーの方はマイナンバーで。保険料も

納めているのですから。任意といつて始めたマイナンバーカードで現行の保険証を廃止など勝手なことをしないでください。

大阪万博の予算がまたまた90億円も増えるとか！このクイズを解いた頃の新聞の記事、もういい加減にしてほしいです。危険な土地で無理してはダメです。

す。チケットも結局アナログの紙のいつでも利用できる分を売り出すようになった。もうやめましょう！今さら万博なんてネ。

生駒郡三郷町

中村 和加子

健康保険証の存続のために私たちは何をすればいいのか、行動を起こすとしたら

生駒郡三郷町

松井 義勇

かるちゃーNavi。本

当にそうですね。若いころに読んだ時と今では完成の違いか別の作品のように思ったりします。私も整理しながら読み返したり新しいものを読むためと思って処分したりです。

友の会だよりの記事を通して、何時も健康維持を学んでいます。平城、押熊から赤田町まで大和中央道が開通し吉田病院へのアクセスが便利になりましたとの情報に、通院する者として喜んでおります。

奈良市秋篠町

安田 修平

わが庭の紅葉色づき秋近し葉擦れの音がかすかに聞こえてきます。甲斐多恵子

殊の外酷暑の今年きびしさに

老いの動きのにぶゆく日々

八木孝子

うちぐも

あやめ池文都短歌

すみれ短歌会

ミステリー旅トンネル抜けると時雨おり

紅葉外れ雪景色なり

石樽和子

暑い夏除草のがれし秋桜の

可憐な花を揺らす秋風

斎藤牧江

わが庭の紅葉色づき秋近し

葉擦れの音がかすかに聞こえて

甲斐多恵子

殊の外酷暑の今年きびしさに

老いの動きのにぶゆく日々

八木孝子