

会員数 11,019世帯 (2024年12月24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

2025年1月号 No.218

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)



▲平城宮跡近くの水上池にて アオサギの親子 吉田病院支部 写真クラブ



【日本国憲法前文より】

一日本国民は、恒久の平和を念願し、人間相互の関係を支配する崇高な理想を深く自覚するのであって、平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しようと決意した一。

今年、昭和100年、戦後80年となる年です。
戦前・戦中の不自由で生命すら危うかった時代にかわり、憲法にもとづく平和で民主的な日本が誕生し、今日がある私たちは、幸せであり改めて先人の努力や犠牲に報いねばと感じます。
悲しいことに、「捕まらなければ



平和会健康友の会
事務局長 井上 正明

手を取り合うとりくみが
未来を拓く

「何をしてもよい」と言わんばかりの極端に自己中心的な風潮、国レベルでも「自国ファースト」が広がりつつあります。昨年は世界中が大きな災害に見舞われ、気候危機への対処はもうまったなし。対立を煽り戦争している場合でしょうか。差別や貧困が残る下、他人を慮ることを忘れたくありません。
健康友の会では、会員が趣味や特技を活かし助け合って居場所づくりや自己実現に奮闘してきました。こうした草の根からのとりくみこそ、未来を拓く確かな力です。手を取り合い、安心安全の街づくりを！



平和会健康友の会
会長 中野 明美

人と人のつながりを大切に、
各支部すすめていきます

新年を迎え、友の会の皆さんも平和で健康でこの1年過ごせるようお願いしたのではないのでしょうか。昨年を振り返り、何よりもうれしいニュースはノーベル平和賞を日本原水爆被害者団体協議会が

受賞。友の会も「核兵器廃絶」へ協力行動してきました。この願いを更に前進させるため取り組んでいきます。友の会活動では、各支部、サークル活動・居場所づくりや医療講演会・班会、運動教室など、会員の要求実現をかけた様々な取り組みが進みました。
今年も友の会は、何よりも人と人のつながりを大切に、各支部のみなさんと力を合わせて進めていきます。どうか今年もご協力よろしくをお願いします。

編集委員からの
ごあいさつ

いつも健康友の会の広報誌「友の会だより」をご愛読いただきありがとうございます。
昨年は未曾有の災害が続き、身近な対策を考えさせられました。一月で阪神・淡路大震災から30年となります。忘れたころにやってくる災害は個人や地域の対策も大切なのですが、公助が全うされてこそ自助、共助が活きてきます。
さて、編集委員会は会員の皆さんのお役に立てる記事づくりをめざしています。毎回皆さんから寄せられるご意見やお声が、私たちの励みです。少しでも頂いたお声をご紹介します。
11月号の2面に掲載した『能登半島被災者支援ボランティアに参加して』を読まれた方は石川県のご出身でした。「大雨災害に心を痛めています。高校生が活動に参加したことに感謝しています」。
「クロスワードパズルは頭の体操には最適」は脳トレに一役買っています。「病気の治療の記事だけでなく、予防・健康維持方法についての内容も多くなり次の発行が待ち遠しいです」など、医療の関係団体だからこそできる情報発信を心がけています。
この他にもたくさんお寄せいただいておりますが、郵便料金の値上げでハガキ以外での投稿方法も考える必要があります。
編集委員一同、感謝を申し上げますとともに、本年も引き続き「友の会だより」をよろしくお願い申し上げます。

手を取り合って新たな活動へ

コロナ渦乗り越えて、2024年をふり返る

新型コロナウイルスが5類となり、集まることができるようになってから4回開催しました。テーマと講師を紹介します。・「いつまでも好きなものを食べられる歯を持つには」(地域の歯科医師)。・「地域緩和ケアサポーターさずな外来のとりくみ」(吉田病院医師)。・「いつまでも、行きたい所へ行く足・体を持つには」(地域の整骨院の先生)。・「健康を保ち、おいしく手軽に作れる食事」(吉田病院栄養科の職員)。

テーマに関心のある人が、それぞれ30名から50名程参加されました。「教えていただいたことを早速やってみます。健康になりたいです」などの感想をいただきました。講演の前にはブレ企画として、サークルによるミニ発表会。楽しくためになる催しになりました。

(津幡邦昭)



▲支部主催の健康学習会

あやめ池

いつまでも健康に
「健康学習会」



吉田病院

直接顔を合わせて
つながりを深める

昨年は元旦から能登半島大地震による大変な1年の始まりでした。被災地の早い復興をお祈り申し上げます。

吉田支部はこの1年色々な活動を行いました。友の会コーナーでは、新しい骨密度測定器が簡単に手首で測定できるということで毎回15名以上の方が利用され、測定結果を見ながら会話ができて良かったです。今までの機器は靴下を脱いでもらう必要があったため、冬場は特に女性に喜ばれていました。

地域訪問は夏と冬の二回行いました。医学生と一緒に熱中症調査で会員宅を訪ねました。会員の方と直接顔を合わせることで会話が弾み、地域のこともよくわかりました。電話かけも何度か行い、つながることで気にかけてくれる人がいると喜ばれました。

また、会議室が利用できない時に初めてZoom会議で運営委員会を行いました。これも時代の流れだと感じました。12月には健康まつりを開催し、1000名以上の方が来てくれました。来年度も会員同士のつながりや新しい仲間づくりに努めたいと思います。

(Y)



▲骨粗しょう症予防教室で骨密度測定

ならやま

みんなで助けあい
元気な取り組みを



▲ならコープ朱雀でのまちかど健康チェック

コロナ以前の活動に戻して2年目となり、徐々に取り組みを再開しました。

2024年は、イズミヤの街角健康チェック、久しぶりの健康まつりも10月に開催しました。11月は富雄泉ヶ丘で地域班会。事前に会員宅を訪問し、皆さまの声を聞くことができました。

とみお支部の居場所「すまいるランチ」では、1月はお茶とお菓子だけでしたが『新年会』をしました。日舞サークルの方に舞っていただき、わたしたちも「きよしのズンドコ節」「大丈夫」を教えていただきながら踊りました。5月、ご飯を食べながらの集いがやっと帰ってきました。「豆腐ハンバーグ、やさしい味で美味しい」「やっぱりみんなで食べるっていいね」と笑顔がいっぱいでした。

歌好き仲間が待っていた『うたごえ広場』

とみお

うたごえ広場ともだちも
ようやく再開

ともだち。11月27日(水)午後1時半から3時で開催しました。ピアノ伴奏つき、掛川さんのリードで楽しい時間を満喫しました。

(國木恵子)



▲参加者も一緒に踊りました

支部の活動の柱である支部ニュースの発行と配付については、配付等を行う人々の怪我や病気により体制の困難を抱えながらも、それを元氣なメンバーでカバーして取り組みました。

平城第二団地での「わくわくサロン」を本格化しました。事前のピラ配布やサロンの新しい取り組みも行いました。とはいえ、参加者数は大幅には増えていませんが、新しい方や常連の方などの参加もみられました。

「まちかど健康チェック」を朱雀地域(10月24日、51名)と平城第二団地(11月21日、16名)で取り組みました。

更に、2018年10月以来となる医療講演会を、12月5日に「認知症」を課題として行いました(26名参加)。

全日本民医連共同組織活動交流集会や会員訪問(個別や電話)はできませんでした。

(S.A)



▲カレンダー
発送作業の
ようす



夕陽ヶ丘支部では、コロナ禍でできなかつた定期総会を4月に行い、19名の方が参加されました。毎月運営委員会をすること
で、「健康班会」や「まちかど健康チェック」など、何時どこでしょうか？ という
ことも議題にのってききました。また、平群
町の新婦人フェスタにも「介護相談コーナ



「健康まつり」開催めざし 新しい取り組み考える

「」を出させていただき、入会者が1名あり
ました。25年の「健康カレンダー」に会費納
入のお願いを入れて発送作業。カレンダーと
一緒に入れることで納入率が上がります（楽
しみ！）。
25年4月ごろに「健康まつり」を久しぶ
りにしたいな」という話になり、6年ほどし
ていないし運営委員も歳をとって、いま
でのようなことはできないから何をする
か？ バザーと健康チェックはいつもの
こと。そこで「新しい住宅が建ってきて
いるので若いお母さんをターゲットにし
てはどうか」「診療所のこと知っても
らういい機会では」と、さっそく実行委
員会を開いて論議し、1月号の支部ニュー
ースに「健康まつり」の案内を載せるた
め、頑張っています。
（福島光子）



サークルづくりと 健康まつり



10月19日午後、久しぶりの健康
まつり。懐かしい笑顔が（コーヒ
ーの香りの中）60名集まりました。
健康チェックもバザーもない
ミニ健康まつりです。
友の会は中国書道・川柳・折り紙
・かぎ棒編みなど7つのサークル

と元気教室の体操とノルディックなど
4つの支部直轄の教室やサロンで集つ
ています。運営会議の後でもみんな
進めていくことを大切に、打ち合わせ
をしたり、考えたりで賑やかです。
友の会ルームには折り紙やハイキン
グの写真が展示され、参加を呼びかけ
ています。
前述の健康まつりでは、いつものこ
んな雰囲気の中で懐かしい人たちに会
えたり、囲碁やストレッチを覚えたり
、ハーモニカと地域のうたごえサー
クルとの「うたう会」で平和な時を過
しました。
12月9日、ハイキング道草では信貴
山へ紅葉狩りに。おしゃべりサロンも
始まりました。地域に根差した仲間づ
くりの中で平和や健康を改めて感じて
います。
（太田隆子）

白菜と生姜の相乗効果で冬を元気に

抗酸化作用があり、風邪の予防や美肌効果が期待できるビタミンC、細胞の健康を維持する効果があるビタミンEなどが白菜には含まれます。
血管を拡げる作用、殺菌作用、抗酸化作用のあるショウガオールを含む
生姜と一緒に白菜を摂取し、寒い冬を元気に過ごしましょう。
お好みに合わせて生姜の量を変えたり、おろし生姜を加えても美味しい
です。（栄養科 管理栄養士 中野 友絵）

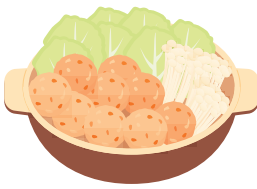
今日の
一品料理

えのき豚団子と 白菜の旨塩煮

《1人分 400Kcal 塩分 3.3g》

作り方

- ①えのきを約1cm弱の長さに切り、ボールに入れ、塩2つまみをふりかけ全体になじませ10分ほど置いておく。
- ②①に片栗粉大さじ3を全体になじむように混ぜ合わせる。
- ③②に鶏ももミンチと刻んだ生姜と④を入れ、しっかりと混ぜる。
- ④鍋に③を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、団子状にした③を入れ、中火にする。
- ⑤団子の色が白くなってきたら、灰汁を取り除いて白菜を加え、蓋をして弱めの中火で火を通す。
- ⑥くすきりを加えてブラックペパーや唐辛子などで味を整える。



材料（3人分）

- 鶏ももミンチ …… 300g
えのき …… 200g（1袋）
白菜 …… 600g（1/4玉）
生姜 …… 約50g
くすきり（ゆで） …… 200g
塩 …… 2つまみ
片栗粉 …… 大さじ3
- ④ 味噌 …… 大さじ1/2
砂糖・醤油 …… 各小さじ1
- ⑤ 水 …… 600cc
みりん …… 大さじ1と1/2
鶏がらスープの素 …… 小さじ2
白だし・酢 …… 小さじ1と1/2
塩 …… 小さじ1/2

身近な 法律相談

弁護士 佐藤 真理



76 離婚後の「共同親権」の押し付けは大問題

離婚後「共同親権」を導入する民法改正が2026年5月までに施行されます。

共同親権制度が導入されると、離婚の際に、父母の同意がない場合にも、家庭裁判所が子の監護権者を定めることとなります。

夫婦が別居している時に共同親権と定められると、子どもの進学や医療、転居など「日常の行為」以外について、別居親の許可が必要になります。同居親が単独で決めた場合には違法だとして損害賠償の請求を受けることもあり得ます。

DVや虐待の立証は困難

夫からのDVや虐待を避けるために夫婦が別居している場合、母親が単独親権を主張しても、必ず認められるとは限りません。何故ならDVや虐待は密室で行われるため、「立証が難しい」という現実があるからです。

このように、共同親権制度の導入は、DV（配偶者などからの暴力）や虐待の加害者である別居親による干渉や支配を復活・継続させる危険

があります。

裁判官の増員等の整備が必要

離婚に際し、監護権者の指定などについて適切な判断が求められる家庭裁判所の責任は重大です。裁判官・調査官・書記官などの大幅な増員と調停室などの設備の拡充整備が不可欠です。

子どもの意見の尊重が重要

ドイツなどでは、両親の離婚に際し、子どもの意見を聞き、尊重することが重視されています。今回の民法改正の施行に当たり、「子の養育に関する事項の決定に、子自身の意見が反映されるよう、専門家による聞き取り体制の整備、弁護士による子の手続代理人を積極的に活用するための環境整備」等に格段の配慮を求める附帯決議が採択されました。

また、今回の民法改正で、養育費などの支払いが遅滞している場合に、他の債権者に優先して支払いを受けられる「先取特権」が認められるという前進面もあります。



奈良合同法律事務所
0742-26-2457

お気軽に
ご相談ください



健康運動教室
参加者募集中

見学は
自由

専門インストラクターの指導で
安心、楽しく運動

体と心をリフレッシュ 体力維持 脳力アップ

仲間とともに
健康づくり、生きがいづくりへ

平和会では「健康運動指導士」などの専門インストラクターの指導による「健康運動教室」を開催しています。気軽に参加できて、楽しく体と心を整えてリフレッシュ、健康や体力の維持・増進につなげましょう。

各教室の開催日は次のとおりです。今後、教室数を増やしていく予定です。

①あやめ池教室

場所：あやめ池公民館

日時：金曜日(月4回) 10:00～11:30

②伏見教室

場所：伏見公民館

日時：火曜日(月3回) 14:00～15:30

③生駒教室

場所：いこま駅前クリニック

日時：水曜日(月2回) 14:00～15:30

④伏見ふれあい教室

場所：伏見地域ふれあい会館

日時：2月より毎週木曜日 10:00～11:30



何をして良いのか
わからない…

ジムは敷居が
高くて…

運動嫌い
だしなあ～



平和会の健康運動教室のミッションは運動を基本に地域の健康づくりです。コロナ禍でしばらく教室の開催も縮小していましたが、情勢は再び拡大を求めています。私もこの間、地元のサロンやノルディックウォーキングを中心に活動してきました。皆さんのニーズに近い教室の運営に協力できると思います。よろしくお願いします。

松田 誠

「安全で楽しく、効果があり、なおかつ人とのつながりも作るこのことができる！」をモットーにした健康運動教室です。

はじめての方には、一からお教えします。参加している皆さんから「一緒にしましょう」と関わってください。運動が終わった後には、体だけでなく気持ちも軽くなっています。安心して参加してください。お待ちしております。

田中 悦子

伏見教室は10～15名の少人数の教室で和やかな雰囲気です。今まで運動をしてきた方もいれば、運動経験の無い方も参加されています。

歩くことを中心としたプログラムなので「運動なんてついていけないかな?」と躊躇している方もぜひ参加してみてください。おしゃべりしながら楽しく体を動かしましょう。

田中 洋子

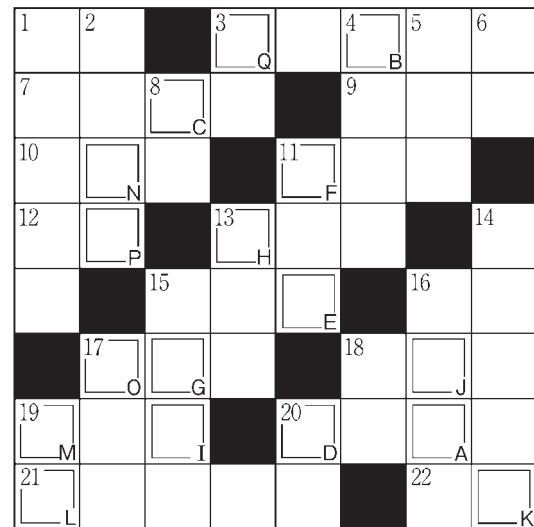


『やるなら楽しくやりたい!』

などなどイマイチ踏み出せない皆さん集まって～機能改善体操・骨盤底筋トレ・脳トレ体操などなど、体の土台づくりを基本とした運動方法を準備して皆さんをお待ちしています!

喜多川 美也

クロスワードパズル



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

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行の最後
- ②中世・近世に平時は雑役、戦時は歩兵となる
- ③摂氏と〇〇の温度計
- ④〇〇秋月をめでのる
- ⑤姿かたち。〇〇端麗
- ⑥乾季の対
- ⑧動物〇〇護、恋〇〇
- ⑪追う人。〇〇がかかる
- ⑬外交を司る〇〇省
- ⑭ボクサーの訳語
- ⑮同門の先輩弟子
- ⑯真田十勇士の〇〇佐助
- ⑰番頭はんと〇〇どん
- ⑱上位の対
- ⑲〇〇を飛ばす。〇〇馬
- ⑳減多にない。〇〇な事

ヨコのカギ

- ①歯車。〇〇を切替える
- ③見事な勝ちっぷり
- ⑦善悪。事の〇〇
- ⑨恐れず立ち向かう気力
- ⑩帰ったら手洗いと〇〇
- ⑪師に対する敬称
- ⑫〇〇バツ式クイズ
- ⑬学問の科目
- ⑮話し〇〇、結婚〇〇
- ⑯太陽。〇〇グラス
- ⑰ジーンズ等に使う綿布
- ⑱特定の思想の名の下、人権侵害等を行う集団
- ⑲テングノハウチワとも
- ⑳試合途中の投手交代
- ㉑総務省に統合された省
- ㉒美しくすること

《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2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。217号の答えは「シヨクヨクノアキコメコウトウ」でした。解答は54通、正解は53通でした。抽選の結果、当選者は次の方々です。(敬称略)

◎天理市守目堂町
◎奈良市中山町西
◎奈良市西大寺赤田町
◎生駒郡斑鳩町法隆寺西
◎奈良市青野町
◎生駒市あすか野北
◎奈良市帝塚山南
◎大和郡山市城の台町
◎奈良市若葉台
◎生駒郡三郷町三室

坂本 摂子
高城 佳子
寺岡 知子
中津井美代子
仲井 美恵子
井竹 優子
栗本 雅代
新居崎 裕美
佐野 美穂子
松本 悦子

※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。

気軽に

健康チャレンジ

ご参加ありがとうございました

今年度のエントリーは516人、うち記録用紙を提出いただいたのは391人、達成者は390人でした。

参加者からチャレンジの感想をいただいたのでご紹介します。

自由チャレンジ

(23時に寝る)



23時に寝るのは身体にいいことが多いが、それに振り回されるところがあるので、次は「7時間以上寝る」にチャレンジしようと思います。

朝晩の歯みがきに加え、必ず糸ようじをすることにもチャレンジしました。



歯みがき

次回もチャレンジへのご参加お待ちしております

うちぐも

生駒健康友の会

川柳サークル

老いたり 話がチグハグキョトン

サウちゃん

病んでみて 命の重さひしひしと

富美子

久しぶり きょんとされて老い実感

さつ子

割り勘で 何時も損する夢の中

加代子

スピーチの 相談相手砂時計

隆子

夏休み 夢中で遊ぶ秘密基地

バタヤン

夕立ち後 虹を見つけて妻を呼び

正弘

反戦を 投票箱に入れてきた

つよし

シリーズ

防災・救援対策を学ぶ。③

住民による自主防災のとりくみ

「災害関連死」も含めると6434人が亡くなった阪神・淡路大震災から今年で30年です。昨年からは本紙で取り上げている「防災・救援対策を学ぶ」連載の3回目となる今号では、私たちの身近な地域のとりくみを2例ご紹介いたします。一つは西大寺赤田町二丁目自主防災防犯会。もう一つは奈良市帝塚山の女性防災クラブです。友の会会員であり地域の防災活動に尽力されている方からご報告いただきました。

わが町の防災計画 西大寺赤田町二丁目 自主防災防犯会の活動

西大寺赤田町二丁目自治会の防災活動をご紹介します。防災委員9人（うち防災士4人）が、年6回開催の防災会議で話し合っています。最近では災害時にも備え、町内に「24時間いつでも使えるAED」を設置し、救命救急の講習会を開催しました。

巨大地震で、奈良県は大丈夫か？

南海トラフ大地震では、当県も甚大な被害を受けます。防災の専門家の指摘ですが、公的な救助・物資支援について、津波被害を受けた臨海部が優先され、内陸県の当県は後回しになります。

住環境の維持が、災害対策になる？

開発により住環境が変わると、災害に弱い危険箇所が生じることがあります。

当自治会では「開発ガイドライン」を策定し、開発に近隣住民と自治会が関わるようになり、現在の住環境は守られています。

自治会の防災対策とはずばり避難対策です



体育館にてテントでプライベートスペースを作成

いざという時のために

奈良帝塚山地区自主防災防犯会・奈良帝塚山地区女性防災クラブ日頃の活動

私たちの地域で大規模災害が起こった時を想定したさまざまな取り組みを行っています。

月に一回の自主防定例会議で、奈良市からの通達や取り組みを確認

備えあれば、憂いあり？

一次指定避難所がふれあい会館になり、町内から遠くなりしました。またコロナ禍の3密を緩和するために、届出（自主）避難所を



24時間いつでも使えるAED

高齢化と担い手不足で自治会はいずれ機能しなくなる？

少量備蓄しかできず、いつまでもっても充分とはいえません。届出避難所の運営は、住民のみで行います。避難者を支える自治会スタッフのマンパワーおよび女性視点の運営が必要です。核になる防災士や女性防災委員の増員が長期的な課題です。

（防災士・応急手当普及員 平野公敏）

※ローリングストック…ふだん食べられている食品など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたらその分を買い足す方法。備蓄の目安は家族の人数×最低3日分

認し、地域で情報共有できるようにしています。また防災倉庫の点検や補充なども定画的に行っています。

それに加えて、年に一度総合防

災訓練に取り組んでいます。避難所開設訓練や炊き出し、各地域からの避難経路、携帯が通じないとき役立つ無線機の連携訓練など、さまざまなことを行います。

2024年の訓練は、避難所開設訓練を再度行い、仮設トイレの設置や体育館内のテント設置、プライベートスペースの作り方、炊き出しなどを学習しました。

みなさん、避難所の炊き出しについていざというときにイメージを持っていますか？おにぎり、豚汁、というのがなく定番ですよね。今、災害時に役立つさまざまな

平和会健康友の会 総会のご案内

第38回

日時…2025年5月24日(土)
午後2時～4時
場所…奈良市西部公民館 4階
第1・2会議室(予定)
奈良市学園南三丁目1-5

議事…2024年度活動報告
会計報告
会計監査報告
2025年度活動方針案
会計予算案
会則改定について

会場につきましては変更になる可能性がございます。その際は、吉田病院ホームページまたは平和会健康友の会LINE公式アカウントにてお知らせいたします。お電話は0742-45-4707（平日9時～17時）へお問い合わせください。

※T・K・B…トイレ・キッチン・ベッド
副会長 山本直子
（奈良帝塚山地区女性防災クラブ

シリーズ 戦後80年① 過去から未来へ

戦争の残酷さを未来へ語り伝える

今年のは先の大戦、アジア太平洋戦争が日本の敗戦で終結してから80年の記念の年。同時にヒロシマ・ナガサキの核兵器の被害から80年でもあります。このことは日本原水爆被害者団体協議会が核兵器禁止の世界的運動の悲願を代表しノーベル平和賞を受けたことで記憶に新しいことです。

しかし、80年ということは当時20歳の人は今100歳、すでに亡くなったり、忘れるなどの風化が進んだということでもあるのです。だからこそ戦争の被害を語り継ぐ人の言葉は貴重です。1回目は敗戦の地からの引き上げ体験者の話を綴ってもらいました。

樺太から生還した 勝島和代さん

「樺太（現ロシア領サハリン）を知らない若者が多くなった。孫たちに通じない。私は樺太で国民学校5年生のとき終戦を迎えたのです」と語る勝島和代さん（敷島町在住）は、級友の文章を集めた戦争体験記を十数年前冊子として編集した。祖父の代からふとん店を家業とす

る樺太の真岡で生まれ育った。真岡の街は間宮海峡に面した西海岸にあり、山と海がせまった細長い港町です。対馬海流が北上する不凍港であって夏は涼しく、冬はスキー・スケートができる環境だった。また「おじさん頂戴」といって鯨を竹籠いっぱいもらったという友人の話のように新鮮な魚が豊富な街でした。

変わり果てた日常

体が弱くて家の中で本を読んだり物を作ったりすることが多かった和代さんが国民学校に入学したその年に戦争が始まった。街は軍事色が濃くなり出征兵士を見送り、意味も解らず軍歌を合唱していた。学校では上半身裸の寒風摩擦や鬼畜米英を相手の竹槍訓練が多くなった。昭和20年8月8日、ソ連が日本に宣戦布告したというニュースを聴き、40歳を過ぎた父に召集令状が届いた。父はそれを見て「日本ももう終わりや」とつぶやいたのを覚えている。それから間もなくしてソ連兵が上陸するといううわさが広がった。

親戚へお使いに行った帰り道のことだった。「バリバリバリ」と低空からソ連の飛行機が機銃掃射しながらせまってきた。私はその音に脅えて立ちすくんでしまった。近所の小母さんが防空壕へ誘ってくれたのでかろうじて命拾いした。その時の恐怖心はいまでも忘れられない。

8月15日の玉音放送は聞き取れなかったが、父が町内会長さんに出征の挨拶に行ったら「戦争は終わった」と教えられて帰ってきた。これで安心と思ったのも束の間。ソ連兵が上陸してくるという噂が流れた。「婦女子は内地へ疎開せよ」とのことで、妊娠中の母と姉、妹、弟と私は、持てるものすべて持ち冬物のシヤツを身に着け、真岡の港から漁船に乗り込んだ。沖に出ると私はたちまち船酔い。気がついたのは稚内の体育館だった。そして父の親戚を頼り旭川近くの農家にたどり着いた。父は年の暮れに無事帰還したが、真岡の街も家が焼かれて父は山に逃げこんだとのことだった。

思いを未来へ繋ぐ

樺太を引き上げて10数年後、数名の同期生が札幌の喫茶店花月堂に集まった。花月会と命名して仲間をひろげ隔年ごとに開催することになった。12回目を開いたとき70歳になっていた。冊子「花月会のあゆみ」を発行しようとなつて、和代さんはその編集責任者となり、自らの思いを次のように書いた。わずかに十歳の少女の体験など取るに足りないけれども私の心に深く残っている。平和な暮らしと戦争の危機は隣りあわせ……。私の心から消えることのない戦争の残酷さを未来の担い手に語り伝えたい。（野尻幸男）



ありがとう 手配りさん、 荷下ろしさん 手配りご苦労さん会

北風の強い1月30日、コロナ禍で中断していた「手配りご苦労さん会」を5年ぶりに開催。手配りさん（会員さんに「友の会だより」を届ける人）、荷下ろしさん（手配りさんに配って頂く「友の会だより」を届ける人）とコーヒーと洋菓子をいただきますながら1時間半の交流、参加者24人でした。途中、マジック歴30年の会員Kさんのマジックショーがあり、その不思議さに目を見張りました。



久しぶりに楽しかった手配りご苦労さん会

参加の皆さんの声
○最初は「おたより」が手から落ちるほど多かったのにだんだん少なくなった。嬉しい。
○荷下ろし専門ですが、雨や風の日はここへ置くけれどこれでよかったのかなと思います。
○手配りをしています。サークルで川柳もしています。
○マンションが多いのですが散歩がてら配っています。
○久しぶりの人に会える。手配りしながら皆さんと話して楽しい。

サークルや医療講演会等に参加して楽しく広げていきましょう。（T・O）



うたごえ広場「ともだち」 声をあわせてうたう楽しさ

うたごえ広場「ともだち」は、故・一村好郎さん（帝塚山）の肝いりで2011年に始まった、月1回のうたう会です。当初は、一村さんがアコーディ



歌集に載ってなくてもうたいます

オン・ギター、私が進行でした。現在は、ピアノ・砂田和代さん（帝塚山）、司会・掛川です。新型コロナの影響でお休みしていましたが、昨年末に再開しました。約1時間半のうたう会は、季節の歌3〜4曲でスタートします。あとは、ひたすら参加者の皆さんからのリクエスト曲をうたっています。使っている歌集（貸出）は、「うたごえ喫茶ソングブック828」。828曲載っている中からうたいたい曲を選んでリクエストしていただきます。司会が曲のプロフィールやトピックを紹介することも

ありますが、参加者の中には、司会者よりもずっと知識をお持ちの方もいらっしゃって、とても勉強になります。午後のいつとき、声あわせてうたう楽しさ、皆さんも一緒に。（掛川貞省）

- 開催日時
毎月第4水曜日
14時から15時半
 - 参加費
1回300円
 - 会場
あしび薬局とみお店2階
友の会ホール
- ※8月と12月はお休みです。
※都合により、第5水曜になる月もあります。
- ※できるだけマスク着用で
ご参加ください。

思い出に残る旅

職場で〇〇三昧

毎日が忙しく、旅を楽しむこととは縁遠い暮らし方をしてきました。今、80歳に近くなつて、もう旅なんてすることもないのかなと思っています。

でも時折昔のアルバムをめくってみると、楽しい旅の思い出が、意外に多いのです。

旅で撮ったそれぞれの写真は、その時々仲間と自分を魅せてくれます。職場の仲間たちのOB会で所長に連れて行ってもらった年に一度の旅行は、かに三昧、ふぐ三昧等々でしたが、このときの舞鶴への旅行は海のもの山のものも美味しかった。ふるさと山陰の海とも違うリアス式の入り組んだ海岸線も新鮮でした。80年前の戦争の引揚記念館では、子供の頃よく見聞きした引揚げ船の記憶を呼び覚まされました。「異国の丘」の歌碑の前に立ち、「岸壁の母」の曲も頭をかすめました。

毎年、年末の忙しい時期に家を空けることは当時はずれしいと思う余裕もありませんでしたが、長男が27歳で逝って間がなかったこともあって、皆の温かさがありがたく思い出されます。

今となつては、美味しいものを、ことさら食べたいなどと思ったりしないのは、あの頃の〇〇三昧のおかげかなと思っています。

(伊藤日出子)



左真ん中が筆者

ひと手間でいつもと違う味わい

大根はほとんどが水分のため栄養はあまり多くありませんが、胃腸の働きを整える消化酵素を豊富に含んでいます。葉の部分を含めると、食物繊維やβカロテン、ビタミンK、葉酸、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄なども含まれており、抗酸化作用やがん予防効果、血圧や血糖値の改善効果、免疫力強化効果など、さまざまな健康効果が期待できます。

今が旬の大根を使った料理といえば、煮物やおでんといった煮込み料理が中心となりますが、ひと手間加えていつもと違う大根料理をお試ください。(栄養科 管理栄養士 竹中 淳司)

今日の一品料理

132

大根もち

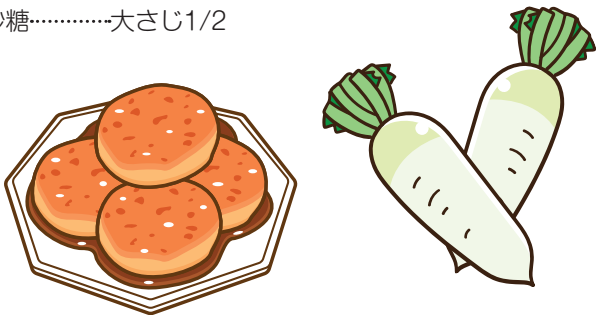
《1人分 377Kcal 塩分 4.1g》

材料（4人分）

- 大根おろし.....200g
(ザルなどで軽く水分を切った物)
- 片栗粉.....大さじ2と1/2
- 小麦粉.....大さじ1と1/2
- 白すりごま.....大さじ1
- 豆腐.....30g
- しょうゆ.....大さじ1/2
- かけたれ
 - しょうゆ.....大さじ1
 - みりん.....大さじ1
 - 酒.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ1/2

作り方

- ①材料を全てよく混ぜ合わせる。
- ②8等分して丸めながら、油を薄くひいたフライパンに並べる。(火はまだつけない)
- ③フライパンを中火にかけ、焼き色がついたらひっくり返して弱火にし、じっくり中まで火が通るように焼いていく。
- ④かけたれは、材料①をすべて鍋に入れ、中火で半分くらいになるまで煮詰める。



身近な法律相談



弁護士 佐藤 真理

77 成年後見制度について

認知症、知的障害、精神障害などの理由で、判断能力が不十分な方は、財産管理や介護サービスの契約などに困る場合があります。悪徳商法などの消費者被害にあら危険性もあります。

民法に「法定後見制度」の定めがあります。本人の判断能力の程度により、「後見」「保佐」「補助」の3つです。判断能力が「常に欠かている」場合には、「後見」人を家庭裁判所が選任します。判断能力が「著しく不十分」な場合は「保佐」人を、判断能力が「不十分」な場合は「補助」人を選びます。

家庭裁判所に申立てをできるのは、本人、配偶者、4親等内の親族ですが、身寄りのない人については、市町村長なども申立てができます。家庭裁判所が選任した成年後見人らは、本人の利益を考えながら、本人を代理して、契約を結んだり、本人が売買や借金などの契約を結ぶことに同意を与えたりします。本人が結んだ契約が本

人に不利益な内容を含む場合には、後から取り消すことができます。

もっとも、婚姻、離婚、養子縁組などの身分行為は、あくまで本人の意思が尊重されますので、成年後見制度とは無関係です。

成年後見人は、親族などが選任されることが多く、定期的に(年に1度程度)、家庭裁判所に書面で報告する義務があります。本人に資産があれば、費用及び報酬の支払いを請求できます。

法定後見制度以外に、「任意後見制度」があります。将来、自分が病気等により判断能力が低下する場合に備えて、あらかじめ、自分の選んだ代理人(任意後見人)に自分の生活、療養看護、財産管理などの事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人が作成する公正証書で結んでおくことです。代理人に対する報酬なども記載しておくことができます。



奈良合同法律事務所
0742-26-2457

お気軽に
ご相談ください



1月号2面の見出しで、「コロナ禍・乗り越えて」となっていました。正しくは「コロナ禍乗り越えて」でした。訂正してお詫びいたします。

シリーズ

戦後80年^②

過去から未来へ

D病棟看護師 岡室友雅

原水禁世界大会に参加してから
平和という言葉がより現実的な重
みを持つようになった。被爆の証
言をみて、歴史が教科書の中だけ
でなく生きた記憶として今も続い
ていることを実感しました。僕ら
の世代は平和の恩恵を当然と思い
がちだけれど、それは過去の痛み
の上に築かれたもの。無関心こそ
が平和の最大の敵だと気づきまし
た。だからこそ、僕たちがすべき
なのは「知ること」と「伝えるこ
と」。次の世代に「平和を守るに
は声を上げる勇気が必要だ」と伝
えたい。戦争を知らない僕たちが
そのバトンを受け取り、未来に手
渡す責任があると思うのです。

想像力と対話を大切に

C病棟看護師 野口明音

1年。あの日、被爆者の方の声を直接見た経験は私の中で今も鮮明に残っています。平和とは「争いがない状態」だけでなく、「誰もが安心して生きられる日常」だと感じるようになりました。私たちがこの世代は戦争を知



日時
2025年
8月29日(金) 午後
時間未定

場所
社会福祉法人 秋篠菫会
こがねの里 地域交流室

内容
被爆体験のお話
秋山勝彦氏 その他



らない最後の世代になるかもしれない。でもだからこそ想像力と対話を大切にして、見えないところで傷ついている人々の声にも耳を傾けたい。平和は誰かがつくるものではなく、一人ひとりが考え、選び続けるもの。次の世代に語り継ぐべきなのは過去の悲劇だけでなく、今をどう生きるかという問いかけだと思います。

友の会
だより

季刊
発行

2025年 夏号(7月) No.220

平和健康友の会 機関紙編集委員会

☎631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
社会医療法人健生会吉田病院 組織課内
☎(0742) 45-4601 (内線387) 直通 (0742) 45-4707 (FAX兼用)

會員數 10.868世帯 (2025年5月30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 ☎742-45-0460
☎631-0033 奈良市あやめ池南6-1-7
とみお診療所支部 ☎742-45-7480
☎631-0061 奈良市三堆2-1第3リコービル
ならやま診療所支部 ☎742-71-1000
☎631-0805 奈良市市京3-2-2
夕陽ヶ丘診療所支部 ☎743-72-9490
☎636-0801 生駒郡三郷町夕陽ヶ丘1-40
生 駒 支 部 ☎743-71-7222
☎630-0256 生駒市本町7-10生駒医療ビル

「だまし文句にご用心！」



4月19日(土) 総会が開かれ、奈良県消費者生活センターより6人の方に1時間の寸劇をしていただきました。

日頃の会話、テレビ、新



私も今年の2月に「クレジットカードの引き落としが4万円です」と連絡があり、不思議に思っ

て、店舗へ行って調べてもらいました。普段、携帯代と電気代の合計でも毎月1・5〜2万円までの

です。3時間ほど待つて身に覚えのない衣料品を購入していることがわかりました。すぐに取り消しをしてもらい、警察へクレジットカードの紛失届の手続きを



います。まずは身内の人に相談をすること。お互いに気をつけましょう。

いただいた防犯ステッカーは玄関ドアに貼りまし



楽しかった紙芝居

「総会の二部どうする？」

10年前、生駒の年金者組合女

んなで考える内、友の会ルームの片隅に置いてある大型紙芝居

性部の皆さんが製作、発表されたものをお借りしました。奈良

が目に留まりました。「土の唄、龍門騒動」を発表しよう。

た70年まえの民主主義科学協会歴史部会の冊子を基に、「手まり唄」は合唱団が採譜され、挿

絵は、いこま友の会だより新年号でお馴染みの千支の年賀状の

守るため、年貢の引き上げを止めて欲しいという農民一揆です。

役、ナレーター、唄(リード、オカリナ)みんな3回の練習に



皆さんの感想

- 物語は良かったし、声優の皆さんも粒ぞろい。また、上演して欲しい。
- 立派な絵、文字に感動。チームワークも良く、元気をもらった。
- 庄屋と百姓の二役、声を変えた。むつかしいけれど、がんばった。

重い年貢への一揆は報われることなく、リーダーの又兵衛さんは磔獄門。村々は過酷な弾

(太田 隆子)

TeaTime



最近「物忘れ」がひどい。

つい先日はスーパーでレジをしようとして、割引カードを持参していないことに気づき、あわてて家まで取りに帰

った。またその前日は新年会の帰り支度をしていて時に眼鏡をかけていないことに気づき、全員で席の周りからトイレまで探したが見つからず、帰宅して眼鏡ケースを開けたところ、ちゃんと眼鏡が入っていた。そもそも眼鏡をかけていなかったのだ。さらにその前の週には講座を受講した後、駅の改札口まで来て携帯電話を忘れてしまったことに気づき、引き返したところ、事務局に預けられていた。事程左様に「物忘れ」が進行しており、このままでは1年後にはどうなっているのだろうか、と恐怖さえ感じている始末である。

忘れ物防止、健康維持にどのように対応しているのだろうか？新年会のメンバーに聞いてみた。1番多かったのは、歩くこと。1日8000歩から1万歩歩くという。寒い日や雨の日も必ず歩くという。凄い精神力だ。2番目に多かったのは、脳トレ。専門のカードを購入して考えるそうだ。3番目は畑仕事・庭仕事。土作りから収穫まで仕事の連続であるが、作物の大きくなっていく姿が何とも言えない満足を与えてくれる。後、旅行、料理等々と続く。人間は身体も精神も使えば発達し、使われないと退化するようにできているとのこと。なるほど心身ともに刺激のある生活が必要なわけだ。

(H・K)

熱中症予防調査で見えてきたこと

5月15日、奈良民医連は全日本民医連の取り組みの一つである2024年度の熱中症調査の報告を記者会見しました。昨年度（4月29日～9月29日）の奈良県の熱中症による搬送人数は1376人、発生場所で一番多かったのが住居（敷地内全て）で41・3%、屋外（公衆出入り・道路）29・5%を大きく上回りました。搬送された46%が高齢者で入院が必要な重症者は1・4%でした。10年前の6～9月は35度以上の猛暑日が5日だったのが昨年度は47日もあったのは地球温暖化の影響があったのかもしれない。

度が高いことがわかりました。また水分や塩分を積極的に摂取したり、日中はエアコンや扇風機を活用しているなど意見が多くみられました。その一方でエアコンが故障して使用できない、電気代がかかるなど金銭的な面で使用を控えている方もおられました。

負担に感じる支出も水光熱費が3割強でトップでした。医療費も負担増となり特に年金世帯の生活を脅かしています。

今年も危険な暑さが見込まれます。やむを得ず外出される時は「クーリングシエルト」を利用しましょう。

※「クーリングシエルト」：熱中症特別警戒アラートが発表された時、冷房設備を有する施設で自由に休憩がとれる場所

平和健康友の会

LINE公式
アカウント

友達に
なって
ください!!

友達登録すると...

- ・いつでも気軽にLINEで友の会にお問い合わせいただけます
- ・イベント情報やお役立ち情報も随時配信中

こんなことも

サークルに入りたい何処に言えばいいのかわからない

ID検索 @726zanjp

LINE公式
アカウント▶



慢性腎臓病について

日本では慢性腎臓病（以下CKD）の有病率は約1000万人以上と推定されており、成人の約10%に相当します。CKDの患者数は、年々増加しており、特に高齢化社会においては、糖尿病や高血圧などの生活習慣病が影響を与えています。

CKDになりやすい人には、いくつかのリスク因子があります。以下に主なリスク因子を挙げます。

- ①糖尿病
- ②高血圧
- ③肥満は糖尿病や高血圧のリスクを高めCKDのリスクも増加
- ④65歳以上の高齢者
- ⑤家族歴
- ⑥心血管疾患
- ⑦慢性炎症性疾患
- ⑧喫煙
- ⑨不適切な食生活

あしび薬局

159

その中でも、食事や体重のコントロールは、糖尿病や高血圧にも繋がるために特に重要になります。

CKDになれば腎機能に応じて水分や食事制限が必要になります。1日の塩分摂取量を6g未満にし野菜や果物を多く取り入れ、全粒穀物を選ぶことで、ビタミンやミネラルを補給します。特に、抗酸化物質を含む食品（ベリー類、緑黄色野菜など）を意識的に摂取しましょう。CKDは、主にeGFRと尿中アルブミンと画像診断などで診断されます。CKDが進行していくと透析になる方もいます。ならないように早期発見していく必要があります。気になる方はかかりつけ医に相談しましょう。

ズッキーニの まるごとチーズ焼き

《1人分 133Kcal 塩分 1.4g》

ビタミン豊富なカボチャの仲間

ズッキーニはきゅうりに似ていますが、“ペポカボチャ”という品種のカボチャの仲間です。

ズッキーニに含まれるビタミンCは、皮膚や細胞に含まれるコラーゲンの生成に欠かせないビタミンです。また、抗酸化力が高く、動脈硬化を起こしやすくする過酸化物質を作り出すのを防ぎます。

ベーコンをツナに変えたり、カレー粉を足してみたりと、アレンジして旬を味わってください。

（管理栄養士 田中洋子）

材料（2人分）

- ズッキーニ 1本
- 油 適量
- 玉ねぎ（薄切り） 40g
- ベーコン（1cm幅の短冊切り） 15g
- コンソメ 1.5g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ピザ用チーズ 40g

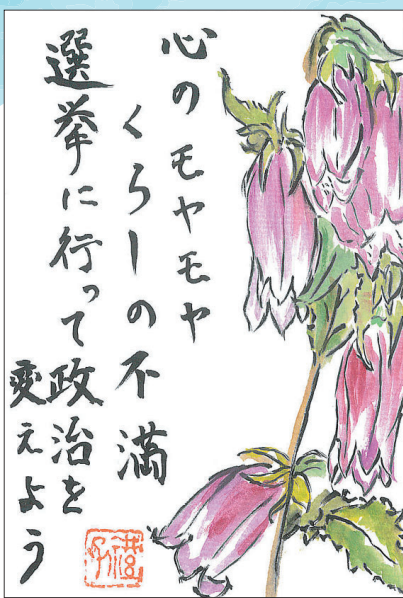
作り方

- ①ズッキーニを縦半分に切り、スプーンで中身をくり抜く。
- ②耐熱皿に①をのせラップをしてレンジ600wで3分加熱する。
- ③くり抜いたズッキーニの中身はみじん切りにする。
- ④フライパンに油をひき③と玉ねぎ、ベーコンを炒め、Aを加えてさらに炒める。
- ⑤ズッキーニのくぼみに④を入れ、チーズをのせる。
- ⑥トースターで焦げ目がつくまで焼く。

私の一枚



富田和男



米久穂子

みんなの声

生駒市緑ヶ丘 浦野 恵子
あしび薬局の「食べ方を考える」参考になりました。実行は難しい時もありますが…。ナッツ類をおやつに食べたいです。

奈良市二名 辻本 敏子
友の会だより、発行回数変更。さみしいです。戦中、戦後を命をかけて生き抜いた私には、戦争の残酷さをもっともっと伝えてほしいです。

京田辺市三山木中央 井辻 信夫
南海地震など危惧されるときですが、備えあれば憂いなし。といいますが、なかなか上手く対策をしておくことができません。忘れたころにやって来るので、心して緩まないようにしていきたいと思います。

今月の俳句

目印の左右の桜介護施設
鶯や古墳の朝の静まりて 淳子
世直しの電話一本
もずく鳴く 井筒 早苗

栗山千恵子



事務局からのお知らせ

4面は「へいわのひろば」として今号から内容を一新し、みんなの声や俳句に加え、詩や絵画、陶芸、写真など、コーナーを大きくします。サークル単位だけでなく、個人でも応募できますので、どなたでも作品をお寄せください。投稿された人の中から図書カードをお送りします。

応募方法はハガキだけではなく、EメールまたはLINE公式アカウントでもご応募いただけます。

①氏名②住所③電話番号④年齢⑤クロスワードの答え⑥友の会だよりへの感想や投稿作品をお寄せください。

〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1 吉田病院内「平和健康友の会 友の会だより」係へお送りください。締め切りは7月31日必着。

209号の答えは「ヒートショックニゴヨウジン（ヒートショックにご用心）」でした。

LINE公式

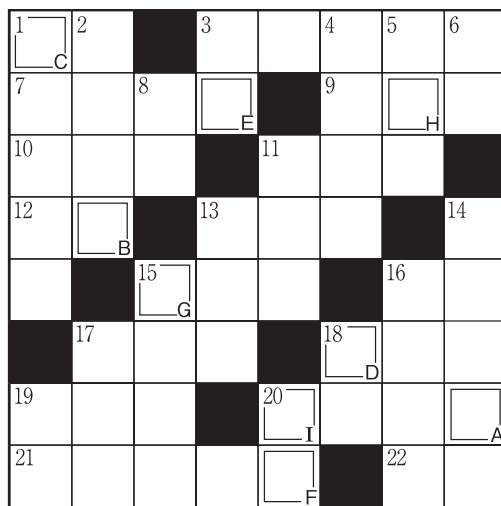


Eメール



※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きます。

クロスワードパズル



答え	A	B	C	D	E	F	G	H	I

- ①内部の事情。ライバル社の〇〇を探る
②隣の席
③〇〇の滝登り
④心が移り動くこと
⑤湯呑茶碗の略
⑥「我は〇〇の子白波の」
⑧長〇〇相補う
⑩魚群〇〇機
⑪真の価値。〇〇を発揮
⑫決まり切ったとおり。〇〇のあいさつ
⑬聞くは〇〇の恥色をつける。〇〇
⑭新鋭と〇〇の対決
⑮〇〇あいあいな雰囲気
⑯ビール〇〇とキレ
⑰〇〇をつけて誇張

タテのカギ

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

ヨコのカギ

- ①〇〇振りかまわず
③ハイクラス。〇〇車
⑦リタイア。〇〇試合
⑨人の話を〇〇にするな
⑩自分で自分を推薦する
⑪辰と巳の間、南東
⑫〇〇せぬ出来事
⑬まことの道理
⑮1フィート=12〇〇
⑯地獄の〇〇も金次第
⑰国の象徴とされる花
⑱英語で幅広い
⑲ねちねちと〇〇を言う
⑳満ち潮の対
㉑自転車用ポンプ式〇〇
㉒ピンから〇〇まで

クロスワードパズル 219号の当選者

- ◎奈良市 森本 昌代
◎生駒郡 打越 光子

- ◎奈良市 姫野 和子
◎生駒郡 阪本 扶実
◎奈良市 大嶋 忠子
◎奈良市 林 敏恵

- ◎奈良市 渡辺 宜夫
◎生駒郡 中村和加子
◎奈良市 菊地 良子
◎奈良市 小野恵子

シリーズ 戦後80年^③

過去から未来へ



浦上天主堂「H. J. ピーターソン氏 撮影」
長崎原爆資料館 所蔵

長崎からの手紙

被爆者・私の二つの願い



長崎原爆被災者協議会
副会長 溝浦 勝

日本被団協がノーベル平和賞を受賞して、被爆80年の歴史的な年、被爆者の私としては、少しでも役に立てればとお話をさせていたくださす。

ノーベル平和賞受賞

ノーベル平和賞の受賞を知ったのは、2024年10月11日、日本被団協の全国代表者会議と要請行動が終わり長崎へ帰る飛行機の中でテレビのニュースで「日本被団協ノーベル平和賞受賞!!」と放送され、代表者会議に参加していた4人の方々と本当に心から嬉しくて、喜び合いました。

前日までの被団協の代表者会議の中で、核兵器禁止条約が発効されましたが、世界で唯一の核兵器被害国の日本政府がまだ批准しないのは本

当に嘆かわしいことです。これは核兵器を容認する態度ではないでしょう。私たちは、国民の中に被爆の実相を伝えないと、日本政府の政策を変えることはできないのではないかと、これまでの話を合せてきました。これまでの活動を通じて国民多数に伝えきれない反省にたち、

さらに日本の国内そして世界に訴える決意を新たにしました。今回のノーベル賞の受賞は私たちのこの決意を大きく励ますものになりました。

二つの願い

原水爆の被害を繰り返させない強い思いを込めて、皆さんに二つの願いがあります。

一つは、戦争を日本が始めていなければ、広島・長崎の原爆被害、東京大空襲をはじめ全国各地の空襲被害や、沖縄県民の1/4も犠牲にな

(2面につづく)

秋の友の会 拡大強化月間が はじまります！

10月
11月

5月の友の会総会で『安心して住み続けられるまちづくり』を軸に、活動目標をたてました。3つの柱にそって秋の友の会拡大強化月間にとりくみます。身近な人に友の会の魅力を伝え、一緒に健康づくり、仲間づくりをすすめましょう。

1. 友の会の仲間ふやし、健康班会、「いつでも元気」をひろげましょう

* サークル活動、居場所サロン、「健康班会」、「学習会」、「いつでも元気読者会」などに職員と共同してとりくみましょう。

2. 会員とともにすすめる健康づくり

* 健康診断やがん検診の受診をすすめましょう。
* 「第15回気軽に健康チャレンジ」への参加をすすめましょう。
* 健康チェック、「健康まつり」、「医療・健康講演会」などに参加しましょう。

3. 平和と福祉のまちづくりを、身近な一歩からすすめましょう

* いま全国の多くの医療機関では、公定価格である診療報酬が物価や賃金上昇に対応せず、深刻な経営難に陥っています。医療をつぶさない、国民の受療権を守るための「請願書名」にご協力ください。

友の会
だより

季刊
発行

2025年 秋号(10月) No.221

平和健康友の会 機関紙編集委員会

〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
社会医療法人健全会吉田病院 組織課内
☎(0742) 45-4601(内線387) 直通(0742) 45-4707(FAX兼用)

会員数 10,761世帯 (2025年8月29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

今なぜ「排外主義」

なの？

「日本人ファースト」、「外国人の犯罪は日本人より多い」——これって本当に日本の国の言葉なの？残念ながら、これ日本人の言葉。しかもどこかの政党の代表の堂々たるセリフなのです。

さすがに、外国人差別、あるいは外国人「排外主義」といえるこんな言葉には、マスコミも検証せざるを得ず、「外国人の犯罪率は日本人より多くはない」「外国人の日本への流入は日本の労働力の不足からして自然なこと」と報道で正確に言わざるを得ない。つまり外国人差別の話は「フェイクニュース」（虚構情報）ではないか？

海外では「アメリカファースト」「メキシコ国境にバリケードを張り巡らす」と言った大統領が当選し「〇〇関税」という、自由貿易協定を破壊する政策を進めようとしている。いくらかつての敗戦国の日本でも、こんな戦勝国

の真似をする必要があるのだろうか？

考えてみると、日本の歴史は、古代以降、文化先進国の中国大陸からの知識と人材を呼び込み、国の発展と豊かさを得て来た。稲作、仏教文化、国造り、そして帰化人などと言われた人材の導入が代表。私が秋の紅葉狩りなどでよく尋ねる湖東の日野町にある「鬼室集斯」は、天智天皇の近江朝時代の初代の文部大臣、学識頭「フミノツカサノカ

た日本軍とともに壊滅した百済の人たちを七百人余日本に迎え、主に近江やそれよりも東国に配置した。その前にも、一万余千人、二千人という膨大な難民を、帰化人として日本に迎えた。先進文化と同盟に対するお礼ともいえる。歴史は朝鮮、中国というアジアの隣国との交流と信頼によって我が国は存立してきたことを教えている。

むろん今の日本の外国人労働者の流入は、背景も規模も違っている。身近な外国人はコンビニの販売員であり、建設労働者であり、見えにくいが農村の早朝の野菜収穫従事者、田植え収穫時の季節労働者である。いまや日本人は彼らのおかげで生活している。これが日本人の労働力を奪っているのだろうか？

余分なことだが、米国のように、国内生産の強化、産業の復活といっても、空洞化によってなくなった技術者、中小企業者は戻るのであるのだろうか？

私の身近な外国は、アジアであり、感謝するのも太平洋戦争敗戦後、フィリピン、シンガポールなどで多くの捕虜の解放を行ってくれた国々である。間違っても名古屋入管所でのスリランカ人ウィシユマさんの拘束・死亡のような野蛮な国ではなくることを祈る。

（あやめ池支部 伊藤）



滋賀県日野町にある百済の王族鬼室集斯の墓がある鬼室神社

（1面からつづき）

争を解決する手段としては、戦争を永久に放棄すると決めました。

った悲劇ありませんでした。又、兵士の皆さんの犠牲もありませんでした。この戦争で日本国民310万人が犠牲になり、同時に日本が侵略戦争をはじめたければ、中国・韓国・朝鮮・東南アジアの諸国など2000万人の人々の犠牲ありませんでした。

この戦争の反省に立って、平和憲法を制定し憲法9条で、国際紛

争を解決する手段としては、戦争を永久に放棄すると決めました。

二つ目の願いは、かろうじて生き残った被爆者は、核兵器を世界から無くし長崎を最後の被爆地に

するために身を削る思いで訴えてきました。

2021年1月22日核兵器禁止条約が発効しました。今では73カ国が批准し94カ国が署名しています。

しかし、人類史上はじめて戦争によって核の被害を受けた日本政府が批准しないのは悲しいことです。

原爆を造り投下し、広島・長崎の人々を犠牲にしたアメリカは核兵器を無くす大きな責任があります。

憲法9条に込めた強い思い

爆投下を謝罪し、その証しとしてアメリカも核兵器をなくすから、ほかの核兵器保有国も一緒に核兵器をなくすようにしましょう」と呼びかけて欲しいのです。

この願いが実現すれば、地球から核兵器は必ず無くなるのではないでしようか。

あの戦争で亡くなった家族も、原爆出すまでと亡くなった被爆者は思っ

のいとは防火水槽の中に、水を求めて頭を突つ込む形で亡くなっていたそうです。このような戦争を絶対に繰り返すなという強い思いで、私たちの先輩たちは1946年に新しい憲法を創り、「再び日本は戦争しない、国際紛争を戦争によって解決しない」と憲法9条に書き込みました。何としても非戦を続けて欲しい——武器を輸出するのではなく、憲法9条の精神こそ世界に輸出すべきだと亡くなった被爆者は思っ



生活保護の自動車保有について

生活保護を利用すると自動車は使えなくなると思っている方がたくさんいますが、必ずしもそうではありません。

障害者が通院に使う場合には、①定期的に通院に利用すること、②自動車利用が真にやむをえないこと（公共交通機関の利用が著しく困難で、送迎サービスの利用も困難な場合など）、③車の処分価値が低く、排気量が2リットル以下の場合など5つの要件全てを満たす場合には、通院利用が可能です。

障害のない方についても、自動車による以外に通勤の方法が全くないか、著しく困難な場合、勤務が自立に役立つ場合など5つの要件を満たす場合には、自動車利用の通院が認められる場合があります。

2013年以降、安倍内閣が生活保護費の大幅減額を強行したことに全国各地の市民が立ち上がった「いのちのとりで裁判」で、本年6月に保護費の減額は生活保護法に違反するとの画期的な最高裁判決が出ました。

生活保護は憲法25条が保障している当然の権利です。生活と健康を守る会や民医連等の運動により、生活保護利用者の権利拡大が一步步ずつですが、進みつつあるのです。

お気軽にご相談下さい

奈良合同法律事務所

☎0742-26-2457



ポークソテーまいたけソース

《1人分 263kcal 塩分1.4g》

旬の味覚で健康増進

人工栽培されたまいたけは通年出荷されていますが、天然のまいたけは9月下旬から10月にかけて発生し、流通量もこの時期が最も多くなります。鍋料理や炒め物、炊き込みご飯や天ぷらなど様々な料理に利用され、秋の献立には欠かせない食材の一つです。まいたけは低カロリーで栄養価が高く、特にビタミンDや食物繊維が豊富で、免疫機能に関わるβ-グルカンも多く含まれています。病気に対する抵抗力を高めたり、血圧・血糖値・コレステロールを下げる効果が期待できます。

肉をまいたけと一緒に漬けておくと、まいたけに含まれる酵素のおかげで肉がやわらかく仕上がります。まいたけは生のまま使っても良いですが、冷凍または半日ほど乾燥したまいたけを使うと、料理の味わいが増すのでおすすめです。

(栄養科 管理栄養士 小林佐知)

材料（2人分）

- まいたけ 1パック（100g）
- 豚ロース肉（とんかつ用） 2枚（160g）
- ① にんにくのすりおろし 1かけ分
- ② 醤油 大さじ1
- ③ 酒 大さじ1
- ④ 水 大さじ1
- ⑤ 砂糖 小さじ1
- ごま油 小さじ2

作り方

- ① まいたけは一口大に手で裂く。豚肉は筋に包丁で数箇所切り目を入れる。
- ② ポリ袋に①を入れて混ぜ、②を加えてもみ込み、15分ほどおく。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、②の豚肉を汁気をきって並べ、3分ほど焼く。裏返して2分ほど焼き、火が通ったら器に盛る。
- ④ ③のフライパンに②のまいたけと残りの漬け汁を入れて中火で熱し、まいたけがしっとりとなるまで2分ほど炒める。
- ⑤ ③の豚肉に④をかける。

まず日本が核兵器禁止条約に参加して、私たち被爆者と一緒に、核兵器保有国に禁止条約を批准するように働きかけましょう。

核兵器を脅しに使っているロシアにウクライナ侵略をやめ、核兵器を絶対に使用しないように働きかけましょう。同時にイスラエルの中東への侵攻もやめさせましょう。

「アメリカが広島・長崎への原

投下で、一緒に遊んでいた四つ上の兄さんは3度原爆症にかかって、最後は2016年の夏に1年数カ月入院を繰り返して白血病、癌で亡くなりました。また母親もがんが60歳の時に亡くなりました。私たち家族をはじめ、私たちのいとも、爆心地から約1キロの場所にいたんですけれども、当時小学校4年生、6年生の男の子も家の下敷きになって亡くなりました。そしてまた中学校2年生

最後に、ノーベル平和賞に応えて、いまこそ日本政府が核兵器禁止条約に参加し、被爆国に相応しく戦争のない核兵器のない世界を実現させるために皆さんとともに大きな流れを作り、世界を大きく変えましょう。

戦争・核兵器のない
世界の実現へ

みんなの声

平群町緑ヶ丘 岩崎 誠

「無関心こそ平和の敵」に共感です。
理不尽なことを止めさせる為には「声を上げる勇気が不可欠」です。

橿原市十市町 熨斗伸行

「へいわのひろば」カラーで大きいので、作成者さんの励みになると思いました。すてきな企画ですね。
市内にもっと気軽に利用できる「クーリングシェルター」が増えればよいですね。

奈良市西登美ヶ丘 和田ひでよ

答えがわかっているのに言葉として出てこない！考える間、脳に刺激を与えて良いと思います。

奈良市恋の窪 松下真寿美

Eメールで応募できるのが、とても便利です。苦手だから…と臆するのではなく“とにかくやってみよう！”の気持ちで、できるだけ前向きに。

奈良市秋篠町 中本 百合

だまし文句にご用心！を読んで、身近な人に経験された方がいて、他人事ではないな、気を付けないといけないと思いました。

平群町竜田川 西岡 純代

「あしび薬局」で慢性腎臓病について紹介されていましたが、最近、気になっていた病名だったのでとても勉強になりました。これからも身近な疾患について教えて欲しいと思いました。

今月の俳句

田植えする

子等の顔にも泥が飛ぶ

西瓜切る

母の手に集まる目

岡本裕子

躊躇いつつ夏越しの
茅の輪くぐり抜け

幾久代

私の一枝



▲門脇典子

《応募方法》

ハガキ、EメールまたはLINE公式アカウントでご応募ください。

①氏名②住所③電話番号④クロスワードの答え⑤へいわのひろばへの投稿や本紙の感想をお寄せください。

へいわのひろばに投稿していただいた方の中から抽選で10名の方に図書カード500円を贈ります。締め切りは10月31日必着。

220号のクロスワードの答えは「オキナワイレイノヒ（沖縄慰霊の日）」でした。当選者は次の方々です。（敬称略）

- ◎奈良市西大寺芝町 城門 彰子
- ◎奈良市あやめ池北 池田しげ子
- ◎奈良市三条松町 中村 邦子
- ◎奈良市秋篠町 中本 百合
- ◎奈良市北登美ヶ丘 中尾 由美
- ◎奈良市恋の窪 松下真寿美
- ◎奈良市佐保台 窪田 篤子
- ◎奈良市秋篠町 今西 大典
- ◎平群町竜田川 西岡 純代
- ◎奈良市あやめ池北 六津井栄子

▼Eメール



▼LINE公式アカウント

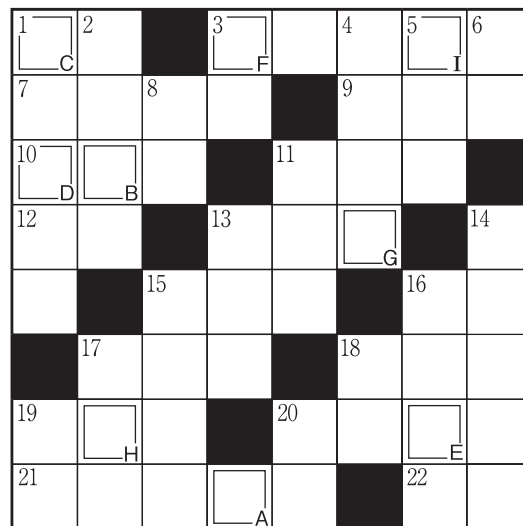


※ご投稿いただきました感想は、本紙に掲載することがあります。

〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
吉田病院内「平和健康友の会 友の会だより」係まで。

※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。

クロスワードパズル



答え	A	B	C	D	E	F	G	H	I

カギを解き、アルファベット順に並べて出来る言葉答えましょう

ヨコのカギ

- ①赤福〇〇、安倍川〇〇
- ③家庭で夕食時に飲む酒
- ⑦姓氏
- ⑨個人的な見解
- ⑩レア〇〇＝希少土類
- ⑪女性の医師
- ⑫〇〇あれば苦あり
- ⑬管轄区域。〇〇気象台
- ⑮詩や歌
- ⑯数え70歳。〇〇の祝い
- ⑰むだがなく簡単なこと
- ⑱〇〇絢爛たる式典
- ⑲〇〇湿原は日本最大
- ⑳品物を納入すること
- ㉑物をしまう。〇〇庫
- ㉒魚〇〇道具

タテのカギ

- ①手でもんで洗う方法
- ②白墨
- ③〇〇東風
- ④飲物↓試飲、食物
- ⑤夜の景色
- ⑥〇〇章、叙〇〇
- ⑧〇〇と杵で餅つき
- ⑪人の住む家屋
- ⑬宗派・寺院の創始者
- ⑭不測の事態に対処する方法や体制の整備
- ⑮新婦の対
- ⑯毛筆の対。ペンや鉛筆
- ⑰歌い手。オペラ
- ⑱〇〇に入っては〇〇に従え
- ⑲髪をすく器具
- ⑳頭〇〇プー