

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。

平和会健康友の会
会長 中野 明美

新年を迎え、友の会の皆さんも平和で健康でこの1年過ごせるよう願われたのではないでしょか。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

今年も友の会は、何よりも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お願いします。

今年も友の会は、何よりも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お願いします。

平和会健康友の会
事務局長 井上 正明

今年は昭和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感謝します。

悲しいことに、「捕まらないけれど

健友の会では、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!

手を取り合うとりくみが 未来を拓く

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。

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そうです。

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そうです。

人と人のつながりを大切に、各支部すすめていきます

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いたり、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。

忘れたころにやつ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

こそ自助、共助が活きてきます。

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。

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。少しだけ頂いたお声をご紹介させていただきます。

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。

少しだけ頂いたお声をご紹

介させていただきます。

11月号の2面に掲載した

「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。「病気治

療の記事だけでなく、予防・

健康管理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

りそうです。

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

新型コロナが5類となり、集まることができるようにになってから4回開催しました。テーマと講師を紹介します。・「いつも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トきずな外来のとりくみ」（吉田病院医師）。・「いつまでも、行きたい所へ行ける足・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。「教えていたいたことを早速やつてみます。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



いつまでも健康に 「健康学習会」



直接顔を合わせて つながりを深める

冬場は特に女性に喜ばれています。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問しました。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。

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つたため、

今年は特に女性に喜ばれています。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問しました。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。



▲骨粗しょう症予防教室で骨密度測定



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。

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、それを元気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。事前のビラ配布やサロンでの新しい取り組みも行いました。とはいって、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）



どうでこえ広場ともだち、もようやく再開



▲参加者も一緒に踊りました

2024年は、イズミヤの街角健康チエック、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つていただき、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つと帰つてきました。「豆腐ハンバーグ、やさしい味で美味しい」「やつ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）



▲カレンダー発送作業のようす

夕陽ヶ丘部では、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、何時どこでしようか?ということも議題にのつてきました。また、平群町の新婦人フェスタにも「介護相談コーナー」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!)。



夕陽ヶ丘

新しい取り組みを考える

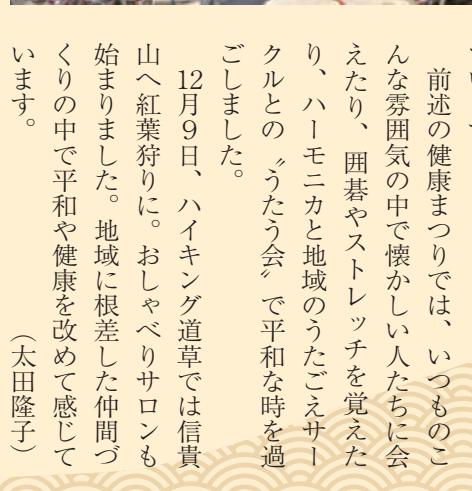


生駒

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(コーヒーハーの香りの中)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



10月19日午後、久しぶりの健康まつり。懐かしい笑顔が(コーヒーハーの香りの中)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っています。運営会議の後でもみんなで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、ハーモニカと地域のうたごえサークルとの「うたう会」で平和な時を過ごしました。

12月9日、ハイキング道草では信貴山へ紅葉狩りに。おしゃべりサロンが始まりました。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)



131

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Ⓐを入れ、しっかりと混ぜる。

④鍋にⒷ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くずきりを加えて布拉ックペッ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
くずきり(ゆで)	200g
塩	2つまみ
片栗粉	大さじ3
Ⓐ	
味噌	大さじ1/2
砂糖・醤油	各小さじ1
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

1月の 一品料理

131

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Ⓐを入れ、しっかりと混ぜる。
- ④鍋にⒷ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くずきりを加えて布拉ックペッパーや唐辛子などで味を整える。

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になります。

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として損害賠償の請求を受けることもあります。

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





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

詳しくは友の会事務局までご連絡ください。

電話・FAX 0742-45-4707 ✉ soshiki@heiwakai.or.jp

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います

反戦を投票箱に入ってきた
つよし

夕立ち後虹を見つけて妻を呼び
正弘

夏休み夢中で遊ぶ秘密基地
バタayan

スピーチの相談相手砂時計
隆子

割り勘で何時も損する夢の中
加代子

久しぶりきよどんとされて老い実感
さつ子

病んでみて命の重さひしひしと
富美子

老いたり話がチグハグキヨトク
サチちゃん

生駒健康友の会
川柳サークル

うちぐも



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した。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。よろしくお願ひします。

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とのできる！」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。お待ちしています。

田中 悅子

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。

歩くを中心としたプログラムなので「運動なんてついていけるかな??」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

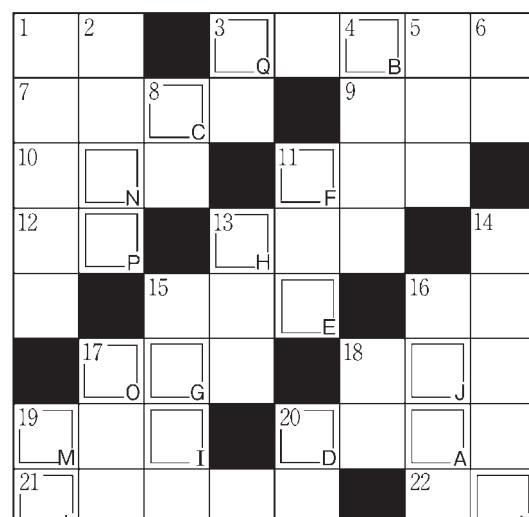


『やるなら楽しくやりたい！』

などなどとマイナス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

《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 悅子

※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。

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・近世に平時は雜役、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ボクサーの訛語
- 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
- ⑲上位の対
- ⑲〇〇を飛ばす。〇〇馬
- ⑳滅多にない。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
- ⑲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

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

〒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)

友の会だより

シリーズ

防災・救援対策を学ぶ。③

「災害関連死」も含めると6434人が亡くなつた阪神
 淡路大震災から今年で30年です。
 昨年から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。

「災害関連死」も含めると6434人が亡くなつた阪神
 淡路大震災から今年で30年です。

昨年から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。

住民による自主防災のとりくみ



24時間いつでも使えるAED

少量備蓄しかできず、いつまでた
 つても充分とはいえません。
**高齢化と担い手不足で
機能しなくなる?**



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。

町内の天理分教会に設置し
 ました。「15条の協定書」
 を締結し、奈良市へ届けま
 した。開設準備会を開催
 し、近隣の6自治会へ届出
 した。しかしすぐに運営に参加でき
 た。しかしごく運営に参加でき
 る自治会はなく、当自治会の単独
 運営になつた経緯があります。現
 在は、届出避難所の運営マニュア
 ルの作成に挑戦中です。

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

備えあれば、憂いあり?

私は、実店舗とネットの価格を
 比較して、防災予算は1円でも廉
 価に支出すると指針に明記しまし
 た。毎年、買い増しやメンテナン
 スをしています。しかし多品目の

※口一リングストック:ふだん食べ
 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、食べたたらその分を買い足す
 方法。備蓄の目安:家族の人数×
 最低3日分

西大寺赤田町二丁目自治会の防
 災活動を紹介します。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つていま
 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AE
 D」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?

南海トラフ巨大地震では、当県も
 複数の被害を受けます。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 すばり避難対策です



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

奈良帝塚山地区女性防災防犯会・
 奈良帝塚山地区女性防災防犯会の活動

備えあれば、憂いあり?

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。

奈良市からの通達や取り組みを確
 かめ、月に一回の自主防災会議で、
 災害用非常食」と不ツトで検索
 してみてください。お家で作つて
 みるのもきっと楽しいと思います。
 また数年前からローリングスト

ックなど217品目が備蓄されて
 います。私は、実店舗とネットの価格を
 比較して、防災予算は1円でも廉
 価に支出すると指針に明記しまし
 た。毎年、買い増しやメンテナン
 スをしています。しかし多品目の

※口一リングストック:ふだん食べ
 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、食べたたらその分を買い足す
 方法。備蓄の目安:家族の人数×
 最低3日分

私は、実店舗とネットの価格を
 比較して、防災予算は1円でも廉
 価に支出すると指針に明記しまし
 た。毎年、買い増しやメンテナン
 スをしています。しかし多品目の

※口一リングストック:ふだん食べ
 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、食べたたらその分を買い足す
 方法。備蓄の目安:家族の人数×
 最低3日分

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)
 場所 .. 奈良市西部公民館 4階
 第1・2会議室(予定)
 議事 .. 2024年度活動報告
 会計監査報告
 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。

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

今年は先の大戦、アジア太平洋戦争が日本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爆者団体協議会が核兵器禁止の世界的運動の旗頭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歳の今100歳、すでに亡くなつたり、忘れどの風化が進んだということでもある。だからこそ戦争の被害を語り継ぐ人葉は貴重です。1回目は敗戦の地からの上げ体験者の話を綴つてもらいました。

勝島和代さん 樺太から生還した

勝島和代さん（樺太カラフト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

る樺太の真岡まおかで生まれ育った。真岡の街は間宮海峡に面した西海岸にあり、山と海がせまつた細長い港町です。対馬海流が北上する不凍港であつて夏は涼しく、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」といって鯉を竹籠いっぱいもらつたという友人の話のよう新鮮な魚が豊富な街でした。

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、両の街も我が家も焼かれて父は山に逃げこんだとのことだった。

たびこえ広場「ともだち」
声をあわせてうたう楽しさ

オン・ギター、私が進行でした。

現在は、ピアノ・砂田和代さん

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。午後のいふとき、声あわせてうたう樂しさ、皆さんもご一緒に。

う。

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た。

○手配りをしていますが、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。

○久し振りの人に会える。手配りしながら皆さんと話して楽しい。

これでよかつたのかなと思います。

手配りさん

生駒

ありがとうございます

参加の皆さんからの声



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。

送り、意味も解らず軍歌を合唱させていた。学校では上半身裸の竹寒風摩擦や鬼畜米英を相手の竹槍訓練が多くなった。

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つた。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つて12回目を開いたとき70歳になつていた。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つている。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手に語り伝えたい。（野尻幸男）



歌集に載ってなくてもうないまま

たつであります。使つている歌
集（貸出）は、「うたごえ喫茶ソ
ングブック828」。828曲
載つてある中からうたいたい曲
を選んでリクエストしていくだ
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

開催日時	毎月第4水曜日 14時から15時半
※	※8月と12月はお休み ※都合により、第5 なる月もあります。
会場	参加費 1回 300円

あしひ薬局とみお店2階
友の会ホール
※できるだけマスク着用で
ご参加ください。



左真ん中が筆者

（伊藤日出子）
ども思つてゐます。

たく思ひ起こされます。

今となつては、美味しいものを、ことさら食べたいな

ど思つたりしないのは、あの頃の○○三昧のおかげか

なと思つてゐます。

思い出に残る旅

職場で○○三昧

毎日が忙しく、旅を楽しむことは縁遠い暮
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つ
ています。

でも時折昔のアルバムをめくつてみると、樂
しそうな旅の写真が、意外に多いのです。

旅で撮つたそれぞれの写真は、その時々の仲間と自分

を甦らせてくれます。職場の仲間たちのOB会で所長に

連れて行つてもらつた年に一度の旅は、かに三昧、ふぐ
三昧等々でしたが、このときの舞鶴への旅は海のものも
山のものも美味しかつた。ふるさと山陰の海とも違うり
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。

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抱負に含んでいます。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。ひと手間加えていつもと違う大根料理をお試しください。

（栄養科 管理栄養士 竹中 淳司）

今日の
一品料理

132

大根もち

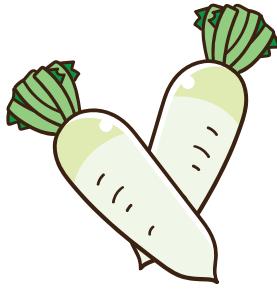
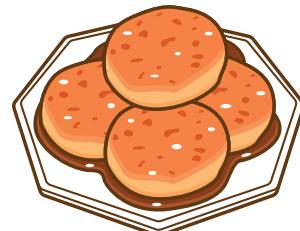
《1人分 377Kcal 塩分 4.1g》

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④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う危険性もあります。

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「常に欠かしている」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



戦後、そして被爆80年に若者の決意



シリーズ 戦後80年^②

過去から未来へ

大切なことは国内外の戦争被害の実相と平和の大切さを記憶すること。今回は、運動を引き継ぐ吉田病院の青年職員にリポートをしてもらい、平和への思いを語ってもらいました。

アジア太平洋戦争の終戦から80年。この敗戦は国内とアジアでの膨大な犠牲者を出しての結果でした。同時にアメリカによる世界で初の核兵器、つまり原子爆弾の投下があり、その被爆犠牲者が今に続いています。今年は日本被団協が昨年のノーベル平和賞を受賞し、世界に平和の大切さを記憶させる貴重な記念にもなりました。

アジア太平洋戦争の終戦から80年。この敗戦は国内とアジアでの膨大な犠牲者を出しての結果でした。同時にアメリカによる世界で初の核兵器、つまり原子爆弾の投下があり、その被爆犠牲者が今に続いています。今年は日本被団協が昨年のノーベル平和賞を受賞し、世界に平和の大切さを記憶させる貴重な記念にもなりました。

大切なことは国内外の戦争被害の実相と平和の大切さを記憶すること。今回は、運動を引き継ぐ吉田病院の青年職員にリポートをしてもらい、平和への思いを語ってもらいました。

大切なことは国内外の戦争被害の実相と平和の大切さを記憶すること。今回は、運動を引き継ぐ吉田病院の青年職員にリポートをしてもらい、平和への思いを語ってもらいました。

1年。あの日、被爆者の方の声を直接見た経験は私の中でも鮮明に残っています。平和とは「争いがない状態」だけではなく、「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。私たちの世代は戦争を知

想像力と対話を大切に

○ 病棟看護師 野口明音

らない最後の世代になるかもしれません。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。



大切なことは国内外の戦争被害の実相と平和の大切さを記憶すること。今回は、運動を引き継ぐ吉田病院の青年職員にリポートをしてもらい、平和への思いを語ってもらいました。

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は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。

平和のつどいご案内

日時
2025年
8月29日(金) 午後 時間未定
場所
社会福祉法人 秋篠茜会
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



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)

会員数 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 ☎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ココビル
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

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

聞などの報道のとおりの話なので、内容は身近に感じました。多額のお金を振込み、時間が過ぎて気が付くという。なんともお粗末ですね。

「だまし文句にご用心！」



私も今年の2月に「フ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・5～2万円までな

しました。すぐに気づいたことで被害はなく無事解決しました。

最近は警察官を装い、電話をかけてくることがあります。巧妙な手口でだます。とにかく電話は一度切って、警察へ連絡してください。一時の時間、冷静になることが必要だと思

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。

いたいた防犯ステッカーは玄関ドアに貼りました。「だまし文句にご用心！」の冊子は友の会事務局に置いていますので欲しい方は取りに来てください。（土居 邦子）



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た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つたのだ。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、引き返したといい、事務局に預けられた。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。冷い精神力だ。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番目は畠仕事。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、使わないと退化するようにできていること。なるほど心身ともに刺激のある生活が必要なわけだ。

「総会の二部どうする？」みんなで考える内、友の会ルーム性部の皆さんのが製作、発表された大型紙芝居が目に留まりました。「土の蟻の会合唱団のAさんから頂いたものをお借りしました。奈良県の片隅に置いてある大型紙芝居が発表しよう。

吉野川の清流を見下ろす龍門岳、その龍門郷の十四ヶ村の百姓によって起こされた江戸末期の悪政へのたたかい。暮らしを守るために、年貢の引き上げを止め欲しいという農民一揆です。



楽しかった紙芝居

10年前、生駒の年金者組合女性部の皆さんのが製作、発表された大型紙芝居が目に留まりました。「土の蟻の会合唱団のAさんから頂いたものをお借りしました。奈良県の片隅に置いてある大型紙芝居が発表しよう。

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元で、作られた紙芝居が友の会員、運営役、ナレーター、唄（リード）、オカリナ）みんな3回の練習に

重い年貢への一揆は報われるところなく、リーダーの又兵衛さんは磔獄門。村々は過酷な弾圧。こんな今に通じる物語。また、楽しみたいですね。また、お貸しください。

（太田 隆子）

『ピンピンコロロ』が理想的だがそうはならないのが現実。せめてもの対応策として、「物忘れ外来」を受診しようと思っている。

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ません。

健友の会でも昨年6月から友の会会員宅を訪問し「熱中症予防と暮らし訪問調査」を実施しました。暑さ指数を測るWGBTの機器を持参して部屋の温度を測らせてもらい、ご本人が思っているよりも部屋の温

度が高いことがわかりました。また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いるなど使用できない、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「クーリングシェルター」を利用しましょう。

※「クーリングシェルター」：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

友達になつてください!!

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▶



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

慢性腎臓病について

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

あしひ薬局 159

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。ならないよう早期発見していく必要があり気になる方はかかりつけ医に相談しましょう。

今月の
一品料理

133

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	作り方
油	適量	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。
玉ねぎ（薄切り）		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。
	40g	③くり抜いたズッキーニの中身はみじん切りにする。
ベーコン（1cm幅の短冊切り）	15g	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。
A	コンソメ 1.5g 塩 少々 こしょう 少々	⑤ズッキーニのくぼみに④を入れ、チーズをのせる。
ピザ用チーズ	40g	⑥トースターで焦げ目がつくまで焼く。

シリーズ 戦後80年⁽³⁾

過去から未来へ



ノーベル平和賞受賞者として、被爆80年の歴史的な年、被爆者の私としては、少しでも役に立てるべくお話をさせていただきま

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。



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」、「いつでも元気読書会」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に「請願書名」にご協力ください。



長崎原爆被災者協議会
副会長 溝浦 勝

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か。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いうことを話し合ってきました。これまでの活動を通じて国民多数に伝えきれていない反省にたち、

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

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。

長崎からの手紙 「被爆者・私の一つの願い」

二つの願い

(2面につづく)

今なぜ

「排外主義」 なの?

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、文化先進国の中華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。稻作、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「フミノツカサノ力

「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、マスク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」(うそ情報)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」と言つた大統領が当選し「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。いくらかつの敗戦国の中でも、こんな戦勝国



滋賀県日野町にある百濟の王族
鬼室集斯の墓がある鬼室神社

た日本軍とともに壊滅した百濟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、一万数千人、二千人という膨大な難民を、中国大陸からの中華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。稻作、仏教文化、国造り、そして帰化人などとともいえる。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

むろん今の日本人労働者の流入は、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、産業の復活といつても、空洞化によってなくなつた技術者、中小企業者は戻るのだろうか?

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つてくれた国々である。間違つても名古屋入管所でのスリランカ人ウイシュマさんの拘束・死亡のような野蛮な国ではなくなることを祈る。

(あやめ池支部 伊藤)

(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。

又、兵士の皆さんの犠牲もありませんでした。

310万人が犠牲になり、同時に日本が侵略戦争をはじめていなければ、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もありませんでした。

二つ目の願いは、から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

するため身を削る思いで訴えてきました。

この憲法の下で、80年間、戦争で1人の国民も1人の外国人の人も

殺し殺されることはありませんでした。この戦争で日本国民殺し殺されたことはありませんでした。今こそ平和憲法を守り、その理念を積極的に生かして欲しいのです。

するため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

爆投下を謝罪し、その証しとして器をなくすようにならぬかの核兵器保有国も一緒に核兵器をなくすようになります。

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

いでしょうか。

のいところは防火水槽の中に、水を求めて頭を突っ込む形で亡くなつていただろう。

ほかの核兵器保有国も一緒に核兵器をなくすようになります。

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

いでしょうか。

この戦争の反省に立つて、平和

憲法を制定し憲法9条で、国際紛

争を造り投下し、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。

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。

この戦争で私たちは、原爆

を出さざるを得ず、私たつ皮膚は思つ

く、憲法9条の精神こそ世界に輸

憲法9条に込めた 強い思い

憲法を制定し憲法9条で、国際紛

争を造り投下し、広島・長崎

のいところは防火水槽の中に、水を

求めて頭を突っ込む形で亡くなつていただろう。

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

いでしょうか。

この戦争の反省に立つて、平和

憲法を制定し憲法9条で、国際紛

争を造り投下し、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。

この戦争で私たちは、原爆

を出さざるを得ず、私たつ皮膚は思つ

く、憲法9条の精神こそ世界に輸

躊躇いつつ夏越しの
茅の輪くぐり抜け

幾久代

私の一枚

田植えする
子等の顔にも泥が飛ぶ
西瓜切る
母の手元に集まる目
岡本裕三

今月の俳句

一 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「クリーニングシェルター」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 松下眞寿美

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

「あしひ薬局」で慢性腎臓病について紹介されました。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。

《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。

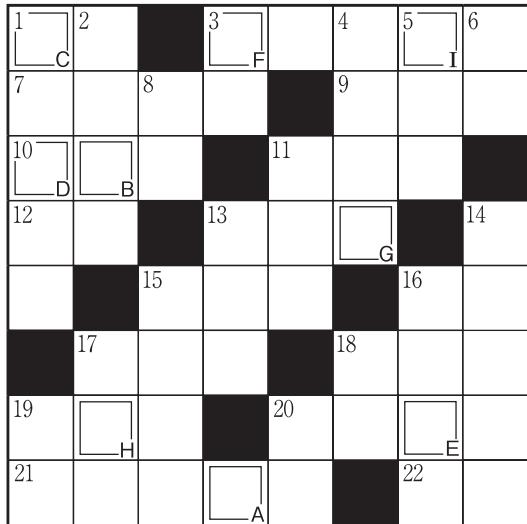
220号のクロスワードの答えは「オキナワイレ
イノヒ（沖縄慰霊の日）」でした。当選者は次の
方々です。（敬称略）

- ◎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
- ◎奈良市三条桧町 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 松下眞寿美
- ◎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

※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。

クロスワードパズル



タテの力ギ

①手で洗う方法
②白墨
③東風
④飲物→試飲、食物
⑤夜の景色
⑥○○章、叙○○
⑦歌い手。オペラ
⑧○○と杵で餅つき
⑨人の住む家屋
⑩宗派・寺院の創始者
⑪不測の事態に対処する方法や体制の整備
⑫新婦の対
⑬毛筆の対。ペンや鉛筆
⑭○○に入つては○○に従え
⑮○○
⑯○○
⑰○○
⑱○○
⑲○○
⑳○○

タテのカギ