

2024年1月1日発行
奈良県医療福祉生活協同組合
発行責任者 榎並憲治
編集・発行 すこやか編集会議
組合員数 6,146人(11/30現在)
出資金 93,059千円(11/30現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1



2023/10/10



奈良県医療福祉生活協では、毎年、10月から12月を生協強化月間として「健康づくり」「つながりづくり」をすすめています。居場所づくりが健康につながると考え、居場所作りに積極的に取り組んでいます。

地域委員会が開く「健康づくり交流会」は、ウォーキングや体操、健康学習会など各地域委員会が趣向を凝らし開催しました。もちろん、健診受診のおすすしめや増資のお願いもしっかり行いました。

さらに、みみなし診療所では診察にいられた組合員に役職員が丁寧に増資の説明を行い多くの方々に協力いただきました。組合員のみならずありがたいとございました。



生協強化月間をきっかけに、楽しくつながりづくりをすすめることができました。このつながりを大切にますます健康であります。

みみなし診療所からのお知らせ 早めに健診を受けましょう！

特定健診・がん検診を受診されましたか？
今年度の健診受診券の期限が橿原市は2月末、その他の市町村では1月末というところもあります。

健診は毎年受診することで、自分の体の変化がわかります。お手元に受診券がある方は早めに受診しましょう。

詳しくは、みみなし診療所に
お問い合わせください。
☎0744-23-5722



2023 笑顔でつながりチャレンジ

つながりづくりは健康づくり～身近な人のおつきあいを大切に！～
笑ったり、誰かとおしゃべりすることが
健康に大きくつながると言われています。
ご家族やお友達、ご近所さんとおしゃべりの輪を広げましょう！
しゃべって、笑って、毎日を楽しく過ごしましょう。

さあ、「今日はどの「笑顔の種」にチャレンジしようかな？」と1日の初めにちよっと意識して、1日の終わりに「今日はこんな笑顔に出会えたな」と振り返ってみよう。
あなたは笑顔の種をいくつ蒔きましたか？

あなたを笑顔にした種	チャレンジの種を蒔いた日を記入しよう
お出かけして笑顔で挨拶をかわした	
家族やお友達と近所さんとおしゃべりをした	
集まりの場に参加した	
誰かと美味しく楽しく食事をした	
電話や手紙、メールでやり取りをした	
趣味を楽しんだ	

今年もチャレンジシートを作成しました。笑顔でつながりづくり
あなたはいくつチェックできましたか？

今年度の「健康づくり交流会」と
「おしゃべり会」は2024年
3月末まで開催しています。



つながりづくりは健康づくり ～身近な人のおつきあいを大切に！～

新型コロナウイルス感染症が5類へ移行して初めての生協強化月間。
感染対策には心がけながらも各地域でさまざまな取り組みが広がりました。



♪ 畝傍駅音楽マルシェ de 健康チェック ♪

みみなし診療所からほど近いJR 畝傍駅周辺を会場に、地元橿原市の若者が企画してマルシェが開催されました。後援となったご縁で握力計を持って参加、計測しながら「健診受診の呼びかけとみみなし診療所のお知らせ」をしました。話を聞いて加入された方もあり、よいお知らせの機会となりました。

畝傍駅では、日頃閉じられている貴賓室も特別公開され、春日神社、札の辻交流館、河合源七郎家住宅の見学など歴史好きにはたまらない見どころいっぱいマルシェでした。



すこやか健診デーのお知らせ

「気軽に健診を受けられる」「終了後のティータイムでホッとした」など組合員のみなさんから好評のすこやか健診デーは下記の日程で実施します。

2024年1月30日(火) 午前

健診の予約や内容については、
みみなし診療所に
お問い合わせください。
☎0744-23-5722



お願い

住所・電話を変更された場合は下記までお知らせください。
奈良県医療福祉生活協同組合 ☎0744-23-1170

健康保険証をマイナンバーカードに紐づけた病院が遠く、今までのようにフアクスで送ることができず、一応マイナンバーカードにも紐づけていましたが、番号を読み取ることができず、不自由しました。

非常勤で働いているので、将来の医療費のことが気がかりでしたが、無料低額診療事業のことを知り、少し安心できました。

奈良市 Y・Mさん

「いのちの平等」と口にするのは簡単ですがそれを現実させていくことの難しい世の中になっていると思います。皆様の活躍を祈っています。

橿原市 N・Nさん

乳腺エコーを受けてみようと思いました。フルタイムで仕事をしているので土曜日に受けられるのありがたいですね。

橿原市 H・Nさん

「すこやか健診デー」というのがあるので、その日に受けるというです」と予約の時に教えてもらいました。主人と二人、スムーズに進み、終わった後ティータイムもあり良かったです。

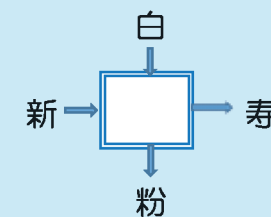
橿原市 T・Dさん

会社の健診で胸にしこりがあることがわかって以来、毎年みみなし診療所で乳腺エコーを受けています。その場で結果を聞くことができ不安なことは質問できるので安心でありがたいなと感じていて、今回乳がん検診のことが特集されていて、やっぱりすこやか健診のいいなと思いました。個人的におすすしめしにくいので、今回の記事を読んだ方が健診を受けるきっかけになればいいなと改めて思いました。

橿原市 S・Tさん

漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と□の漢字で
二字熟語ができます。
□に入る漢字は何でしょう？



☞ 前回の答えは「白」でした

- 正解者の中から5名様に図書カード(500円)をプレゼントします。
- 「クイズの答え・すこやかの感想・住所・氏名・電話」を書いて、葉書もしくは、右記の二次元バーコードでご応募ください。
- 締め切り 2月末日
- 【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町 230-1
奈良県医療福祉生活協同組合 「すこやか」係
- 個人情報は商品発送のみに使用します。
- 読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。
- ☆ すこやか 48号クイズ当選者 ☆
笠井ゆき子さん(大和郡山市) 唐澤仁紀子さん(大和郡山市)
小山香さん(橿原市) 佃田由恵さん(生駒郡) 筒井沙季さん(橿原市)



読者のおたより



川べりには広いオープンスペースがあり、川面におりることができます。



大佛鐵道記念公園
明治時代に開業した大佛鐵道の大佛駅跡地に建てられた公園。動輪のモニュメントと枝垂れ桜がきれい。

大佛鐵道
1898年（明治31年）、加茂～大佛（翌年、奈良）に開通した鉄道。伊勢や名古屋方面から大仏参拝客でにぎわったが、1907年鉄道の国有化のため僅か9年で廃止された。営業期間の短さから「幻の大佛鐵道」と呼ばれている。

すこやか編集会議メンバーおすすめコース ウォーキング de 健康に！

〈北和エリア編〉 佐保川さくら散歩

万葉集に「うちのぼる佐保の川原の青柳は 今は春べとなりけるかも」とうたわれる佐保川の桜は、江戸末期に奈良奉行の川路聖謨（かわじとしあきら）が植樹したことが始まりとされています。桜は「川路桜」と呼ばれ、中には植樹170年のソメイヨシノの古樹もあります。御衣黄（ぎょいこう）桜や桜のトンネルも楽しめます。



水面に映る桜と青い空のコントラストが美しい。



ところどころにベンチがあり休憩しながら歩ける。



樹齢170年の川路桜



畠山製菓
ホテルリガーレ春日野の向かい側。甘い匂いに誘われるように店内へ。店主さんが焼いているところが店内からも外からも見られます。たまごを使った甘いおせんべい。かわい焼き印の大仏鐵道せんべい、ベビークステラなど。店主さんオススメは、ピンズたまご。一枚一枚手焼きされています。

近鉄新大宮駅より北に歩いて佐保川まで約5分
佐保川沿いを東にゆっくり歩いて大佛鐵道記念公園
まで約20分。南下しJR奈良駅までは約25分

佐保川沿いは生活道路のため
車に注意してください



下長慶橋
大佛鐵道記念公園手前にある橋。長慶寺を建立した吉村長慶が寄贈した。当時の橋は流されて、今の橋は昭和31年に改修されたもの。



現行の健康保険証を残してください諸願署名 ご協力ありがとうございました

前回の署名は475筆、今回の署名は11月末現在で257筆が集まり、奈良県保険医協会に送りました。

誰もが安心して医療を受けられるようにこれからも積極的に運動をすすめてまいります。引き続き、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



医療とくらしの相談窓口

奈良県医療福祉生協では、健康やくらしの不安、お悩み、お困りごとのご相談をお受けしています。経済的な理由で医療にかかれないう方には、無料低額診療制度が利用できる場合があります。

お一人で悩まないでお気軽にお電話ください。プライバシーは厳守いたします。

☎0744-23-1170

（月・火・金 10:00～15:00）

担当：榎並（えなみ）



たものも含め完全に破壊され、そこに住む市民は100%近くが死亡すると考えられます。」と書かれていました。広島・長崎の原爆投下前と後のパネルを見た後だったので想像すると心が痛みました。

また【国連と被爆者の歩み】ゾーンに、第五福竜丸がゴミの中に浮かんでいるものがありました。そのパネルは、第五福竜丸が回収された当時の様子を写したものでした。第五福竜丸は、1954年3月1日にビキニ環礁で行われたアメリカの水爆実験で被爆した船です。原水爆による悲惨な出来事を伝え、二度とこのようなことが起こらないように風化させてはいけないと感じました。（今は東京夢島第五福竜丸展示館で展示されています）

21日午後から日本被団協事務局長 木戸季市さんが「今、いちばんつたえたいこと」と題して講演されました。講演を聞いた教師からの「平和についてどのように子ども達に教えていけばいいのか？」という質問に木戸さんは「命を守ること、自分の生き方は自分で決められる。教育は対話だと思う。教師も生徒も対等に論じ合うことが大切だ」と話されました。



パネル展を通して、核兵器のない世界を実現するために、私たち一人ひとりが考え続けていくことが必要だと改めて考えさせられました。

寒い季節はヒートショックにご用心！

寒さの厳しいこの時季、気をつけたいのがヒートショックです。ヒートショックは、気温の低い屋外から屋内への移動や暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が大きく変動することによって起こります。

厚生労働省の人口動態統計（令和3年）によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死・溺水で亡くなる人の数は、交通事故死亡者の約2倍となっています。

暖房をしていない脱衣場や浴室では体温がうばわれて血圧が上昇、温かい湯船に入ることで急激に血圧が下がり、失神や心筋梗塞、脳梗塞を起こして、その結果湯船でおぼれて命を落とすこともあります。死亡者の約9割が65歳以上の高齢者が占めています。

高齢者はヒートショックの影響を受けやすいといわれていますが、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も影響を受けやすいので注意が必要です。

ヒートショックを防ぐには…

入浴中の事故を防ぐために気をつけておきたいこと

- ① 入浴前に脱衣室や浴室を暖める
- ② 湯船に入る前にシャワーやかけ湯で体を温める
- ③ 湯温は41度以下、湯船につかる時間は10分までが目安
- ④ 入浴前後にコップ1杯の水分補給をする
- ⑤ 浴槽から急に立ち上がらない
- ⑥ 食後すぐの入浴、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑦ 血圧が高いときは、入浴を控える
- ⑧ 入浴する前には同居者に一声かけてから入る

温かいお風呂は、一日の疲れを癒してくれるホッとする時間です。ヒートショックを起こさないよう対策をしっかり取ってリラックスタイムを過ごしましょう。

