

2025 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 6,166 人(11/30 現在)
出資金 94,137 千円(11/30 現在)
〒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では、毎年、10月から12月を生協強化月間とし「健康づくり」「つながりづくり」をすすめています。

地域委員会が開く「健康づくり交流会」は今年もウォーキングや健康学習会など委員会メンバーが趣向を凝らし、3月末まで開催しています。

今年の生協強化月間は「おしゃべり」に注目！
地域委員会の企画と共に各地で「おしゃべり」の花がたくさん咲きました

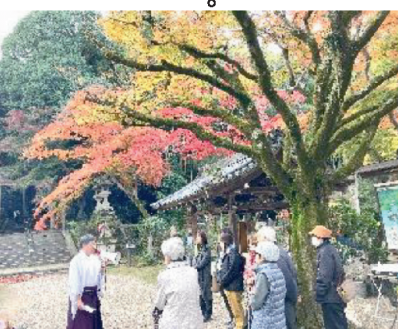
「脳が喜ぶ」おしゃべりの輪を広げましょう！
「おしゃべりには健康につながる要素がいっぱい」

家族との何気ない日常の会話、気の置けない友人との楽しいおしゃべり。相手の話を聞き、理解し、返す言葉を選ぶ…言葉のキャッチボールが大きな刺激となり、脳を活性化させます。ワイワイおしゃべりしたことを少しだけ医療福祉生協に教えていただく形にしたところ、組合員の皆さんから送られて



また、今年はおしゃべりにスポットを当て、組合員の皆さんにおしゃべりのきっかけづくり、場づくりとして昨年行った「おしゃべり会」をバージョンアップさせ「おしゃべりタイム」をおすすめしました。

来られた組合員に役職員が丁寧に説明を行い、多くの方々に協力いただきました。組合員の皆さんありがとうございました。



コープのお店 de “おしゃべりタイム”

コープみみなし「みみっこ広場」で開催されている『お店でふぁん☆ふぁん』には、小さいお子さんを連れのお母さんたちが遊びに来ます。11月の『お店でふぁん☆ふぁん』で、おしゃべりタイムも同時開催しました。工作やおもちゃ遊びをしながら、お母さんたちとおしゃべり。気になることは、子どもの食のこと。「どれくらい食べますか?」「この商品いいよ」と、同じ年齢のお母さん同士で話が弾みました。大阪から引っ越してきたばかりのお母さんには、奈良の情報を。おすすめスポットや、子育て支援をお伝えしました。

「『お店でふぁん☆ふぁん』をもっとやってほしい」との声が出たので、季節ごとにお楽しみ会をおこなうことになりました。これからも、お母さんたちのホッとできる場所でありたいです。

子育てサポーターズふぁん☆ふぁん 小比賀



ご家族、ご近所、お友達
グループの仲間とちょっと一息
「おしゃべりタイム」を
開いてみませんか?

おしゃべりのきっかけになる資料をお送りします。
TEL または下記二次元コードからお申し込みください。
報告書を提出いただいた方の中から50名さまに500円のQUOカードをプレゼントします。
申し込み二次元コード→
TEL: 0744-23-1170
申し込み締め切り:
2025 年 1 月 21 日 (火)



がん検診普及啓発の取組に対する奈良県知事表彰

がん検診の受診率向上、がん及びがん検診に関する正しい知識の普及、理解の促進などに功績のあった団体や企業に贈られる奈良県知事表彰を受賞しました。

昨年10月10日におこなわれた表彰式では、福山専務が表彰状を授与され、湊常任理事から「奈良県医療福祉生活協同組合の取り組み」の紹介をしました。この表彰は、私たちがこれまで地道に取り組んできた診療事業ならびに組合員活動におけるさまざまながん検診普及活動の賜物です。

2人に1人ががんに罹患するといわれる中で、がん検診はますます重要になっています。これからもより多くの方々にがん検診の大切さを伝え、ひろめていきたいと思っています。



表彰状を手にする福山専務（右端）

令和6年能登半島地震義援金募金活動のご報告 令和6年能登半島大雨災害支援募金のお願い

能登半島地震義援金募金へのご協力ありがとうございました。9月末で受付を終了、寄せられた147,012円の義援金は、日本赤十字社を通じ被災された方々にお届けしました。

令和6年能登半島大雨災害義援金の募金活動を2025年2月末まで継続しています。能登地方の一日も早い復興を支援するために組合員のみなさんご協力をお願いいたします。

保険証を残してください請願署名 ご協力ありがとうございました

「私たちの願いを届けよう」と取り組んだ請願署名。総代会、地域委員会活動、みみなし診療所、地域のイベント、5回の和八木駅前での宣伝署名活動などで積極的に呼びかけ890筆の署名が集まりました。

和八木駅では「私の声がこれで届くのですね」という署名してくださった医療従事者もありました。

ご協力いただいた署名は、奈良県保険医協会を通じて国会へ届けることができました。2回の請願署名の合計で2072筆となりました。



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。プライバシーは厳守いたします。お気軽にお電話ください。

☎ 0744-23-1170
☎ 080-7418-2739
(月・火・金 10:00~15:00)
担当: 榎並(えなみ)

第7期総代選挙のお知らせ

2月3日から第7期の総代選挙の公示をおこないます。総代選挙公示はみみなし診療所に掲示するとともにホームページにも掲載します。

総代に立候補される方は、下記にお問い合わせください。みみなし診療所またはホームページでご確認いただきますようお願いいたします。

奈良県医療福祉生活協同組合
総代選挙事務局
0744-23-1170

第9回教え合い教室作品展

編み物大好き、着物リフォーム、クラフト・クローバーの3つのサークルによる作品展が今年もにぎやかに開かれ、11月9日(土)10日(日)の2日間で79人が参加しました。

日頃のサークル活動で制作したたくさんのすてきな作品の展示や販売、着物リフォームの「着物布のブローチづく」のワークショップもあり、参加者は楽しみながら会場を回っていました。



読者のおたより

毎号、健康についての記事がとても参考になり、ミニ知識としてもインプットされています。今月は心不全についての記事で、ちょうど気になっている家族がいますのでとても興味深く読ませていただいております。

「脳が喜ぶ」本当に誰かとおしゃべりするとスカッとしますね。高齢になると外出も少なくなり。家で一人ですとついついイヤなことを考えストレスになります。少しの時間、立ち話でもしたら、何か気持ちが軽くなったように思います。

吉野郡 T・Mさん

橿原市 M・Kさん

★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

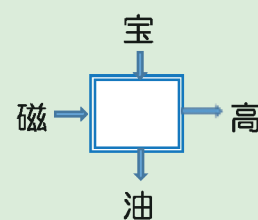
★個人情報プレゼントの発送にのみ使用します。
★読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。

◆すこやか52号クイズ当選者◆
H・Oさん(大和高田市) M・Kさん(橿原市) Y・Kさん(大和高田市)
N・Nさん(橿原市) K・Mさん(奈良市)



漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と口の漢字で二字熟語ができます。
口に入る漢字は何でしょう?



★ 前回の答えは「紅」でした

ウォーキング de 健康に!

＜北和エリア編＞ 薬師寺

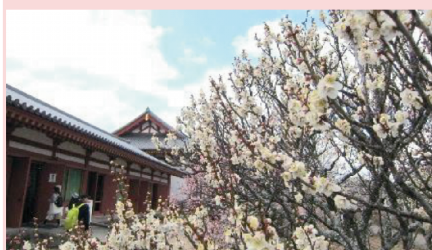
近鉄橿原線西ノ京駅下車—薬師寺 徒歩 1 分
車の通る道もありますので安全には気をつけてください。



広い境内を拝観してまわりました。白鳳伽藍（金堂、東塔、西塔、大講堂、東院堂）と玄奘三蔵院伽藍（平山郁夫画伯筆 大唐西域壁画殿）の両方を見学して約 90 分ぐらいでした。



1960 年代以降、高田好胤(たかだ こういん)氏を中心となって御写経勧進による白鳳伽藍復興事業が進められ 1976 年(昭和 51 年)に目標の百万巻を達成し、金堂が再建。その後、西塔・中門・回廊の一部・大講堂(だいこうどう)・食堂(じきどう)など白鳳伽藍の主要な建物が復興されました。



例年 2 月中旬頃から 3 月中旬頃が見頃です。玄奘三蔵院伽藍の本坊寺務所周辺や白鳳伽藍の北門受付の参道・東僧坊付近に紅梅・白梅など 10 種・約 100 本の梅の木が植えられています。

梅干しを作ってみよう♡

梅干しには、豊富な栄養素が含まれ、体にさまざまな健康効果をもたらしてくれることがわかっています。そんな梅干しを、フリーザーバッグを使って作ってみましょう。赤紫蘇もすぐに使える状態になった赤紫蘇を使うと簡単に作ることができます。手作りなら少し減塩して作ることもできます。



西塔と南門



国宝東塔→



当初、藤原京に建てられ、平城京遷都に伴って 718 年に現在の場所に移されました。その後、幾度かの火災や兵火で多くの建造物が消失しましたが、東塔は創建当初から唯一現存する平城京最古の建造物です。



玄奘三蔵院

金堂 本尊薬師三尊像(国宝)をお祀り

本尊の薬師如来は、病気を癒す仏として信仰され、死後の世界よりも生きている人々の病氣や苦しみを取り除く仏として広く信仰されています。

食堂 中国から玄奘三蔵の伝えた教えを受け継ぐお寺です。遣唐使船に乗って日本に伝えられた、その旅路を食堂内 14 面にわたる壁画として田淵俊夫画伯により奉納されています。



玄奘三蔵院伽藍

平山郁夫画伯が 30 年かけて描いた、玄奘三蔵求法の旅をたどる「大唐西域壁画」が拝観できます。(特別拝観のみ公開)

ヒロシマの約束

「安らかに眠ってください/ 過ちは/ 繰返しませぬから」 広島平和記念公園の原爆死没者慰霊碑（広島平和都市記念碑）に書かれていることばです。このことばの主語は誰でしょう? このことばの主語は「すべての人類」です。「核兵器はすべての人類の過ちであり、われわれ人類は過ちをくりかえしません」と「約束」しているのです。

核兵器のない世界をめざして活動をしている日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）が、2024 年のノーベル平和賞を受賞しました。ヒバクシャは証言活動を通じて、世界に被爆の実相を伝えてきました。2021 年に核兵器禁止条約が発効されましたが、日本はいまだ核兵器禁止条約に参加していません。ヒバクシャは核兵器のない世界を望んでいます。核兵器がある限り「約束」は果たせません。平和のために私たちに何ができるのか。この機会に考えてみませんか?



特定健診に + しよう! プラス オプション検診

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診で、糖尿病・脳卒中・心筋梗塞・高脂血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としています。

みみなし診療所では、特定健診にプラスしてご自身の体をより詳しく調べることができるオプション検診を受けることをおすすめしています。セットで受診すると個別に受診するより料金がお安くなります。特定健診を受診する方はぜひオプション検診にも注目してください。



エコー検査

腹部エコー検査では、腹部のろっ骨から膀胱まで、約 95% の部分の病気がわかるといわれています。肝臓、胆のう、胆管、腎臓、ひ臓、すい臓、膀胱の他、前立腺、子宮、卵巣、部位によっては大腸までわかる場合もあります。

頸動脈エコー検査では、首の頸動脈をみることで動脈硬化の状態がわかります。

<メリット>

- 大病院に行かなくても、みみなし診療所のような地域のクリニックや診療所で手軽に受けられる。
- ほとんど痛みも伴わない。
- 放射線の害がないため何度でも検査ができる。

<デメリット>

- 肝臓、ひ臓、すい臓の端の部分、大腸のガスなどで見えない場合がある。
- 皮下脂肪、内臓脂肪が多い人は痩せている人に比べて、見えにくかったり、見えない場合がある。



手軽に受診できて、がんや病気の早期発見に役立つエコー検査を特定健診にプラスしましょう。

乳腺エコー検査

乳がんは、女性がかかるがんの第 1 位。年間約 10 万人が罹患するといわれています。乳がんは、早期発見・早期治療で治すことができるがんでもあります。プレスト・アウェアネス「自分のお乳に関心を持ちましょう」。

みみなし診療所では、腫瘍専門医による乳腺エコー検査を受けることができます。検査結果は、当日聞くことができます。



対象は、20 歳以上の方。特に、30 歳を越えたら、ぜひ受診しましょう。組合員料金は 4,900 円（税込）です。

ピロリ菌検査

「ヘリコバクター・ピロリ」(ピロリ菌) は、衛生環境が悪くなかった昭和 40 年代以前の頃の食べ物や生水（特に井戸水）の摂取が原因といわれています。また、幼児への口移しやスプーンの共有で、幼少期に大人から感染して家族間での家庭感染が広がる場合もあります。

ピロリ菌に感染していても自覚症状がほとんどないので慢性胃炎がはじまり、胃かいよう、十二指腸かいよう、胃がんを引き起こすこともあります。



みみなし診療所のピロリ菌の検査は血液検査で組合員料金 1,100 円（税込）で受けることができます。

早めに検診を受けましょう!

特定健診・がん検診はもうお済みですか?

2024 年度の特定健診・がん検診の受診券の期限がせまっています! 橿原市は 2 月末、その他の市町村によっては 1 月末までというところもあります。

自分の体を 1 年に 1 回、きちんと診ることは、すこやかな毎日を送るために大切なことです。毎年の結果を比較することで、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。受診券は昨年 5~6 月頃に発行されています。受診券を無くされた方は、お住いの市町村の窓口へお問い合わせください。

健診を受けるには事前のご予約を!

特定健診・がん検診は、橿原市以外にお住いの方でもみみなし診療所で受診できます

特定健診・オプション検診のご予約・お問い合わせなどは、下記にお電話をお願いします。

みみなし診療所 ☎ 0744-23-5722

みみなし診療所では、感染症予防のため事前予約の方を優先させていただいています。診察などで来院される場合は事前にお電話をお願いします。