

会員数11,307世帯(4月20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 奈良市三堆 2-1-3第2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



No.132

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  
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)

# 後期高齢者医療制度

# 公約どおりキツパリ廃止に



後期高齢者医療制度廃止の署名を訴える生駒健康友の会と職員の皆さん(近鉄生駒駅前)

みんなで力を合わせて  
廃止にしましょう!



あまりにもひどい医療や福祉の国民生活破壊の政治に対する怒りが、民主党への期待とあって、新しい政権へと転換しました。いま鳩山内閣の支持率が急落しています。

09年6月、参議院では、野党4党共同提案で「後期高齢者医療制度廃止法案」が成立しました。公約どおり実施していれば、2010年4月に廃止ははずでした。ところが長妻厚相は、「新75歳になったら、家族から切り離され、後期高齢者として保険料を新たに負担させられま

## 家族と切り離される75歳

## 離される75歳



「捨て山の切符が来る!」  
綾部正弘さん  
(年金者組合生駒支部長)



公約違反は許せません  
船越郁さん  
(友の会生駒支部運営委員)



私の誕生日は、昭和10年5月19日です。今年になって、4月1日から5月18日まで、期間付きの国民健康保険が送られてきました。どうも来たか、という思いで受け取りました。元総理大臣の中曽根さんが「おじいちゃん、は別荘になった」と孫に言われたことを読みましたが、私にも、嫁捨て山への切符が来る、という、年を取ることが悪いことのような、やせぬ思いがわいてきました。

私たち年金者組合は、毎月生駒駅前で宣伝、署名活動をしていまして、ひとつは「最低年金制度の創設もうひとつは「後期高齢者医療制度の廃止」です。昨年の衆議院選挙の後、署名に応じてくれる人がそれまでの2倍くらいに増えてきました。これは、新政府の公約違反にたいする怒りの表れであり、政治は自分たちの行動で変えられるという、昨年の選挙結果からの確信を持つ人が増えたのではないかと思います。世論を大きく動かす行動が、いまこそ大事になっています。

私は昭和9年1月20日生まれます。用紙から切り離すべしへの保険証が送られてきました。医療費は1割負担ですが、「あなたの医療費に○○○円使いました」と金額を記載した立派な通知が来ます。無駄なことにお金を使っている、と言わなければなりません。民主党政権が生まれて、選挙のすぐあとに高齢者医療保険制度はすぐ廃止になると思っていました。あれだけ悪法だと叫んで、参議院では廃止法案まで成立したのに、この公約違反だけは本当にはらわたが煮えくり返るほどです。

2年目の保険料見直しの際、奈良県は均等割りで900円の値上げです。「据え置き」や値下げが半数以上の府県がある中で値上げは許せない気持ちはです。医療費の窓口負担増、介護保険料、使用料の値上げ、年金の切り下げ、高齢者控除の廃止など、高齢者はどうして生きていけばいいのですか。がまんも限界です。

皆さん毎日のお買い物大丈夫?  
いま世の中、大型書店ブームですが、店內どこに何があるかぐるぐる回って最後に疲れてコピー機を飲んで帰ってきます。これはまだまだ仕方ありません。人は取って、乗れない人は、車が必要としかった人達は、どこに買い物に行けばいいのかわからない。以前は1km範囲の近くでほとんどそろいましたが、今は、2km、3kmと遠くなり、また買いためて持つて帰れなく、高齢者にとって毎日の買い物が大変苦痛になります。特に昭和40年、60年頃に開発された住宅は、坂の上り下りが多く、診療所や買い物に出かけるのに大変です。これは社会問題です。私の住んでいる奈良市旧市内でも買い物に不便なところが多くなりました。大型店は、小売店を潰して出店してきましたが、年月が過ぎ、儲けがなくなると退店します。その時、近くに買い物する店がほとんどありません。高亮人の力不足もありませんが、大資本には勝てません。高齢者のほとんどが、低い年金生活をしています。今の政府はグラグラと人気取りの政策ばかり。大企業には有利な大盛り手当て、弱者には容赦なく取り立て、景気が長く冷えない切ってお先真っ暗、不安になります。これでは若い人達が結婚しないのめ分的な消費税の増徴近くが大企業の減税に回っているの争。保育所にもなかなか入れない、老人ホームも入所待ち、それに、国保や国民年金料も高くなる、子供も少なくなり、これは国の方が弱くなります。鳩山政権は、思い切った節約と、若い人の子育て、また弱者支援にもっとお金を使ってください。少しの年月後すれば国は豊かになるはず。でも消費税の大増上げはいりません。各政党の議員さん、この夏の参議院選挙、国民は良く見ていますよ!

(H.S)



あやめ池

# 十二支「寅」に寄せて

今年の干支は、寅。年明けからはや数ヶ月、寅の力強い姿が幸運を招き、魅力的な年になってほしいものです。

自分の干支には自覚と親しみをもちのことと、思います。



寅はネコ科の哺乳類、アジア特産とか。黄色に黒の横縞、シベリアからアジア東北部、東南アジア、インドなどの森林に生息しているといわれています。

虎についての俗語は多くあります。静か払い「大虎」、虎は死して皮を留め、人は死して名を残す」等々です。また、人は皆ご

ように、また、私達サークルは気軽に楽しみながら絵に親しんでおります。見学も可能です。お問い合わせはあやめ池診療所まで（TEL0742-4510460）

黒影担当 渡場



とみお

# 健康まつりを成功させ友の会の発展を！

23回 総会

春の気配が感じられる好天の3月27日、第23回支部総会が診療所2階で開催されました。三松地域や常塚山住宅で始まった楽しい健康集会や、診療所職員と一緒に患者さんのお宅を訪問した地域訪問行動などの1年間の活動のまとめと決算報告が柳野英明事務局長からありました。続いて渋谷

支部長から第6回健康まつりを成功させることや、健診制度を充実させる運動などの新年度方針・予算の提案があり、議事は滞りなく進みました。運営委員と職員紹介では、5名の新任運営委員紹介とあわせて、2月で定年を迎えた友の会担当職員や新任者の紹介があり、45名が参加した本総会第一部は終了しました。休憩をはさんだ第2部の落語は、お笑いボランティアの肩書きで一人を牽引して身を極す」をモットーに笑いを振りまく春寒亭遊若師（しゅ

んかんでいゆわかし」さん大いに笑わせてもらいました。その後、第3部有志による懇親会では、さらに友の会の発展に尽力することを確認しあい、3時間に及んだ総会は無事に終わりました。

（河内敏子）



ならやま

# いつもさわやか気分 テニスサークル

テニスサークルができて今年で丸3年、発足当時は会員も男女合わせて数人で、開催日によって2、3人というさびしいこともありました。ところが、最近は若いお母さんたちと定

年退職された方が相次いで参加されるようになり、10数人で楽しく活動できています。毎回前半の1時間余りは基礎練習をし、後半はゲームを楽しんでいます。また、時には終了後に

揃って昼食会をするなどして親睦をはかっています。練習もゲームも和気あいあい、いつもさわやかな気分がたいていあります。

今後さらに新たな会員が増え、楽しく健康づくりができる輪が広がることを願っています。

練習日 原則毎月第2、4金曜日 9:30-12:00  
〒100-0001 千代田区千代田 千代田公園テニスコート（通称左京コート）



# いこま 地域での友の会をひろげよう

4月3日(土)、生駒医療ビルで第7回生駒健康友の会総会がひらかれ、44名が参加しました。

高砂友の会会長は、公約違反の後期高齢者医療制度の廃止の運動を強めていこうと挨拶。

中野事務局長は、今後とも安心して暮らせるまちづくり、会員相互の支え合いをすすめる地域まるごと健康づくりの活動をさらに進めていこうとよびかけ、地域でのミニ友の会、医療懇談会の取り組みや、だれでも参加できる「つながり熱」、会員宅に届ける友の会ニュースなど、多くの友の会会員の協力が進めてきた活動報告をおこないました。

010年度は「医療懇談会と健康チェック」や、会員の住む地域でミニ友の会、医療懇談会を多くひろげようと決めました。

第2部では「だれでもかかるところの病」について、吉田病院精神科奥山薫医師よりお話しいただき、あせらずゆつくりと病気と対応していく大切さを学びました。また会場の壁面に「いつでも元気」の食と健康のおいしそうな写真を題材にした絵手紙も展示しました。

（中野あけみ）



# 夕陽ヶ丘

山田先生のギターにあわせてみんなが歌を

第13回支部総会



4月17日(土)午後2時に診療所2階会議室で総会は開会。出席者30名。上野見会長は会議冒頭の挨拶で、会員の三浦ひさ子さんが5月に予定される三郷町長選挙に立候補される決意をされた旨報告し、友の会運営委員会は三浦さんの推薦を決定しました。続いて三浦さんが挨拶し、立候補を決定するに至った心境と町政政策を述べました。

夕陽ヶ丘診療所山田所長は挨拶で、診療所を支える地域住民への感謝を述べました。

議事に入り、議長に森田照男さんが、議事進行係に佐渡賢子さんが選ばれ、2009年度活動報告・会計報告、



生駒

夕陽ヶ丘



夕陽ヶ丘

# 平和会健康友の会 春の一泊レクレーション

## 信州の秘湯・横谷温泉・諏訪大社方面 (長野県)

4月20日朝バスは学園前を出発し長野県の横谷温泉をめざす。信州は桜の手前だった。新緑・三つ葉ツツジ、レンギョウ、コブシの花、まさに「山笑う」風情を見せてくれる。元善光寺では、愉快な住職の話のきいて極楽浄土への切符を受け取る。横谷温泉は鉄分を含む濁色の湯。露天風呂から渓谷を眺め一日の疲れをいやす。なんととっても旅は温泉と夕食宴会が楽しみ。とはいえ人生の甘いも辛いも極めた人々は程々に切り上げ明日に備える。

問題はその翌日。予報では雨だったのに実に見事に晴れ上がった。白樺湖を見下ろす車山高原から霧ヶ峰へ。雪をかぶった八ヶ岳連峰。御岳、北アルプスの雄姿が雲の合間に輝いている。富士山が見えなかったことだけが心残りとはいえず、日頃の精進の良さを実証した面々は満足感をもって帰途に就いたのでした。

(吉田病院支部運営委員 野尻幸男)



子育て  
班会

# みんな 手づくり 楽器を演奏

3月15日のどんぐりの会(子育て班会)では、親子はもろろん全員で作業を楽しみました。

今回は、紙深皿2枚を合わせ貼り付けて作った「太鼓」と空き缶やミニ紙パックにボタンやビーズを入れて「マラカス」を製作。各自作り上げた太鼓とマラカスで電子ピアノに合わせて演奏しました。9組の親子22名と子育てサポーター3名の25名が参加し、子どもたちも大喜びでリズムにのって、自分たちが作った楽器



未就園児と保護者のみなさん、楽器に参加してくださいね。

## 5月のどんぐりの会(子育て班会)

日時 5月24日(日) 10:30~12:00  
場所 吉田病院本館2階会議室  
内容 「絵本のよみきかせ・工作など」

お知らせ

## 核兵器廃絶へ 世界が決断する年

### NPT再検討会議

5月3日からニューヨークで開催

核兵器のない世界への決断が問われる核不拡散条約(NPT)再検討会議が、2010年5月3日から28日までニューヨークで開催されます。それに合わせて反核平和のネットワーク「廃絶2000」は、5月2日を「核兵器のない世界のための国際行動デー」とし、NY市内で一大デモンストレーションを行うことを決めています。アメリカのオバマ大統領は核兵器のない世界へ向け、①米国の戦略核兵器削減、②核不拡散条約(NPT)の活性化、③包括的核実験禁止条約(CTBT)の早期発効、④兵器用核分裂性物質生産防止禁止条約(FMCT)の早期実現などを提唱。世界が核兵器廃絶へ大きく動き出しています。

### 「核兵器のない世界」めざす決議

### — 安保理で初めて採択 —

09年9月の国連安全保障理事会(15理事国)では、「核兵器のない世界」を目指す決議が、核保有5大国を含む全会一致で採択されました。NPT6条に基づき、核削減を含む軍縮条約の交渉を促進するとの決議が安保理で採択されたのは初めてのことで、決議は、NPTを核不拡散の「礎石」とし、加盟を促進することを盛り込んでいます。包括的核実験禁止条約(CTBT)早期発効も目指し、世界各地の非核兵器地帯条約・構想についても歓迎、支持すると表明しています。NPTの目的を推進する上で、市民社会の貢献にも言及し、安保理として世界の核軍縮運動の役割を高く評価しています。

第54回国連総会(09年9月)での核軍縮推進決議の採択結果

決議	賛成	賛成	賛成	賛成	賛成	賛成	賛成	賛成	賛成
核兵器のない世界に向けて	169	5	5	×	×	×	×	×	×
核兵器のない世界に向けた交渉開始	124	31	21	×	×	×	×	×	×
核兵器のない世界に向けた新努力	171	2	8	×	×	×	×	×	×
核軍縮	111	45	19	×	×	×	×	×	×
核兵器廃絶に向けた努力	121	50	10	×	×	×	×	×	×

※(日本国投票結果)

### ●「NPT再検討会議」とは?●

1970年に発効した核兵器保有国を米ロ英仏中の5カ国に限定した、核不拡散条約(NPT)の運用を5年ごとに再検討するもの。95年会議は、第6条の「誠実に核軍縮交渉を行う義務」を再強調。2000年会議は「核兵器の全面廃絶に対する核兵器保有国の明確な約束」を確認。05年会議では、実質的内容のない形で終わったが、核兵器保有国が核兵器廃絶の「明確な約束」を果たしていないことが明確になった。また、世界中から集まった非政府組織(NGO)の行動が、核兵器廃絶推進の世界的広がりを示した。

## 暮らしの知恵袋



### ◆歯磨きを侮るなかれ

歯は、身体のエネルギー源である食物を、最初に噛み砕く役割を持っています。虫歯がない、あるいは虫歯は治療済みだから、良い歯だとはいえません。歯茎(はぐき)が腫れたりブヨブヨしていたら、歯周病のおそれがあり、放っておくと細菌がますます繁殖して、歯と歯茎の間の歯周ポケットが広がります。歯の骨も溶けていき、グラグラになって入れ歯という事態になります。そうならないために、一にも二にも毎日の適切な歯磨きが大事です。同時に、少なくとも半年に一度は歯科で歯垢を除去してもらいましょう。

歯茎の状態が多少悪くても、歯磨き次第で歯茎が引き締まってきて、驚くほど改善します。たいがいの歯科医院では、ていどに歯磨きを指導してくれます。しっかり磨いているつもりでも、歯と歯茎の間、奥歯、歯の裏側などは、磨きにくく、歯ブラシの先が当たっていない場合があります。力を入れてもいけませんし、時間をかけて磨いたらいいというものでもありません。鏡を見ながら、歯ブラシを隅々まで当て、軽い力で小刻みに動かして、汚れを落とします。歯と歯の間も、歯間ブラシを使ってきれいにします。とくに寝る前は念入りに磨きましょう。

MIN-IREN 好評発売中  
いつでも元気 5月 2010月号 380円

巻頭エッセイ/ガラのめつめのアトム ゴム オサエ

元気スペシャル  
僕はとうとうお父さんになった  
— やったぜ! ドクさん — 中村 悟郎

特集1 新綱領手に憲法輝く国へ  
全日本民医連第39回定期総会開く

特集2 頭痛にご用心 (つ) 今田 隆一

長と健康 健康の心をつかむ サプリメントいらすの食事

お申し込みは→ 平和会健康友の会 事務局 (0742) 45-4707 (FAX 兼用)

# 認知症 シリーズ NO.1

## 和デイケア

**診察場面から...**  
精神科医師 董 未知

痴呆が認知症と呼ばれるようになり、治療薬が発売された頃からでしょうか。物忘れを訴えて精神科の外來を受診する人が増えていきました。最近物忘れが増えている...という人です。実はこういう人、自分から物忘れを気にしてやってくる人で、

本人から聞くことは昔のこと、それから最近のこと、よく話せそうなことは話してもらいます。話す側の表情や口調や質問への答えの方向外れでないか、事実と

違うことを断言したりしないか)をじっと見ます。そのうちに家族の言うことが本当らしいな、と思ういくつかのポイントが見えてきます。それは、年齢相場の物忘れ"などではない、明らかに病的な物忘れです。認知症の中には話を合わせるが大変うまいタイプがいて、初対面だとよく騙されるので、受診のときの家族の方は家での様子を具体的に医師に伝えるようにすることが重要です。



### 平和会健康友の会の2010年度会費(年額10000円の納入)にご協力ください

「かせ気味かな」「なんだかお腹の調子が良くないな」ちよつとしたからだの不調なら、市販薬を使うかたも多いと思います。こういふはともかく重要ですが、自分自身でもそれがどんな薬か、注意することがある必要です。薬のこうした情報、まもっているのが「添付文書」と呼ばれる、

「かぜ気味かな」「なんだかお腹の調子が良くないな」ちよつとしたからだの不調なら、市販薬を使うかたも多いと思います。こういふはともかく重要ですが、自分自身でもそれがどんな薬か、注意することがある必要です。薬のこうした情報、まもっているのが「添付文書」と呼ばれる、

# あしび薬局

72

てはいけないこと。ここには、守らないと現在の症状が悪化したり、副作用、事故が起こりやすくなることとが書いてあります。服用

## 市販薬の服用方法

### 最初に「添付文書」説明書(書)を読みまじょう



大和郡山市代官町 山中 文代  
NO.131で豆乳を食べよう。が掲載してあります。私は牛乳が好きなのですが、すぐには下痢をします。豆乳はイソフラボン、タンパク質、オリゴ糖も含まれ栄養がたっぷりあつて早

大和郡山市代官町 山中 文代  
NO.131で豆乳を食べよう。が掲載してあります。私は牛乳が好きなのですが、すぐには下痢をします。豆乳はイソフラボン、タンパク質、オリゴ糖も含まれ栄養がたっぷりあつて早

大和郡山市代官町 山中 文代  
NO.131で豆乳を食べよう。が掲載してあります。私は牛乳が好きなのですが、すぐには下痢をします。豆乳はイソフラボン、タンパク質、オリゴ糖も含まれ栄養がたっぷりあつて早

大和郡山市代官町 山中 文代  
NO.131で豆乳を食べよう。が掲載してあります。私は牛乳が好きなのですが、すぐには下痢をします。豆乳はイソフラボン、タンパク質、オリゴ糖も含まれ栄養がたっぷりあつて早

## みんなの広場

大和郡山市代官町 山中 文代  
NO.131で豆乳を食べよう。が掲載してあります。私は牛乳が好きなのですが、すぐには下痢をします。豆乳はイソフラボン、タンパク質、オリゴ糖も含まれ栄養がたっぷりあつて早

大和郡山市代官町 山中 文代  
NO.131で豆乳を食べよう。が掲載してあります。私は牛乳が好きなのですが、すぐには下痢をします。豆乳はイソフラボン、タンパク質、オリゴ糖も含まれ栄養がたっぷりあつて早

大和郡山市代官町 山中 文代  
NO.131で豆乳を食べよう。が掲載してあります。私は牛乳が好きなのですが、すぐには下痢をします。豆乳はイソフラボン、タンパク質、オリゴ糖も含まれ栄養がたっぷりあつて早

## クロスワードパズル

1	2	3	4
5			6
7			8
		9	
	10		11
13			12

【ヨコのキー】  
① 欲情の裏から探った誰  
② 昨年90歳で——された  
③ 不思議な○○で結ばれる  
④ 理科の——の中にミスがある  
⑤ 10○○トラック  
⑥ ——預金、——券  
⑦ 母国政に参与する国民の権利

【タテのキー】  
① パスで団体旅行  
② ——を共にする  
③ 商業の盛んな都市  
④ あることをなすための

カギを解き、二重  
ワクに入る文字をう  
まく並べてできる言  
葉は何?

資金を比較的  
⑥ 画家  
⑧ 高級官僚の邸宅  
⑨ 精も○○も尽き果てる  
⑩ 庭の○○で鯉を飼う

【応募方法】  
はがきに、①答え ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥紙面への感想などを書いて、〒631-0091 奈良市西大寺町1-7-1 吉田病院内「平和会健康友の会クイズ箱」へお送りください。締め切りは6月10日。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。  
131号の答えは「メイジンゲイ」(名大書)または「タイムマシン」(名大書)です。正解は33通でした。抽選の結果、当選者は次の方々です。

○奈良市敷島町 赤井 優希  
○奈良市吉野町 仲井美恵子  
○奈良市西大寺町 阿彌 良子  
○奈良市佐紀町 中井 和子  
○生駒市平野町 石橋 演子  
○生駒市東松ヶ丘 吉川 一郎  
○生駒市辻町 福山由美子  
○京都府相楽郡精華町 吉満 温子  
○天理市杉本町 安部直保哉  
○宇治市明星町 早川 栄

## 福祉の後退は許せません

生駒市小瀬町 田中 朱実  
田中 朱実  
田中 朱実  
田中 朱実

奈良市山陰町 片岡 柳二  
奈良市山陰町 片岡 柳二  
奈良市山陰町 片岡 柳二