

会員数	94,421	(前月比)	-	139
手配り	26,711	(前月比)	-	84
郵送	9,588	(前月比)	-	67
会員世帯数	41,453	(1/31現在)	[前月比 64減]	
協同基金到達額	2,252,556,000円	(1/31現在)	[前月比 35,300,000減]	
協同基金出資者数	23,668名	(1/31現在)		

健康づくり会議主催 第4回

大人の遠足

山の辺の道

ウォーキング



なら歴史芸術文化村で参加者とパシャリ



石上神宮

田舎の風景を
楽しみながら
7キロ歩く



石上神宮の神の使いとして境内を歩き回るニワトリにびっくりする参加者



まずはしっかり準備運動

石上神宮

なら歴史芸術
文化村



山の辺の風景を見ながら歩く!



天理教教会本部

天理教
教会本部

14:00ごろ
ゴール
至奈良

10:30ごろ
スタート

長柄駅

至桜井

JR桜井線

お知らせ

4月号から紙面リニューアル



機関紙『とも』は、4月号からA4サイズに変更いたします。1983年の創刊以来続いたスタイルを見直し、より読みやすい紙面へと生まれ変わります。これからも、みなさまにとって身近でわかりやすい情報をお届けできるよう努めてまいります。新しくなる『とも』を、どうぞお楽しみに！

1月31日、健康づくり会議主催「大人の遠足 山の辺の道ウォーキング」が開催され、29人が参加しました。JR奈良駅から天理方面へ、「まほろば線」の長柄駅で下車、駅から山の辺の道までは柿の木畑の中を上り道が続きます。参加者の平均年齢は78歳、みなさん健脚で、広い空や田舎の風景にスマホ撮影もはかどります。休憩を入れながら歩いた距離は約7km。往復の歩数は2万歩を超えた方も！お昼休みは道の駅「なら歴史芸術文化村」にて、文化財の修復も見学できる新しい施設です。柿の葉寿司や地元産みかんなど、足を伸ばした甲斐がありました。行程は終盤の石上（いそのかみ）神宮へ。境内には放し飼いのチャボや鶏が走り回りビックリでした。大きな天理教本部の建物の横から天理商店街へと入り、ゴールの天理駅まで、ひとりもリタイアが出ず無事に歩き終えることができました。「このまま奈良まで歩こうか」の声も聞かれましたが、「もうええわあ」とつぶやくばかり、皆さんのパワーには負けました。（健康運動指導士 田中則兵衛）

聴診器

一部のSNS（インターネット上の交流）情報を共有するサービス「不寛容」

2025年夏に吉田彩華三重県議は外出先で急に予期せぬ生理があつて対応に困り、「トイレレットペーパーみたいにも置いてほしい」と自身のSNSに投稿したところ、当初8000通もの誹謗中傷や挙句の果ては殺害予告が県議会事務局等に届いたとの事だ。投稿内容については「女性嫌悪」・「反ジェンダー平等」の問題もあつたと聞く。こんなことをするのはほんの握りの人だと思いたい、自分の考えと違う事に対する「不寛容」、他人に対するリスパクト（尊重や尊敬）の欠如には目を覆うばかりである。▼三重県知事曰く。殺害予告等は決して許されない。県庁トイレで試験的に生理用品を配布したい。仮に多くの人が（生理用品を）持っている人が持っていないのなら是とすべきではないかと答弁。至極ごもっとも▼その後県立高校や公共施設へのナプキン設置はすすめられ、県庁舎1階の女性トイレにも設置された（約1年間の試行設置）▼男性の私は言われて気付いた生理の貧困問題。また今更ながらのSNSの怖さに背筋が寒くなった。困った人の声に耳を傾け、自分ならどうするの思いを馳せる。大事な視点だ。（岡本裕宏）