



# 北のもず 第6号

全日本年金者組合大阪堺北

東洋ビル3F

TEL 221-8384

## 秋満喫のバス旅行 わきあいあいで愉しく

10月28日、恒例の  
ダツターに、北堺・  
東支部から41人が  
参加しました。

予報は雨だったけ  
れど、傘の出番もな  
くてラッキーでした。

山をおおう柿の木と  
すすきのゆれる、秋  
の和歌山を楽ししま  
した。

バスの中で、岩瀬さ  
んから「丹生都比売  
神社」の由来について

ガイドを受け、神社  
に着きました。

入れない四棟の本殿  
の前でお話を聞きま  
す。

神主さ  
んの案内  
で、りっぱ  
な楼門や  
ふだんは



若い宮司さんから案内と説明を

### 生き生きと充実した人生を共に歩む仲間を増やしましょう

サークルやおしゃ  
べりカフェ、バス旅行  
など多彩な取り組  
みの中で、仲間を迎  
え入れていきます。

めておられる方、年  
金問題など諸問題  
に声をあげなけれ  
ばと思われている方  
に、声をかけてくだ  
さい。

人生を豊かに生き  
生きと暮らせる取  
り組みを進めまし  
ょう。



より大きな輪で、  
相談できる人を求  
めたい。



「八風の湯」で宴会と温泉に満足

### 参加者の声

◎初めて参加しまし  
た。「北のもず」で  
知つての参加です。

みなさんと仲良く  
できて次回も楽し  
みです。

平原さんご夫妻  
◎よかったです。神  
社の建物、説明  
もよかったです。食事  
もなかなかのもの  
でした。

三田幸男さん  
◎よかったです。宮  
司さんの解説が  
ていねいでした。  
ふだん入れないと

12月のおしゃべりカフェは

「おしゃべり忘年会」

12月7日(水) 10時

新金岡市民センター2F

コヒー  
菓子代  
100円

ころが間近にみら  
れてよかったです。  
また行きたいと思  
いました。

藤原敦子さん

◎世界遺産の神社  
に感動。宮司さん  
の説明がわかりや  
すく、まさかの世  
界遺産との出会い  
で、意義がありま  
した。お食事もよ  
くて、おいしかった  
です。喜んでいま  
す。山下愛子さん

# おしゃべりカフェ

## 「たそがれ清兵衛」の 秘やかな愛に感動



画面の前でコーヒーとお菓子を楽しむ

11月2日、新金岡市民センター2Fで39名の参加で映画を見ました。

時は幕末。庄内藩の下級武士が主人公。出世から縁遠く、老母と娘を養うためだけの仕事ぶりに、「たそがれ清兵衛」と軽んじられていた。買つて出た仇討ちで、剣の腕を認められ、上意討ちを命じられ、難敵を倒す。

幼馴染のともえと結ばれるという感動の映画でした。

☆いい映画でした。出世よりも家族やまわりの人を大切にしたい清兵衛がよかったです。

☆最後に安心してよかったです。下級武士の苦しい生活の中、ともえさんとの愛がよかったです。

☆見応えがあつてよかったです。昔は身分が低い人の暮らしが

大変。その中で秘かな愛を貫けてよかったです。現在の素漠とした人間関係にはない、ほんのりした気分を味わいました。

### みんなの広場

#### 弱者を苛めるな

65才になった途端に介護保険料を請求されるなんて、消費税といい、国は勝手に法律を作つて弱者を苛めている。

#### しまなみ海道サイクリング

青春時代を思い出して？高齢者7人が10月24日から2泊3日サイクリングの旅。尾道駅で自転車を借りる。絶好の日和に恵まれ、宿泊地・大三島へとペダルを踏み出発。潮風を受けて気分爽快！真つ青な空と海。橋上から眺める島々の景色に感動しながら走行。因島で名所・白滝山に登り、展望台からの絶景に心奪われ、黄金に輝く瀬戸内の素晴らしい夕日を見る事ができた。

日が暮れて旅館に到着。温泉で疲れを癒し、鯛めし料理を食して明日への英気を養う。  
2日目も快晴。早朝大山祇神社に安全祈願し、最終地の今治市へと快走。名所旧跡を見ながら事故もなく全員

元気です。今治に到着。走行距離約百km。互いの目的達成と健闘を称え、バンザイをした。良き仲間感謝。健康体を維持している自分に感謝し帰路につく。

外野 大吉

#### TPPは許せない

TPP10・15中央集会に参加しました。大型トラクターも先頭を走り、全国から八千人集まりました。

私は大阪・東京・岐阜と渡り歩く生活をしてはいますが、同じ季節の旬の素材が所による違いに食の豊かさを実感しています。

TPP断固反対、素晴らしい食材を守る日本を守りましょう。  
久保 薫

## 年金裁判に「ご支援」ご協力を

際限のない年金引き下げに反対して、裁判が行われます。憲法25条「生存権」・憲法13条「個人の尊厳」・29条「財産権」違反で争っています。国連も日本政府には最低保障年金制度創設を勧告しています。若者も高齢者も希望の持てる年金制度にするために、



よろしく  
お願いします



しまなみ海道を颯爽と



# こんにちは

**小西 照夫**

月1回のおしゃべりカフェの担当をしています。見たい映画があれば役員に伝えて下さい。また、カフェで取り組みたい企画があれば、室外・室内どちらでも良いので、役員に伝えて下さい。

**渡瀬 信子**

支部役員ニューフェイス・書記次長、「平和のための戦争展」担当です。宣伝・署名なら渡瀬に！と、行動隊で頑張ります。

## 12月 日程表

日	行 事	場 所	時
7 (水)	おしゃべりカフェ・忘年会	市民センター	10 時
7 (水)	「北のもず」原稿締め切り		
9 (金)	3役会議	市民センター	10 時
13 (火)	第5回 年金裁判	大阪地裁	2時半
14 (水)	4支部協議会	サンスクエア堺	2 時
14 (水)	「北のもず」校正会議		7 時
16 (金)	支部委員会	市民センター	1 時
26 (月)	仲間ふやし月間終了		

## 新春の つどい

**1月21日 (土)**

**11時**

**会費1000円  
市民センター**

催しに出演して下さる方募集中です。演奏、踊り、歌などご披露ください。池田までご連絡下さい。



年金問題は切実です

## 年金署名を集めました

11月3日金岡公園で行われた「北区民交流まつり」で、「年金下げるな、最低保障年金制度の確立を」の署名を集めました。7名が参加しました。青空の下、大勢の人が立ち止まり、「若い人も高齢者も安心できる年金」を求めて、署名してくださいました。115筆集まりました。

この100万署名は、旧北支部で、目標の4500筆を超えて、5100筆集めています。お疲れ様でした。



# サークルからのお便り

## ハイキング

### 秋海棠の道とすすきの岩湧山へ

10月23日、参加者9人。河内長野駅からバスに乗り神納で下車。川沿いに岩湧寺への道を行く。ピンク色も鮮やか



ススキに囲まれて

な秋海棠や野菊の花が美しい。四季彩館で休憩。山々や眼下の町の展望を楽しんだ。岩湧寺の脇を通って階段を上がり、ダイトレに合流したところで弁当。

岩湧山の頂上はまさにススキのたなびく草原。抜群の展望で疲れもどとんだ。滝畑へ下山。秋を満喫した一日でした。坂本多美子



# 卓球

## 卓球に熱中

高橋嘉寿子

年金卓球は市民オ

リンピックで優勝し

た人から

ラケットの

持ち方か

ら始めて

ピン球を

打ち返してラリーを長く続けて上手になつていく人もいます。

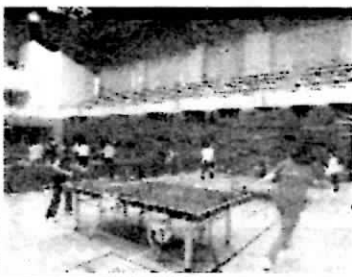
サーブやスマッシュの仕方でも速水さんに教えてもらったり、それなりに工夫して

自己満足したり悔しがったりで今度こ

そガンバローと練習しています。面白くなつてくるとつい熱中してしまひ時間の

経つのも忘れ、アツという間に2時間が過ぎていきます。

一度ラケットを握つて台の前に立つとも



う卓球のとりこになります。

# 10・15年金一揆

難波駅前、大阪府内の年金者組合450人が集まり、年金引き上げを求めて

下げ・憲法改悪・生活をおびやかす諸政策反対で、街頭宣伝をしました。堺北から9名が参加しました。年金一揆は、全国で取り組まれていま



す。サックスや篠笛の演奏、それに併せて踊るなど盛り上がりました。高山アサ子

# 文芸欄

## 短歌と俳句

初しぐれ

丹生都比売宮 階りつつ

厄祓い

朱色に染まり 鎮まる社

大西 孝子

わが国のテロの不安を語りつつ

午後の美容室に髪切られおり

色褪せし食事指導書捨てんとし

束ねたりしがまたしまし、おく

# ヘルシークッキング

大泉緑地でおしゃべりカフェの日、会員の方々が、偶然公園を散歩していた知人に

逢い、カフェに誘ってくれました。

楽しいコーヒータイムで、すっかり意気投合！ヘルシークッキングの体験に3人来てくれました。そして

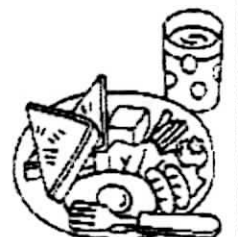
その日に揃って入会して頂きました。献立は「麻婆豆腐」「大根のカラフルサラ

です。

速水英子

井ノ本 貴巳代

TEL 253-6662



一首目のこの歌は、堺市の賞を受けられました。

# 絵手紙



中川 富子



西込 方子

# 折り紙

## お香袋入れの大花

森紀美子



# 季節の言葉 すすき

野山のすすきが美しい季節となりました。

すすきは袖振り草ともいいます。花穂の姿から尾花、花薄とも呼ばれます。月見にはなくてはならないものの一つで、風に揺れるさまが秋らしい風情を感じさせてくれます。

宮沢賢治の『風の又三郎』にも「風が来ると、芒の穂は細い沢山の手を」

秋の野の草の袂か花すすき

ほにいでて招く

袖と見ゆらん

# 健康「ロ」メモ

## 蜂蜜レモンで免疫力アップ

秋も深まり、空気の乾燥や寒さの到来。風邪・気管支炎に罹患し易い季節になりましたね。

空気の乾燥は、外気の中にある細菌やウイルスが増殖しやすい環境になります。年齢を重ねると、気管支粘膜にある繊毛の数、異物を排出する分泌物量(痰になる)が減ってきます。異物や細菌やウイルスを排出しにくくなり、感冒(風邪)から命に関わる重篤な肺炎に進行することも稀ではありません。が、高齢になっても、体内の免疫力や体力が、日々の生活の中で保持されていれば、発病を抑えることができます。

そこで、手洗いやうがいを行ふことは勿論ですが、免疫力・体力アップのためにお勧めをしています。そのレモン・大根・蜂蜜で免疫力・血流量を改善し、冬季も元気に過ごす工夫を。

### 《作り方》

- ①レモンの薄切り (輪切り)
- ②大根の端っこで薄切り数枚
- ③蜂蜜

\*①②③を容器に入れ、レモン・大根の切れ端がしっかり浸かるようにして、3〜4日寝かし、大根の切れ端を取り除き、保存。

レモンと蜂蜜をマ

グリップなどに入れ、温かい湯を注いで飲むと、身体も暖まり、喉の粘膜も保護され、咳も治まります。ぜひ手作りで、免疫力アップ・咳止めにどうぞお試しください。 利山本 美登

