



展示されたいろいろな作品を楽しみました

# 輝け展で日ごろの成果を披露

第8回「輝け展」は、堺の4つの支部が実行委員会を作り、4月1日、2日の両日、サン



熱心に見入る見学者

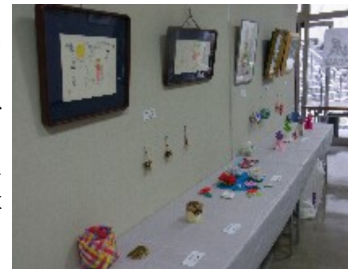
スクエア堺で、開催されました。

48人の方からの59の作品を展示し、90人が見に来られました。

少し肌寒い日でしたが、喫茶コーナーでの、BGMを聞きながらのコーヒータイムは、参加者から好評でした。

時の経つのも忘れて、作品についての話に花が咲きました。

今回初めて、体験コーナーを設けました。



色々な作品が並びました

消しゴム版画などで楽しみました。

「癒された」「これからも続けてほしい」という声が寄せられました。

アンケートでも「好きなことをするって本当にいいです。発表すると励みになり

ます」「友だちに誘われて来ました。がんばっておられる姿が目につかびます」「色々な作品を見られて、楽しいひとときを過ごすことができました」など、喜んでいただきました。

## みんなの広場

### わたしのスローライフ日

プランターの春菊をすまし汁に浮かす時、

収穫したレモンでレモン酢を作る時、食べ頃のお味噌の蓋を開ける時……至福のひとときです。先日は、蓮根饅頭に秋に採った大きい银杏を入れて食卓に。

パンのミミは、ラスクにしてシナモンシュガーをたっぷりかけます。よもぎ、雪の下は天ぷらに。

忙しい毎日だけど、キッチンが私のスローライフを味わえる場所ではと感じている今日この頃です。

これからも、こんな穏やかな時間を不安なく持ち続けられるように、平和を守らなくてはと思いつながら……。岡井利子

### すみれの思い出



まだ小学校に上がる前、姉について西除川に遊びに行ったことがありました。川をおそるおそる渡った先の竹藪の中に紫色のすみれの花の群れが目の前に広がっていました。年金者組合のお花見に向かう道すがら、道ばたにすみれが群がって咲いているのを見つけ、幼い日の記憶が甦りました。

道ばたに健気に力強く竹藪のすみれの群れのように、消えずに咲き続けて欲しいです。もちろん、桜の花も満喫しました。

吉岡純子

全国の重税反対統一行動は、48回を重ねました。安倍政権は、私たちの声を無視して、消費税率10%引き上げを2019年から始める法律を成り立たせました。

そして、増税の先送りを口実に、

出など、国民の権利を奪い取る動

## 3・13消費増税反対署名845筆を税務署に提出

328筆集め、税務署へ提出しました。原圭一

のさらなる改悪を押しつけてきて

きも強くなっています。戦争法廃止と一緒に集めた消費税増税中止の誓願署名は、わ

が組合員全体で845筆、北支部は目標を上回って、

# こんにちわ



吉岡 純子

定年退職して間なしに声をかけられ、すぐに入会してもう6年。早いですね。

3年前から役員をさせてもらい、意欲的な先輩に元気をもらっています。

鳥井田 修

現在地の北花田町に居住して30数年になります。地域では保育所から小・中と3人の子供がお世話になりました。組合のハイキングには、ほぼ毎回参加し楽しんでます。

2017年  
4・5月  
日程表



日	行 事	場 所	時 間
4/23 (日)	カジノ問題学習会	堺市総合福祉会館	2～4時半
5/1 (月)	メーデー	大仙公園	10時
3 (水)	おおさか絵がかり集会	扇町公園	1時半
7 (日)	「北のもず」原稿締め切り		
10 (水)	おしゃべりカフェ 映画	市民センター	10時
10 (水)	「北のもず」校正会議		7時
12 (金)	三役会議	市民センター	10時
19 (金)	支部委員会	市民センター	1時
24 (水)	春の年金一揆	東成区民センター	2～4時
27 (土)	住みよい堺 学習会と決起集会	サンスクエア堺 B棟	2時

## 健康講座3

### 呼吸筋をリラックス

山本美登利

横隔膜を上げたり下げたりする、胸郭を広げる。また、肺呼吸をする為の呼吸筋を弛めると、ストレスや疲れや息苦しさを緩和させたり、緊張状態をほぐすことに繋がっていきます。

- ① 息を吐く時は、踵は付けたまま、手を組み、両腕を頭の上へ引き上げ、背伸びをして、息を吐く
- ② 続いて、両方の肩に力を入れず、ゆっくり吐く・吸う動作を繰り返す。

日常生活の中で、時々①②のストレッチを取り入れて、緊張を取りましょう。

## 年金者組合・堺北支部 第2回総会

6月16日(金) 午後1時より

市民センター

◎総会に参加してください

◎欠席されるときは「委任状」

をお寄せください

## 堺北支部の役員選挙告示

2017年度の役員選挙について

告示します

一、役員の数と定数

支部長1名、副支部長若干名、

書記長1名、書記次長2名、

支部委員若干名、会計監査2名

二、立候補は大会前日迄に立候補

届を支部長に提出する

三、開票立会人2名を大会参加者

から選出する

2017年4月21日(金)

選挙管理委員長

門前 俊雄

北区新金岡町3丁

3番30棟501号

☎ 254-0683

# 北堺・5月のサークル情報

## 北堺パソコンの会

5月4日(木)・11日(木)

会場：サンスクエア堺

午前10時～12時(講座)(午後は相談会)

会費は1回ごとに400円 定員は30名

初参加の方、または以前に参加していたが、2カ月以上連絡なかった方は、事前に連絡して会員登録が必要です。

連絡先：竹本 253-5133

## カラオケ同好会

5月1日(月)・15日(月) 各2時～4時

会場：カラオケ ライブ (北区北長尾町)

第1月曜日は復習と自由曲。第3月曜日は、新曲を習います。 会費：月2300円

(但し、第1月曜日のみの参加は600円)

連絡先：井ノ本 254-6382

## おきがる料理の会

5月15日(月)

9時30分集合 サンスクエア堺

会費：500円 会員で欠席の時は必ず連絡ください。新会員の参加をお待ちしています

連絡先：竹本 253-5133



## ヘルシークッキングの会

5月16日(火) 9時30分～12時

会費：500円 エプロン・頭巾持参

初参加希望の方と会員でキャンセルの方は

ご連絡ください 連絡先：速水 253-6662

## 絵手紙の会

5月10日(水) 午前10時～12時

(例会は、毎月第2水曜日です。)

会費：200円 会場：サンスクエア堺

連絡先：寺崎 287-2473

## 囲碁・将棋サークル

5月9日(火)・23日(火) 各1時～4時半

会場：サンスクエア堺 会費：200円

連絡先：尾崎 221-5998

## 健康うたごえ喫茶

5月20日(土) 午後2時～4時

参加費：300円

会場：サンスクエア堺B棟 地下第5会議室

\*お茶やコーヒーなどの飲み物と、お菓子を  
用意しています。

連絡先：西川 090-1899-8387

## そてつ読書会

5月24日(水) 10時～

会場：サンスクエア堺 会費：無料

課題書：田中慎弥 『共喰い』

本は会で用意します。連絡先：尾田 255-1672



## 折り紙の会

5月24日(水) 午後1時30分

会場：サンスクエア堺 参加費：200円

\*用具と折り紙など すべて用意しています。

連絡先：河内 253-8981

## ハイキング

月会費：200円(例会+例会外)

**例会** 5月14日(日) 大和葛城山

集合：近鉄阿倍野橋駅1F 改札口 8時30分

コース：富田林下車、タクシーで登山口→

大和葛城山→水越峠

**例会外** 5月28日(日) 春日奥山めぐり

集合：近鉄難波駅中央改札口前 8時30分

コース：難波→近鉄奈良駅→興福寺→春日大社

→滝坂の道→蛍の駅→近鉄奈良駅

\*当日午前6時現在の天気予報で、降水確率  
50%以上の時は中止します

連絡先：西村 090-9865-5477

## 歴史散歩 新田探訪 第3回

東大阪・鴻池新田会所

5月5日(金・祝)

① JR堺市駅天王寺行きホーム 前から2両目前

9時20分集合(9時31分発関空快速京橋行  
に乗車、京橋駅で学研都市線に乗換)

② 鴻池新田駅 改札口 10時25分

乗車券：鴻池新田まで購入のこと

会費：100円 別途入場料300円必要

昼食：近辺の食堂で摂る予定 雨天中止

連絡先：岡井 253-9079

携帯 090-9710-9079

## 北堺卓球クラブ

5月2日(火) 13時～15時

金岡体育館 小体育室

5月31日(水) 13時～15時

金岡体育館 小体育室

\*上靴・動きやすい服装

連絡先：速水 253-6662・090-9166-9944

## 堺北「人形劇の会」

4月23日(火) 2時(1時に現地集合)

北区のほくぶ作業所で公演「聞き耳ずきん」

連絡先：森 237-9456・一塚 361-5150

# 歴史散歩

## 安中新田会所跡を訪ねて

河野洋子

3月3日おひな様の日、初めて歴史散歩に参加。八尾に来たのも初めてで、まず渋川神社へ。物部氏ゆかりの歴史を持つ地と聞いて、興味深かった。しだけ梅が美しかった。

次に安中新田会所跡の植田住宅に行く。若者のグループについていき、ガイドを受ける。



渋川神社の梅にうっとり

大和川付け替え跡の新田で、河内木綿の集積地として栄えた様子が残されていた。

おひな様が飾られているのを見たり、茶道具の模様が透かし彫りされた欄間を見たり、心が和みました。帰り道、有名な桃林

# おぎがる料理

竹本延子

三月三日は女の子の節句です。水温み、ろう梅・梅・菜の花・桃と美しい花が咲き誇る

堂に寄り、桜餅や若ゴボウの甘煮などを購入。満ち足りた一日でした。

# サークルからのお便り

任を持って巻き、完食です。子育てに頑張っていた時はよく巻いたが、久しぶりという人が多かったです。初めての人、米つぶが手についている人、具が中心にこない人、と賑やかな時を過ごしました。別腹で桜餅もいただきました。楽しく、美味しく、



みんなで作ると楽しさも倍に

安くがよいのです。四月も季節に相応しい献立と考えています。

# パソコンに挑戦

原 圭治

私はこれまでずいぶん長い間、旧型のワープロで文章を打ってきました。

しかし雑誌の編集者から「原稿を

打ち直ししなければならぬ」と苦情をいわれ、この際八十代の手習いで、パソコン教室に入会させていただきました。まずはワードが出来ることを目標に、毎回お弁当を持って参加しています。パソコンはなかなか思うように操作が出来



最後の急登を登り終えて

ずいぶん苦労しますが、たとえ半歩ずつでも前へ進めるように、先輩諸氏にわからないところを聞き（これが本当に助かって有難い！）頑張っています

# ハイキング 有馬富士

芳村友之

3月12日、9名参加。新三田駅で降り、有馬富士に向かって歩く。最高の天気。ただだろだが変化に富んだ道を行く。山頂へは長い階



「弥」はますますの意。弥生、陰暦三月は草木がますます生える月で現在の四月ごろ。

# 弥生と卯月

春の終わりで、春惜月の名も。卯月は陰暦四月の異称。卯の花とよばれるウツギが白い花を咲かせます。夏の始まる月で、花残月、夏初月とも。 T・S

大変 苦しかったが、頂上に着くと、気分爽快。驚いたことに、同じ組合員のKさんに遭遇し、感激。千丈湖へ向かってアップダウンを繰り返して行く。和やかに弁当を食べ、親交を深め

# 季節の言葉

の、「竹の春」は春の季語。  
 めったに開花しないタケですが、

タケは、春に古い葉を落とす、秋に新しい葉をつけるので、「竹の秋」は春

# 竹の秋

春、竹藪には次々と筍が頭を出します。雨の後ほど多くに多いため、続々と似たようなものが現れることを

花が咲き実をつけると枯れてしまうので、「竹に花咲けば凶年」といわれます。タケの分布する東南アジアには、『竹取物語』に似た物語が語りつがれています。

坂本多美子

# 折り紙



「くす玉」 河内 都

# 絵手紙



坂井洋子

# 短歌

ゆつたりと春へと季の移るらし  
 大西孝子

金剛山脈ブルーにけぶる

重き首をやや傾けて坐しませる

飛鳥大仏と春の雨聴く

# 俳句

吉岡弘次

良き友と盃さかづき交わしたき桜ふぶき

# 川柳

M・Y

記憶にない言ってみたいが妻怖い  
 オレ百円国八億の行方どこ



# 地域探訪 3

先月、阿坂墓地にある宇宙との交信の碑について書きましたが、同じ「あさか」でも浅香稻荷神社について2つの美しい話をします。

1つ目は、聖徳太子さんの時代、590年代の頃です。今は浅香山町と地名になっている由来です。

この辺りは現在の浅香山もなく、住之江の津になっていて、押し返す波により小山のような岬になっていました。推古天皇がこの地へ訪れた時、どこからか流れ着いた流木を見て、女性天皇らしく「浅からぬ良い香りがするねえ〜！」と呟き、しばらくは良い香りを楽しんでおられたそう

です。そこで「浅香」という地名が付きましました。

2つ目は300年前、今の浅香山に付け替え工事をした時、



いわれのある浅香稻荷

# 浅香稻荷神社の話

辻 定子

非常に硬い上町台地の岩盤を削るのを難儀していた折り、辺りに住む狐たちが工事を手伝い、やっと川を完成させたということで、お稲荷さんを作り、狐信仰したそうです。

今は神社のそばぎりぎりまで住宅が建ち、表の道路からは見えなくなった浅香稻荷です。