



北のもず 第12号

全日本年金者組合大阪堺北
堺市堺区北花田口町3-1-15
東洋ビル3F TEL221-8384
連絡先 池田 TEL255-8137

年金者組合ここにあり メーデーで存在しめす



青空の下 高らかに...

晴れた5月の青空のもと、大仙公園に、色とりどりの旗をかかげて集いました。年金署名もたくさん集めました。

がらんぼろ
うつつきあ
げる空に〜
歌声たか

くびびく大仙公園。
新緑とつつじの色も鮮やかな大仙公園で開かれた第88回メーデーに、わ

を新たにしました。
堺東まで、デモ行進しました。

年金者組合旗、ま新しい各支部の旗が並び、行進の隊列も一番長かったのでは：
「年金者組合ここにあり」大いにアピールのメーデーでした。

年金署名を集めました

35名が参加しました。

「働き方改悪反対」「共謀罪を廃案に」などの発言が続き、「憲法が輝く社会に」との決意

「若い人も高齢者も安心できる」年金制度を求めて、元気に声を出し、署名行動も行いました。短時間で、132筆集まりました。



堺北支部総会を、進め方や、新しい役員体制を確立して、大きく発展できる総会にします。

出席できない時は、委任状をもよりの役員までお届けいただきますよう

第2回総会への出席を

は、独
立して2年目を迎えます。ご意見を寄せていただくこの1年間の活動を総括とともに、総会へのご出席、これからの活動の席をお願いいたします。



池田一郎

火災・交通災害共済 申し込み期日がきています

ごぞんじですか。働くみんなの助け合いが安心をつくれます。それが全労連共済です。「営利を目的とせず、安い掛け金で大きな保障」を実現しています。

安い掛け金・高い保障の火災共済。落雷による被害、車両の突入、他人の住宅からの水漏れ、風呂の空だき等ワイドに保障。少ないお金で大きな保障の交通災害共済は、自転車を利用している人にもおすすめです。

詳しくは、配布したチラシをご覧ください。申し込みは、6月9日まで。お近くの役員にご連絡ください。

6月の おしゃべりカフェ

ヒッチコックの名作
大ドンデン返しの

推理劇

ダイアルM
を回せ

6月7日(水)10時

新金岡市民センター
コーヒー・菓子代 100円

美しいハッピーバースデー

何度見ても感動します。「ローマの休日」を自分の青春に重ねて、楽しみました。

5月10日に38人が市民センターに集い、吹き替えの映画

を見ました。

おしゃべりカフェ

ヘップバーンのデビュー作で、他国訪問中の若くて

可憐な王女が、街に出て、新聞記者と、思いがけない冒険をするストーリー。髪を短くカットし、スクーターに乗ったり、果てはパーティー会場で大騒ぎ…。笑いの中に、愛情と信頼の尊さに胸が熱くなりま

した。☆昔を思い出して楽しかった。

辻野久美子

☆雅子さんの気持ちを思いやりました。自由がきかないんですものね。

小椋昭子

☆よかった。昔見たけど忘れていました。思い出せてよかったです。

片アキ子

仲間増やしに取り組みましょう

サークル1名以上の拡大を

独居老人や生活に困った高齢者が増加しているなか、頼りにできるのは、年金者組合

全日本年金者組合は5月6月を「仲間づくり月間」に設定して、組織拡大に取り組み

へと大きくなりました。サークル活動の中で、仲間を増やしてきました。

「楽しみ7分、活動3分」を実践して、仲間を増やしましょう。地域から世の中を変えましょう。

り組んでいます。北支部も昨年の第1回大会時268名から現在の280名

でに、なんとしても290名の会員にしましょう。

組織部 竹本昇

笑いながら、胸がキュンと…



みんなの広場

あれ、?! 郵便ポストが…

つい最近、近くのタバコ屋さんが店を閉めたのは知っていました。が、手紙を出そうと朝早く行ったら、タバコ屋さんの前にあったポストがありません。家から100mもない近くにあったあの赤いポストが…。ポストがなぜ赤いか、

郵便制度をいち早く始めたイギリスが赤色だったからだそうで、世界には青・黄・オレンジなどいろいろあるらしい。

何色でも構わんから無くさんといて欲しいわ。無くなってひと月あまり経つが、未だに出し忘れたり、どこまで行つて入れようか迷っている。岡井敬子

お陰様で



今回の病気のため皆様方には大変ご迷惑をおかけしました。お世話になった方々ありがとうございました。もう少し体力もともと糖尿病を患っていて、食事にも気を遣っていました。脳梗塞になるとは思いま

せんでした。朝起きられなく、足も浮いた感じでした。出かける予定を、近所の人に止めるように言われ、家で横になっていました。友人が来て、救急車を呼んでくれ、病院へ。MRIを撮ると、脳梗塞でした。

それから治療とリハビリです。毎日歩いていたのに、病院のベッドで大変でした。お陰様で軽くすんで、一ヶ月後には病院で本格的なリハビリを受け、一ヶ月後に退院できました。でも、足が弱り杖が必要。もう少し体力をつけて活動にと思っておりますので、よろしくお願ひします。

高山アサ子



こんにちは

南 繁男

桜満開の時期、大泉緑地・新金岡団地周辺の見どころある同じ場所を毎年撮影しており、今年は、満開の時期と天候に恵まれなかったですが紹介します。

- ① 大泉緑地内の「桜広場」「双ヶ丘（ならびがおか）」「冒険ランド」の桜
- ② 新金岡団地「3丁8番のうさぎ公園」「3丁3番光竜寺川沿い」「フレスコ前の光竜寺公

園」「3丁1番3～15棟の桜並木」

- ③ 光竜寺小学校の桜並木
- ④ 大泉小学校の桜並木
- ⑤ 「4丁3番6～10棟前の道路沿いの桜並木」
- ⑥ その他、五個荘小学校正門の桜並木、愛染院の桜などです。



以上、皆さんもご存知かも知れませんが、紹介しました。 会計監査の南でした。

2017年 5・6月 日程表

日	行 事	場 所	時 間
5/24 (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
6/7 (水)	おしゃべりカフェ 映画	市民センター	10 時
7 (水)	「北のもず」原稿締め切り		
9 (金)	三役会議	市民センター	10 時
9 (金)	第7回 年金裁判	大阪地裁	3 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	10 時
16 (金)	堺北支部 第2回総会	市民センター	1 時



健康講座 4

健康寿命を愉しみましょう！

山本美登利

筋膜のおはなし

下半身、特に両脚の筋膜を鍛えて、身体をリセットしよう。

筋肉や骨・血管・その他臓器などを包んでいる筋膜は、伸び縮みをしてそれらを支えています。同じ姿勢を長時間続けていると、縮んだり硬くなることで、肩凝りやだるさを感じるようです。

筋膜をほぐすと、血行促進効果があり、筋膜自体の柔軟性が増し、身体が軽く動くようになります。

長時間歩行や、腕を上げること、立ち座りが楽になり、肩凝りや猫背の悩みも解消に向かいます。外歩き・散歩・史跡巡りなど、これからの季節を楽しめるようになります。

自宅でじっとしている時間を減らして、楽しく健康寿命を延ばしましょう。

①足を腰巾に開き、手は肩巾より少し広く、壁に手をつく

②右肩を壁に近づけながら、背筋を伸ばしたまま、気持ち良いと感じるところで10秒キープ

③左肩も②の要領で10秒キープ

④これを3セット

(2017.4.11 朝日新聞参考資料)

北堺・6月のサークル情報



北堺パソコンの会

6月1日(木)・8日(木)

午前10時～12時は講座、午後は相談会

会場：サンスクエア堺

会費：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

6月5日(月)・19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

6月19日(月) 9時30分～12時

会場：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。

新会員のご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

6月20日(火) 9時30分～12時

会場：サンスクエア堺 会費：500円

エプロンと頭巾持参

※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

6月14日(水) 午前10時～12時

(例会は、毎月第2水曜日です。)

場所：サンスクエア堺 会費：200円

連絡先：寺崎 287-2473

囲碁・将棋サークル

6月13日(火)・27日(火) 各1時～4時

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

6月17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

6月28日(水) 10時～ 会場：サンスクエア堺

課題書：メイ・サートン『私の愛する孤独』

※本は会で用意します。会費 無料

連絡先：尾田 255-1672

折り紙の会

6月28日(水) 午後1時30分～

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 6月11日(日) 生駒山 ぬかた園地

集合：近鉄難波駅中央改札口前 8時30分

コース：石切駅→くさか園地→生駒縦走道→

石の休憩広場→ぬかた園地→枚岡駅

例会外 6月25日(日) 高安山・信貴山

集合：近鉄難波駅中央改札口前 8時30分

コース：服部川駅→地藏堂→信貴山→近鉄信貴山

※当日午前6時30分現在の天気予報で、降水確率が50%以上のときは中止します。

連絡先：西村恒男 090-9865-5477

歴史散歩

ラベンダーが花盛り、和泉リサイクル環境公園

6月2日(金) 会費：100円

集合：泉北高速鉄道 和泉中央駅改札口

10時40分(10時52分榎尾山口行

バスに乗車・納花下車徒歩15分)

昼食：弁当・水筒持参

※雨天中止 連絡先：岡井 253-9079

携帯 090-9710-9079

北堺卓球クラブ

6月5日(月) 15時～17時

金岡体育館(大体育室)

6月30日(金) 15時～17時

金岡体育館(小体育室)

※上靴・動きやすい服装で

連絡先：速水 253-6662

携帯 090-9166-9944

堺北「人形劇の会」

6月27日(火) 14時～

会場：サンスクエア堺 連絡先：森 237-9456

全労済共済申し込み〆切り

6月9日(金)お忘れなく!

卓球



総勢15人・みんな力を尽くしました

4月7日、元気で真面目な年金者組合の催しとあつてか、当日は、幸運にも前夜からの雨も上がり、私は何年かぶりに地下鉄を利用しての外出になった。新金岡駅と北花田駅で合流した卓球クラブの仲間と共に、難波の府立

燃えた卓球大会

体育館へ。参加選手の手の背中

には名前入りのゼッケンをつけ、いつもと違う雰囲気の中での試合でした。男子チームの結果は？「大会に初参加出来た事が収穫でし

慰労と反省を兼ねた会を開き、ワイワイと話に花が咲き、時の経つのも忘れて大いに盛り上がり、快い疲れを感じた。男子チームの決勝は、ねばりと気力の

サークルからのお便り

日頃行いの良い人ばかりだと思ふ。9

それに対して、昨年優勝の女子Aチームは、決勝まで勝ち進み、手に汗握る緊迫したゲームを展開したのですが、残念ながらあと一步のところで優勝を逃がしたのでした。

帰りに喫茶店で、



花の疎水を歩く



真っ盛りの桜のトンネルの下

桜と菜の花の鮮やかなコントラスト。赤と白のぼけの花、木蓮、山吹も咲き、まさに百花繚乱。御陵駅まで歩いた。大野孝子

鴻池新田会所跡を訪ねて

会所歴史の説明の後、お庭を廻ることにした。池は藻がはびこり、きれいな水面ではなかったが、木の橋を渡り、のんびり泳いでいる2羽

歴史散歩



見事な大黒柱の土間でガイドを聞きました

麦の秋

ムギの実りの季節である初夏を「麦の秋」「麦秋」といいます。ムギは、最も大切な作物の一つ。古くから豊穡のシンボルとなっています。

季節の言葉

ギリシヤ神話の農業神デメテルともいわれる乙女座の女神が手にしている星スピカは、麦の穂の意。春の夜空に白く輝く星です。T・S

の鴨、黄菖蒲の花の爽やかさ、大銀杏の樹、楠の大樹に心ひかれて写真を撮った。3ヶ所の新田巡りをし、知らなかった事を知り、勉強をさせていただきました。ありがとうございました。蒲田秀子

第249回 読書会

フルネー
ムは栗原
一止(い
ちと)。
そんな名

栗原先生(主人公)の
勤務シフトはブラックバ
イト並みである。

神様のカルテ
夏川草介

前あるだろうか?
小説は、消化器内科に
ついて語られている。専
門的な部分もあるが、分
かり易く書かれている。
安曇(あずみ)さんと
いうお婆ちゃんの最期が
細かく書かれている。人
柄の良いお婆ちゃんであ
る。スタッフにも好かれ
ている。可哀いそうだ。
登場人物達を、漱石の
『坊ちゃん』のように、
仇名で呼んでいる。スト
リーの良し悪しはともか
く、「話」は分かり易い。
3巻までであるが、最後
までは読んでいない。余
程熱心に読まない仲間々
である。

浅香山町 加藤邦雄

絵手紙

森田紀代子



折り紙



かぶと
「兜のリース」
河内 都

短歌

文芸欄

大西孝子

「戦時下の詩と生」に知る竹内浩三
この国に再びいくさよあるな

拳あげ叫びているは少年の埴輪か
遠く眼に追うは何

俳句

井ノ本貴巳代

異火燃ゆ原発の街にも桜咲く
在りし日のごと伽羅露匂ふ台所

川柳

M・Y

共謀罪相談できずに花見なし
舌を抜く閻魔いずれば過労死か

話自体は面白く興味深

長尾街道を東に歩いて行く 橋があります。この石
と、五個荘小学校の斜め前に 橋には「元禄八年…」
「愛染院」という寺院があり という銘が刻まれてい
ます。説明文

愛染院の江戸時代の石橋

辻 定子



寄進の石橋が今も

地域探訪 4

節分(2月3日)や十日会
(8月10日)には近所の参拜

者でとてもにぎわいます。このお寺の歴史は古く、役
小角(えんのおづぬ)ゆかりのお寺です。一番栄えてい
た証拠に、境内に、江戸時代のお金持ちが寄進した石

によると、愛
染院は大きなお寺で、寺
の周りをぐるりと堀で囲んでいたそうです。その堀に
かけられた橋の一つが、今も境内に残されています。