



# 北のもず 第13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

## おしゃべりカフェ

6月7日、雨の中でしたが、30名でヒッチコック

### ダイヤルMを回せ 息づまる展開のサスペンス

てのトリックが暴かれるというストーリー。はらはらドキドキの展開でした。

の名画を見ました。グレース・ケリーがモナコ王妃になる前の最後の映画出演作でした。彼女が、美しくて可憐。

映画は、遺産目当てに大富豪の妻の殺害を目論んだ元テニスプレイヤーの陰謀の話。雇った実行者が逆に死に、罪を妻になすりつけようと策略し、一旦は成功。

妻の死刑が執行される日になって、鍵をめぐつ

☆すごい。罪をあばくための刑事のたたかい…。最後までわからなかった。マットの下の鍵が話のキーでびっくりしました。おもしろかったです。 山口真弓

☆女の人、裏切られてかわいそうでした。最後に真実がわかってよかった。人間正しく生きないとダメですね。最後までみないとわから

ない展開でした。

楠田利子

☆吹き替えが時々途絶えてわかりにくい時があった。前より画像が良くなって落ち着いて見ることでできました。このような機会が少ないので、楽しみます。

矢根文子



## 7月のおしゃべりカフェは学習会

堺市に聞く  
総合事業でどうなる  
介護保険制度

7月5日(水)10時  
新金岡市民センター3F

コーヒー菓子代  
100円

サークルの活動やおしゃべりカフェなど「楽しみ7分」をしながら、「活動3分」として、年金制度の改善に反対し、充実を求める活動をしています。

### 署名の力で、年金制度の充実に

最低保障年金制

度の確立を求める署名や、年金生活者の生活を支える源である年金の削減に反対する活動に取り組んでいます。署名の力で、年金制度の充実に。私たちが支部も1700筆をと、みなさんに署名用紙をお配りして、ご協力をお願いします。 池田一郎

集められた署名がお手元

国を相手に年金削減の不当性を問う裁判を起こし、署名を集めています。全国で50万筆を集め、お願いします。1700筆

### まず自分が署名を！ ここから始めましょう

私は美空ひばりの大ファンです。ひばりの有名な歌に「一本の鉛筆」というのがあります。「一本の鉛筆があれば、人間の命と、私は書く」。そう、私たちが年金生活者が生活を守るために出来ることとは、自分の手で「年金壊すな」の年金署名用紙にまず自分が署名することです。ここから始めましょう。これが年金を守る大きな力の第一歩です。ひばりもきつと応援してくれますよ。 山口勲

# みんなの広場

## 原発ゼロ実現を

東日本大震災以来、初めて福島に行った。まだ8万人近くが被災生活をしているという。

檜葉町、富岡町、大熊町、双葉町、浪江町、南相馬市を巡った。

宝鏡寺では、早川住職の話を聞いた。

20 km 以内は入れなく

て、20・1 kmまで近づいたが、廃屋だらけで悲惨な有様だった。それに、「車の窓を開けるな」と言われた。

20〜30 kmで避難解除された地域があるが、汚染によって住める状況にない所もあった。

国の放射能の強さの基準がいい加減で、20 km以内、30 km以内などと単純に分けるのも完全に間違っている。そ

のため、町内住民でいざこざが発生しているという。

表面を5 cm削った汚染土壌があちこちで山積みになっていた。一



積み上げられ続ける放射能土壌袋

応仮置き場というところになっていくが、住民が帰還できないのをいいことに半永久的な置き場になるのを目論んでいるそうだ。山も汚染されているが、処理のしようがない。

原発の再稼働を推進しようとしているが、とんでもないことであり、原発をゼロにするよう連帯しなければならぬ。また、国や東電の責任を継続的に追及しなければならぬ。

馬郡良

## 関西と関東の違い

五月末というのに真夏日が続いて、富士山も雪が申し訳程度でカッコ悪い。

米原を過ぎた頃から山がお椀を伏せたようになり関西に帰って来たどホツとする。

関東の山は関西より新しいらしく起伏が多くて眺めても落ち着かない。

近江舞子辺りの田園の水田が気持ち良さそうだった。

南花田も20年前は水田



が多く、小学生だった息子がオタマジヤクシやタニシを取っていたのが懐かしい。久保薫

## 毎日考えていること

私は、辺野古のおじい、おばあががんばっている闘いの小屋を訪ねたい。

1972年沖縄が核抜きとして返還されました。その裏で1969年、佐藤・ニクソン核密約(極秘)が結ばれていたのです。

25年後の1994年、核密約の事前交渉をした若泉敬氏が核密約交渉の全過程を明らかにして本を出版しました。出版後、服毒自殺で亡くなりました。

アメリカは沖縄を核戦争の前線基地の役目を果たさせようとしています。

うねるようがんばっている辺野古基地の建設を許さない闘いに参加したい。基地を無くし、米軍撤退の日を迎えたい。 瀬藤みや乃

## 力強い大合唱で心が一つに



## 盛り上がった「春の年金一揆」

「2017・春の年金一揆憲法・社会保障・年金を漫談で学ぼう!」と、500人もの組合員が5月24日、東成区民センター大ホールに集いました。笑工房の小林康二さんのアベ首相の本音をうま

くつく話術に引き込まれ、ドレス姿の寺田ちはるさんのアコーディオン演奏に世界を旅する思いがはずむひとときでした。103人の年金裁判原告団の登壇。「いつでも夢を」の大合唱。「あきらめない」の心新たな集会成为りました。 渡瀬信子

# 健康講座 5

## 脱水にご注意

山本美登利



ずいぶん暑くなりました。5月最終週から6月になって、全国各地で夏日（30℃を超える）地域が増えてきています。この時季から熱中症を訴え、救急搬送される人も増えます。

脱水は、発汗、下痢、嘔吐、多尿などで体内の水分量が異常に減り、様々な合併症状を引き起こします。血流障害や心肺機能低下にも繋がり、血液の粘調度が高まり、血栓を作り易い状態になります。

そのような状態になると、高齢者は特に、不整脈や脳血栓や脳梗塞などを発症し



易くなるのです。

高齢者は体内の大部分は水分です。少しの水分を失われることで、重篤な状態に陥ります。普段から水分量は、1日に1500cc以上を摂るようにしましょう。

高血圧の方では、塩分摂取制限をされている人も居ると思いますが、脱水症状を感じたら、スポーツ飲料やオーエスワンなどを適時飲みましょう。毎日、起床時と入眠時に白湯や常温水をコップ1杯飲む習慣をつけると良いですね。



### 2017年 6・7月 日程表

| 日        | 行 事             | 場 所        | 時   |
|----------|-----------------|------------|-----|
| 6/18 (日) | 第17回さかい福祉まつり    | しののめ公園     | 10時 |
| 22 (木)   | 第23回全国定期大会      | 伊東         |     |
| 22 (木)   | 竹山市長と堺市のこれからを語る | 新金岡センター保育園 | 7時  |
| 27 (火)   | 年金署名            | エブリー前      | 10時 |
| 28 (水)   | 大阪府本部女性部総会      | グリーン会館     | 10時 |
| 7/5 (水)  | おしゃべりカフェ 介護学習会  | 市民センター 3F  | 10時 |
| 7 (金)    | 「北のもず」原稿締め切り    |            |     |
| 11 (火)   | 大阪府本部定期大会       | グリーン会館     | 10時 |
| 12 (水)   | 「北のもず」校正会議      |            | 7時  |
| 14 (金)   | 三役会議            | 市民センター     | 10時 |
| 21 (金)   | 支部委員会           | 市民センター     | 1時  |



### 「北のもず」編集部よりお願い

「北のもず」もお陰様で、丸1年を経過しました。ご協力ありがとうございます。感謝しています。さらに良い紙面にしていきたいと思っています。その為には、みなさんの声を寄せていただき、たくさんの人に投稿していただきたいです。

よろしくお願ひします。

投稿先は、

坂本多美子 FAX 254-1158

PC メールアドレス

tarobe@quartz.ocn.ne.jp

速水陸子 FAX 254-7950

bonobono-883@s.zaq.jp

## 北堺・7月のサークル情報



### 北堺パソコンの会

7月6日(木)・13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

7月3日(月)・17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月曜日のみ参加は600円)

連絡先：井ノ本 254-6382

### おきがる料理の会

7月17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

7月18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

7月12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

7月11日(火)・25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

7月15日(土) 午後2時~4時

会場：サンスクエア堺B棟 地下第5会議室

参加費：300円

※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。8月はお休みです

連絡先：西川 090-1899-8387

### そてつ読書会

7月26日(水) 10時~ 会場：サンスクエア堺

課題書：三浦展『下流社会』

※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

7月26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

7・8月はお休みです

連絡先：西村恒男

090-9865-5477

### 歴史散歩

7・8月はお休みです

連絡先：岡井 253-9079

携帯 090-9710-9079

### 北堺卓球クラブ

6月30日(金) 15時~17時

金岡体育館(小体育室)

7月 4日(火) 13時~15時

金岡体育館(小体育室)

7月14日(金) 13時~15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

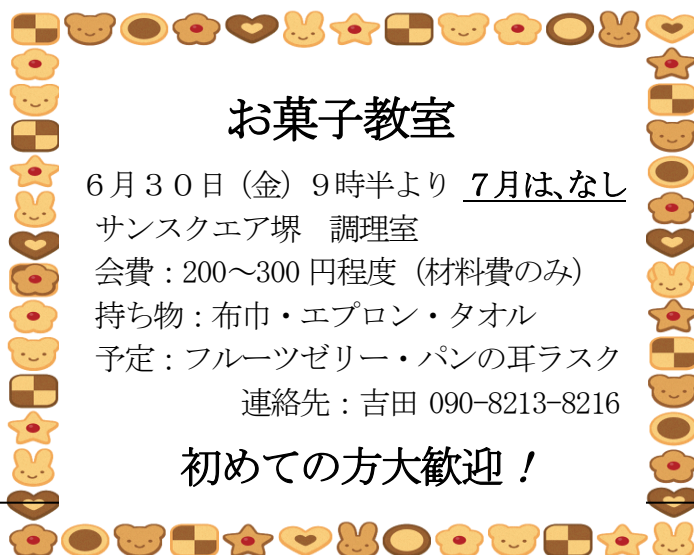
携 帯

090-9166-9944

### 堺北「人形劇の会」

7月25日(火) 2時~

会場：サンスクエア堺 連絡先：森 237-9456



### お菓子教室

6月30日(金) 9時半より 7月はなし

サンスクエア堺 調理室

会費：200~300円程度(材料費のみ)

持ち物：布巾・エプロン・タオル

予定：フルーツゼリー・パンの耳ラスク

連絡先：吉田 090-8213-8216

初めての方大歓迎!

# ハイキング

## 新緑の高取城址へ

拜地初代

4月28日雲一

つない晴天。15名で高取城址へ。壺阪寺駅を出て、土佐街道に行く。風情のある古い町並みが興味深い。

街の駅で、朝堀りの筍や野菜を買い、帰りに寄るからと、取り置いてもらう。

シヤガの花や八重桜、ぼけの花が咲き、若葉の美しい中を登り、壺



城址の石垣と新緑に囲まれて

阪寺へ。「お里沢市」で有名な古刹を抜け、いよいよ山道へ。五

百羅漢が刻まれた磨崖仏ポイントで休憩。さらに進むと、石垣や門の跡、そして、584mの城跡に到る。本丸跡に登り弁当。新緑が美しい。吉野や大峰の山々が望まれ、春を満喫したハイキングでした。

### 歴史散歩

#### ラベンダーの咲くリサイクル公園

山中真知子

今回は、ラベンダーを見に、和泉リサイクル環境公園に行ってきました。38名の参加者がありました。この公園は、産業廃棄物の最終処分場から生まれた



紫のじゅうたんの前で

公園で、有機・無農薬で花を栽培しているそうです。

## サークルからのお便り

一面にラベンダーが咲き誇り、紫のじゅうたんを敷きつめたようにきれいでした。

ポピーやバラも見頃で、花いっぱいの中を散策したり、写真におさめたり。遠足気分です。楽しく参加させてもらっています。ありがとうございます。

### 料理の楽しみ

東野節子

月1回の料理の会。

みんな主婦歴40年以上のベテラン、何もかも手際よくいつもの顔ぶれを見て「元気だった」と笑顔になります。毎日の食事がマンネ

リ化してうんざりしている時に、少し変わった味付け、切り方、盛り付け方で食欲が増し、私も応用してみようと話しあっています。皆で作った料理を食べる時はとても賑やかで、他の班との違いや各家庭の料理方法を聞いたり、時には、太らないようにすること、健康食品や痛くて不安な病気のこと。口に出して話すと楽になったような気持ちになります。年齢だからと言わずにたまには普段なかなか挑戦しない料理を作って美味しく食卓を華やかにしてみたいものです。

これから憂鬱な梅雨に入りますが、色とりどりの紫陽花が雨露を受けて美しさが際立ちます。珠のような雫の雨の日、情緒的な風景が、ゆったりリラックサさせてくれ、身体を癒してくれます。食中毒に気をつけて、この季節を乗り切りましょうね。お世話係の方、感謝しています。

# 燕

ツバメは飛ぶながら昆虫を捕えます。その速く巧みな飛行は「燕返し」という言葉を生みました。ツバメの空中での急旋回から、剣術で刀を急反転させる振りや、身かわしをいいます。

また、「燕が高く飛ぶと晴れ、低く飛ぶと雨」など、ツバメの飛び方で天気を占う諺もあります。

今来た顔を並べる乙鳥哉

一茶

春、南の国から来て、軒下などに営巣して子育てをするツバメは、カやアブなどの昆虫を捕食することもあり、人間にとって親しく有益な鳥です。繁殖を終えたツバメは、秋になると芦原などを集団のねぐらとし、寒くなると南へ帰ります。陰暦8月を「燕去月」といいます。

### 季節の言葉

坂本多美子

# 折り紙

蓮の花  
河内 都



# 絵手紙

西込方子



## 川柳

嘘つきにつける薬があったらなあ  
体に良いあれもこれもと食べメダボ  
M・Y

## 俳句

護衛艦のマストに休む群カモメ  
沈丁花戦災に合いし庭の花

井ノ本貴巳代

## 短歌

尾瀬ヶ原に夢を馳せつつ聴きいたり  
夜のラジオの水芭蕉のうた  
本を読む少年の持つ静けさや  
スマホの多き雨の車内に

大西孝子

# 文芸欄

# 地域探訪 5

国立近畿中央病院の正門前と、金岡公園駐車場入り口付近には門柱と門に続く石の塀が残っています。

昭和7年から誘致された旧日本陸軍の軍隊村の入り口の遺産です。戦後、昭和32年に返還されるまで、アメリカ軍の金岡キャンプとして、接収されていました。ここを耕していた農民たちは、安い地価で土地を手放したそうです。

約13万坪の広大な敷地の軍隊村は、現在は、金岡公園・労災病院・近畿

# 竹内街道—歴史の道

中央胸部疾患センター・長尾中学校・長尾公民館・近畿管区警察学校などになっています。

北区の中で地域住民の生活を感じられる竹内街道の場所です。

黒土町の公園の鳥居

さな公園の一角にある4体の阿彌陀如来や地藏など。

これらは、明治4年に発布された



竹内街道と記した道標

辻 定子

神仏分離令により廃仏毀釈され、行き場がなくなった仏様達です。村の人たちは、大事におまつりされています。仏様達の横の社には神様が祭られています。神仏習合が今も続いているのです。村人たちの心意気を感じさせてくれる遺産です。

この公園から、50mも離れていないところに立派な木造のお屋敷の黒い塀の道路際に、自費で建てられた竹内街道の道標があります。「竹内街道・推古天皇六一三年」と書かれています。歴史の道を大事にされているのを感じ、嬉しく思いました。