



北のもず 第17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



集団健康診断で安心 年に一度は体のチェックを

毎年9月の第一日曜日は、年金者組合の恒例行事、集団健康診断の日です。なんと第7回目の今年、堺市長選挙の公示日が検診の日でした。

今年は希望者総数20名のなかで、初めて集団健診を受ける方もいました。が、ほとんどがリピーターの方々に顔なじみです。送迎バスの行き道中

では、市長選挙などの話題で和気あいあいと耳原総合病院へ向います。昨年、バスの乗り遅れなどのハプニングで到着時間の遅れがあり、少しハラハラドキドキしましたが、今年は、急遽家族の都合によるキャンセル2名以外は特に問題もなく、総勢18名が検診を受けることができました。

検診のお手伝いの私は、



仕事と選挙の合間に手紙や電話での連絡となり、組合員の方々に充分対応ができなかったのではとの思いが残ります。来年も1年に1度、ご自分の健康状態をチェックしましょうね。

長井佐智子
参加者の声
☆1年の生活の中で

堺市長選の疲れを 自由自治の堺市前進へ

9月24日投票の堺市長選挙では、現職の竹山おさみさんが当選しました。私たち年金者組合も、つくる会の呼びかけに応

「堺市つぶし」を許さず、力を発揮しました。お出かけ応援バスや健康保険料の値下げ、水道料金の値下げ、医療や保

しを守る市政をさらに発展させていきましょう。今度は、国政選挙です。「国難」を口実に、森友・加計学園の国政私物化疑

え、運動を展開しました。みなさん、本当にお疲れ様でした。「都構想ノー」「堺はひとつ」の立場で、維新の「都構想かくし」と

育料の無償化など、竹山市政8年の豊かな実績が浮き彫りになり、維新のフェイクを許しませんでした。政令市の権限と財源を生かし、市民の命とくら

惑の解明を避けての選挙。戦争する国づくりを暴走する安倍・公明政権と、補完勢力である維新・希望の党にノーをつきつけましょう。

27日の須磨方面バス旅行 まだ少し余裕があります。参加ご希望の方は、岡井まで早急にお知らせください。

TEL 253-9079
090-9710-9079

☆病院では、次の検査場まで、職員がついて誘導してくれるので不安がない。
Kさん
Mさん

10月28~29日に、沖縄で開かれる高齢者大会にわが組合から、瀬藤さんと蒲田さんが参加されます。その体験をお話ししていただきます。

11月のおしゃべりカフェ

沖縄のいま
DVDを見ながら
日本高齢者大会報告会
瀬藤みや乃さん、蒲田秀子さん

11月1日(水)10時
新金岡市民センター2F

お茶 菓子代 100円

笑って笑って人情ほろっ

10月4日、「男はつらいよ20作目、寅次郎 頑張れ！」を

おしゃべりカフェ

電気工事の仕事をしてい
る青年と食堂
で働く娘の恋
の仲立ちをす
るうち、寅さ
んは青年の姉

26名で見まし
た。
「若い二人を結びつけ
ていくストーリー。
笑いながら、ほろっ
とききました。

☆久しぶりに見ておも
しろかったです。無
責任だけど、純粋な
寅さん、愛せる人物
でほのぼのしてきま
した。 布施仁志



会場いっぱい笑い声が

☆わかりやすい映画で
した。他の映画と違っ
て、いろんな登場人
物が動いて、にぎや
かでよかった。人の
情を感じました。

矢根文字

秋の「仲間増やし月
間」が始まっています。
まわりの方に声をか
けてください。
そして、年金、福祉、
医療など社会保障を充
実させるため力を尽く
します。

仲間を増やしましょう より大きな輪に

わが年金者組合
は、「楽しみ7
分活動3分」をモットー
に、いろんなサークル
活動を行い、また、多
彩な行事を展開してい
ています。
かけがえのない人生
を共に歩む仲間を迎え、
より大きな輪にしてい
きましょう。

みんなの広場

新米詐欺師？

す。山田洋次の映画、
若いうちは見に行っ
たが、今は82才になっ
て、行かんようになって
てしまつた。近くで
見れてよかったです。
矢根輝雄

午後の子定が早く終
わり、久しぶりにのん
びりと、コーヒータイ
ムを愉しんでいた。
と、電話が鳴った。
「もしもし、おばあちゃ
ん？」「ああ〇〇君か？」
「うん、僕〇〇」と嬉
しそうに言う。???
「こんな時間にどうし
たん」「実はなあ・・・」
と喋り出した。
要約すると、「恩が
あつて断りきれない人
の保証人になった。そ

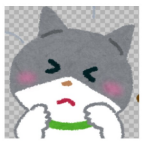
の人が行方不明になり、
代わりにお金が要る」
と。

嘘まるわかりである。
もしかして新人詐欺師
君？ 喋り方がなんと
も初々しく一生懸命さ
が伝わってきて、聞いて
いるのが辛くなった。

「あんた人を騙すのは
やめときや。あんたに
は向いてへんで。うち
の〇〇はまだ学生や」
電話は切れた。

この若者(たぶん)
がベテラン詐欺師にな
らないうちに、早く、
まっとうな仕事に就い
てくれることを、願わ
ずにはおれない。

「こちらから名乗るな」
「いらんことは言うな」
といつも娘に言われて
いる。このことは黙っ
ておこう。



速水陸子

ささやかな楽しみ



私の実家は、

「ヒバゴン」と
いう怪物が出たとい
うほどの広島山奥。当
然小・中学校にプール
はありません。高校が
初めてのプールでした。
ほとんど泳げず、水
泳への憧れをずっと持っ
ていました。

年配のおばちゃんた
ち6人がリレーでドー
バー海峡を渡ったとい
うニュースが強心にな
残り、意を決しこの歳
でプールに行きました。
プール人口の多いのに
びっくり！

水中では体が重く、
泳ぎは上達しませんが、
同年代の人たちと体も
心も解放され、楽しい
ひと時です。益あや子



こんにちは



田中 満栄

佐竹 卓一

すべての国民に老後保障を！！
 全国の仲間と連帯して、地域の人たちと
 「老後の暮らしは国の責任で最低保障年金
 を」願う一人として、1年
 間サポート員になりました。
 よろしくお願ひします。



機関紙を配布し、集金もしていますが、あま
 り苦にはなりません。ただ組合が主催するいろ
 いろなとりくみに高齢のため参加できないのが
 残念です。また、囲碁も
 担当していますが、だん
 だん参加者が少なくなってきたのが悩みです。



2017年
 10・11月
 日程表



日	行 事	場 所	時 間
10/22 (日)	衆議院選挙投票日		
24 (火)	第9回年金裁判	大阪地方裁判所	3時 半
27 (金)	バスツアー 魚の棚～須磨寺方面	サンスクエア前	8時 半
28・29	第31回日本高齢者大会	沖縄	
31 (火)	「北のもず」原稿締切		
11/1 (水)	おしゃべりカフェ(高齢者大会報告)	市民センター 2F	10 時
3 (金)	9条改憲許さない！大阪総がかり集会	中之島公園	1時 半
4 (土)	北区交流まつり 署名活動	金岡公園	
8 (水)	「北のもず」校正会議		7 時
9 (木)	近畿ブロック・女性のつどい	神戸勤労会館	10 時
10 (金)	三役会議	市民センター	10 時
17 (金)	支部委員会	市民センター	1 時

健康講座 8

頸が痛いとき

山本 美登利

最近、友人から「頸が痛くて眠れない」と相談を受け、早く専門医に診てもらうことを勧めました。

頭が前に突き出る姿勢。これは頸椎が斜め前方に傾き、椎骨の変形がおきているのです。腰

痛症と同じく、変形した椎骨が、2番目に重い頭を支えているので負担がかかるのです。

首を支える背中や肩甲骨の周囲の筋肉を普段から鍛えましょう。

起床時、両腕を前へ突き出したり、ボート漕ぎの動きや、肩と両腕をストンと体側へ落とす動作をやってみましょう。毎日続けましょう。

北堺・11月のサークル情報

北堺パソコンの会

11月2日(木)・9日(木) ※第1・2木曜
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 ※第1・3月曜

11月6日(月)・20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 ※毎月第3月曜

11月20日(月) 9時30分～12時 会費:500円
会場:サンスクエア堺 ※会員で欠席の時は必ず
連絡ください(材料購入のため)
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 ※毎月第3火曜

11月21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・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

11月15日(水) 午前10時～12時
(例会は、毎月、第2水曜日です。)
会場: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 ※基本は第2・4火曜日

11月7日(火)・21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

堺北人形劇の会「公演会」

11月28日(火) 午後2時開演 入場料無料
会場:サンスクエア堺 連絡先:森 237-9456

お菓子教室

11月はなし
(次回予定 12/15 クリスマス向けお菓子)
連絡先:吉田 090-8213-8216



健康うたごえ喫茶

11月18日(土) 午後2時～4時 参加費:300円
場所: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

11月22日(水) 10時～ 会場:サンスクエア堺
課題書:井上ひさし『ふふふ』
※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

11月22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 11月12日(日) 保津溪から清滝へ

集合:JR大阪駅中央改札口 8時30分
コース:山陰線保津溪駅下車→清滝→高尾→嵐山

例会外 11月26日(日) 曾爾高原・すすきと亀の湯

集合:近鉄線・大阪上本町駅 地上改札口
8時(注意!)
コース:上本町駅→名張駅→近鉄バスで曾爾高原
☆「曾爾高原すすき散策切符」2980円購入
※当日午前6時の天気予報で降水確率が50%
以上の時は中止します
連絡先:西村恒男 090-9865-5477

歴史散歩 秋季文化財特別公開

大安寺を訪ねて

11月3日(金・祝)
集合:①南海バス 堺東駅前2番乗り
場 ①系統中回り
(堺駅前行き) 10時25分
②阪堺電車 御陵前停留所 10時40分
会費:100円 別途拝観料 400円(割引なし)
※おでかけ応援バスカード必携
昼食:周辺で摂る予定 ※大雨は中止
連絡先:岡井 253-9079・090-9710-9079



北堺卓球クラブ

金岡体育館 小体育室 上靴・動きやすい服装で
11月10日(金) 13時～15時
11月29日(水) 13時～15時
連絡先:速水 253-6662・090-9166-9944

消しゴム版画を作る会

11月26日(日) 午後1時30分～4時
会場:えると 1Fプレイルーム 会費:200円
材料などはこちらで揃えます
連絡先:小林 090-5659-4135

卓球

卓球クラブ
に入部して、
もうすぐ2年
になります。

卓球が好きで、楽しく遊べて、その中で少しでも上達すればと思っています。速水さんの指導のもと、パソン・パソンと皆さん和気あいあいと楽しくやります。



初心者もベテランもみんなで

来年も年金者卓球大会に出る気まんまんで、休まず練習に励んでいます。これからも元気に過ごせるように頑張っています。

梶棟美代子

サークルからのお便り

ハイキング

廃線と溪谷を歩く

暑さも残る

9月の第2日曜日、武庫川溪谷廃線跡を12名で歩きました。大阪の郊外にこんな綺麗な溪谷が身近にあるなんて知りませんでした。懐中電灯を手に薄暗いトンネルをいく



廃線のトンネルの前で

つも通り抜け、少しスリルもありました。もう汗びっしょり、でもこちよいい汗でした。たくさんの家族連れで賑わっていました。7・8月はハイキングがお休みだったので、楽しかったです。これからが行楽のシーズンです。どこにハイキングに行けるかと思

大野孝子

メニューメニュー

もともと料理を作るのが好きで、料理教室に参加するようになりました。

テレビの料理番組のメニューを参考に、9月のメニューを主菜に取り入れました。普段あまり馴染みのない八角を使い、「椎茸と厚揚げの煮込み」を作りました。八角の良



い香りがして、とても美味でした。これもいろいろな香り、辛料を使った料理を作り、楽しく食したいと思えます。皆さんも一緒に楽しみませんか！是非参加してください。

速水英子

文芸欄

短歌

大西孝子
保育所はお昼寝タイムか枝垂れ萩
紅を綴りて静まりており

死語となりし言葉の重し「英霊」

「玉碎」そして「銃後」と

井ノ本貴巳代

雁の空釣瓶落としを急ぎゆく

夕花野どこまでも迷ってゆけそう



俳句

季節の言葉



初空

が行き合う七夕の空のことでも。

坂本多美子

季節の移ろいをまっさきに

青空は晴れて青く澄んだ空。碧空も蒼天も青い空ですが、蒼天は春の空を表します。

感じるのは、空の変化かもし「女心と秋の空」といいませんが、「男心と秋の空」「男心

のどかな日射しに春を感じ、と秋の空は一夜に七度変わる高い空に秋を感じますね。とも。

初めてその季節らしき

を感じる空を初空と

を感ずる空ですが、歌や俳句

の世界では、そのさわやかさを詠んだものが多いです。

秋の空

夏の暑さと秋の涼

しさが行き合う空

また、織り姫と彦星

子規

お待ちしています。

第255回
読書会

切ない小説である。ごく当たり前の個性の登場人物（主人公

「あん」(＝あんこ)に関する知識、含蓄、ハルセン病への視線など、

作者の綿密な取材と熱情がうかがわれる。ストーリーも描写も、底辺に波打つ悲しみとともに最後まで読む者の心を強く惹きつけてやまない。

主人公(というより狂言回しの感があるが)千太郎の優しさと、ちよつと風変わりな女の子ワカナちゃんの愛らしさ、そしてヒロインの元ハンセン病患者徳江の病ゆえの壮絶な来し方が、読み終えたあとも長く胸の奥に感動の余韻が残る忘れがたい作品である。

上田知佐子

『あん』

ドリアン助川

が前科者という設定は

作者の綿密な取材と熱情がうかがわれる。

と風変わりな女の子ワカナちゃんの愛らしさ、そしてヒロインの元ハンセン病患者徳江の病ゆえの壮絶な来し方が、読み終えたあとも長く胸の奥に感動の余韻が残る忘れがたい作品である。

絵手紙

辻井敏子



折り紙



坂井洋子

作ってみました

もやしの佃煮

材料

- もやし 2袋 ・生姜 1カケ
 - 砂糖 60g 醤油 40g
 - いりごま 適量
- 作り方**
- ① 生姜をせん切りにしておく。
 - ② もやしを鍋に入れ、砂糖をま

ぶす。5～6分するとややから水が出てくる。

- ③ ②の鍋を火にかけて、生姜を加えて、もやしから出た水分で煮詰める。
- ④ 水分が少なくなってきたら、醤油を加えてさらに煮詰める。
- ⑤ 煮汁がなくなってきたら火を止め、仕上げにゴマをふりかけて完成。

地域探訪

このあいだ、浅香山稲荷について、「由緒ある神社なのに神社を道路から隠すように南側に高いマンションがたっています」と書きましたが、なんとそのあと、神社を覆っていた古いマンションは解体され、その土地は、今は更地になっています。

近で遊んでいた思い出を語ってくれました。浅香山の上にある神社の周りには住宅でなく田んぼや畑があり、大和川まで続



東浅香山町1丁西地点

浅香山稲荷の変身

辻 定子



姿を現した浅香山稲荷

全体像を現した浅香山稲荷神社は本当に立派な神社です。

70代のご婦人が、小学校低学年の頃にこの神社付

いていて、川では子どもたちが学校から帰るとじゃことりしたり、夏は水遊びの場所だったそうです。

また今、『堺の歴史』を読むと、浅香山は旧国鉄阪和線の浅香駅に近く、風光明媚で、山全体を遊園地にする計画もあったそうです。しかし、昭和30年頃から、浅香山の山を削り堺浜を埋め立て、企業を誘致することになり、浅香山遊園の計画は流れました。