



北のもず 第21号

全日本年金者組合大阪堺北
東洋ビル3F TEL221-8384
連絡先 池田 TEL255-8137

語り合ったよ 笑ったよ 感動したよ 新春のつどい



津山さんの音頭で楽しく乾杯

2月3日 分の日、北支部の新春のつどいに69名が集まり、楽しいひとときを過ごしました。高山支部長の開会の挨拶の後、93才になられた津山幸三郎さんの音頭で、ペックトボルを掲げて乾杯し、「のあのあ」のお弁当をいただきました。少しして、



おひとりずつ自己紹介。健康のこと、暮らしのこと、文化、文芸、サークル、競争体験など多彩なお話に、みんなで笑ったり拍手したり、共感と感動が広がりました。

この場で入会された方も紹介され、仲間の広がりも心強さを感じました。

後半は、出し物。

まず、藤田信重さんの河内音頭。水分村から道頓堀までの村や名所旧跡の旅を、豊かな声量で歌われました。次に、山尾裕美さんの日本舞踊、傘を手に曾我兄弟の仇討ちを力強くそして艶やかに舞っていただきました。

升井勝之さんのオルガン演奏では、パイプオルガンやギターの音色、映画音楽や美空ひばり曲など多彩な演奏に聞き入りました。そして、フラ・ミリミリのフラダンス。6人の乙女のしなやかなフラにうっとりでした。老楽亭ぼちぼ



艶やかなフラダンスにうっとり

ちさんの落語「一文笛」は、笑っているうちに深刻な話となり、ハラハラしました。子どもも泥棒さんも幸せになれてよかったです。

最後に、「年金時代」と「誘惑の春」の替え歌を全員で合唱し、笑いの中でお開きとなりました。

☆新春のつどい初めて参加させて頂きました。皆さん、楽しみを見つけて日々健康に過ごされているようですね。私も病気になつて健康の有り難さに気づかされました。日々平穩に暮らしたいと思っております。 大野孝子

☆新春のつどいに来て、皆様の話、音頭から合唱まで楽しい一日を過ごさせ

て頂きました。笑顔・健康・感謝の気持ちを忘れないでがんばりたいと思います。 坂井洋子

☆自己紹介の時から皆さんの多才な活動を聞かせて頂き感激しました。そのあとの芸能もいずれも玄人裸足でただただ陶醉するばかりでした。司会者のコメントも心がこもっていました。櫓や舞台のない床の上でほんとに見事でした。 大西孝子

☆自己紹介の一人ひとりのお話が良かった。思いが伝わりました。88才の女性の方の戦争という歴史を体験したというお話、3年目の男性の9条は無くしてはいけないのお話、心が残りました。自分も戦争体験があるので！ また、プログラムが素晴らしいです。盛りだくさんで良かったです。ローランドオルガンの音色は初めて聞き感動しました。日常のわずらわしさを忘れさせて頂きました。 北村八重子

新しく仲間を迎えました

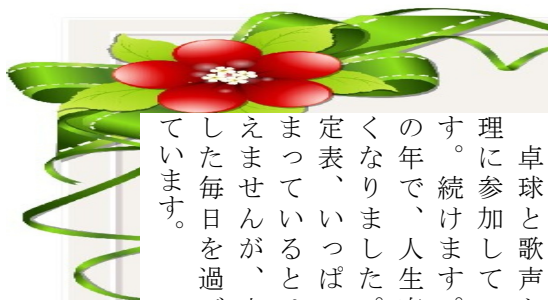
米田 篤子さん

1月から、ともの会の仲間4人と入会しました。パソコンをしたかったのが動機です。歴史散歩も楽しい。参加する場があつて嬉しいです。

あれもやりたい、これもやりたいと気持ち昂ぶりますが、限られた時間の中で、徐々に参加していきます。

金子せい子さん

卓球と歌声と料理に参加しています。続けます。この年で、人生楽しくなりました。予定表、いっぱい埋まっていますが、充実した毎日を過ごしています。



おしゃべりカフェ 介護保険について学んだよ

2月7日、極寒の中でしたが、27名が集い、耳原訪問看護ステーション管理者の宮川光代さんのお話を聞きました。

まず初めに、介護保険を利用したい時は、ケアプランセンターのケアマネージャーさんと連携を取り、代行申請をしてもらうのが後々のためによいとのことでした。

「ケアマネで、人生変わる」と言われるほど、相性の良い人を選ぶことが大切だとも。

要介護や要支援の認定



重税反対署名にご協力を

「3・13重税反対全国統一行動」に呼応して、年金者組合は、消費税増税反対などの要求で、個人誓願書名を提出します。別紙をお読み頂き署名して、3月12日までに役員にお届けください。

年金裁判のカンパのお願い

お願いしています年金裁判のカンパは、現在70、790円です。引き続きご協力よろしくお願ひします。

調査には、状況の質問とかかりつけの医師の意見書が要り、調査員の調査の後、コンピューター判定で度数が決まる。国が社会保障費支出を抑え、自治体や個人に丸投げしてきているので大変。そして、入浴や排泄などの身体介護と掃除洗濯調理などの生活介護のサービスがあるが、生活介護の方は、専門家でもできないように制度を変えてきている。

また、介護保険（居宅サービス）の主なサービスと負担金の目安について一覧表で説明していた。訪問介護・生活援助のサービス費用と自己負担額。デイサービス（通所介護）とデイケア（通所リハビリ）のいろんなケースのサービス額と自己負担額。ショートステイ（短期入所生活介護）についても。



料金について、一覧表で説明して頂きました。専門用語も多く、複雑なシステムですが、ゆっくり語りかけるような宮川さんのお話に一同しつかり耳を傾けました。

「利用料が1割から2割に上がったのにサービスを半分に減らされた」「特養の対象が原則要介護3以上になり入所できない」など新たな負担増やサービスの削減をもたらす、見直しされた介護保険。制度の改善・介護報酬の引き上げなど充実を求めていきましょう。

前にお届けしています介護の充実を求める署名のご協力もよろしくお願ひします。

みんなの広場

春の七草を 味わいました

「ななくさなづな 唐土の鳥と日本の鳥が渡らぬ先に ななくさなづな…」歌の文句に「唐土の鳥」とあることから中国伝来の風習であることがわかります。

七草粥の風習は宮廷行事として奈良時代には既に取り入れられていたが、庶民の間に広まったのは、江戸時代の頃からのようです。七草は最近では正月明け早々、スーパーの店頭に並び、手に入れ易くなってきました。

今年もわが家の年中行事の一つとして、一年間の健康を祈念し「ななくさなづな…」と口ずさみながら、若草をトントントンと囃し、七草粥にして戴きました。

岩瀬千恵子



太極拳と 出逢って

2001年5月の日曜日の出来事。友人に「健康のために、一度行って見ないか」と誘われて行った大阪の万代池公園。

大勢の人達が太極拳の演武をしている様子を目のあたりにし、太極拳のゆったりとした動作に何故か感動し、引き込まれてしまいました。

以来、のめり込んで、ビデオテープを時間の許す限り見たり、あちこちで行われる大会の見学、近所にある教室の検索を試みました。当時は現役でした。週一の日曜日の練習なので套路（どうろ）が覚えられなくて、早朝4時頃から一時間ビデオを見て、仕事に出るとい生活が何か月も続き、どうにか24の動作を覚える事が出来たのです。

現在健康で過ごせているのは、太極拳のお陰かなと思います。

時吉行春



こんにちは



吉岡 弘次

最近よく聞く言葉に「シュ(ウ)カツ」がある。「集活」と解釈し、善き友・仲間を作り、「趣活」で趣味を広げて楽しみ、「酒活」宴会で盃を交わし人生を謳歌すると。彼方からお迎えが来たら、只今「酒活」中と断れば良いではないか！



日	行 事	場 所	時 間
2/28(水)	「北のもず」原稿締切		
3/3(土)	交流カフェ (区民活動支援コーナー主催)	市民センター	13:00
7 (水)	おしゃべりカフェ 映画 (愛情物語)	市民センター	10:00
9 (金)	三役会議	市民センター	10:00
13 (火)	支部代表者会議	グリーン会館	13:30
14 (水)	3・13重税反対全国統一行動	堺税務署前	14:00
14 (水)	「北のもず」校正会議		18:30
16 (金)	支部委員会	市民センター	13:00

第9回 輝け展

4月7日(土)・8日(日)

年に一度の作品展。この機会にあなたも出品してみませんか。

みなさんのたくさんの作品で、楽しいものにしたいと思います。

ご応募をお待ちしています。

3月のおしゃべりカフェ

切ない旋律で贈る
美しく哀しいラブ・ストーリー
「愛情物語」

3月7日(水) 10時より

新金岡市民センター

お茶 お菓子代 100円

健康講座 12

健康一口メモ

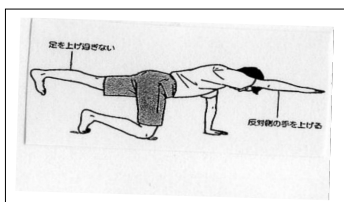
山本 美登利



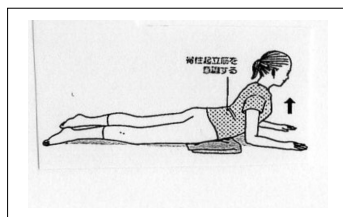
何歳になっても、鍛え方によって筋肉量は維持または増やすことができます。

生活の場面で、簡単なトレーニングを習慣付けし、続けることをお勧めします。無理をしないで継続することが大切です。

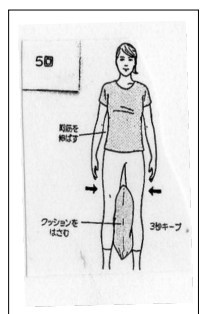
② ①の姿勢から足をやや上方に上げて戻す。反対側の手を上げ戻す。



③ お腹の下にバスタオルを折って敷き、腕でゆっくりと床を押すようにして上体を上げる。



④ 立って足を開き、膝関節のあたりにクッションをはさみ、内腿に力を入れて3秒キープ。5回ほど繰り返す。



堺3支部3月のサークル情報

北堺パソコンの会

3月1日(木)8日(木) ※例月は第1・2木曜
10時～17時(午前は講座)(午後は相談会)
会場:サンスクエア堺
会費は1回ごとに400円 定員は30名
※初参加の方、事前に連絡してください。
連絡先:竹本 253-5133

堺東カラオケ会

3月21日(水)午後2時～ ※毎月第3水曜
会場:「和花」(翁橋1丁天馬ビル3F)
連絡先:高橋 090-6247-0189

カラオケ同好会

都合により、2月にて解散しました。長い間
ありがとうございました。
連絡先 井ノ本 254-6382

おきがる料理の会 ※毎月第3月曜

3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。材料買
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

3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
※初参加ご希望の方と、会員でキャンセルの
方は、連絡ください
連絡先:速水 253-6662

絵手紙の会

3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円です。
連絡先:寺崎 287-2473

囲碁・将棋サークル ※基本第2第4火曜

3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

3月17日(土)午後2時から4時
サンスクエア堺B棟地下1階・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。
連絡先:西川090-1899-8387

人形劇の会

3月27日(火)午後1時～
場所 サンスクエア堺
連絡先:森 237-9456 まで

折り紙の会

3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

そてつ読書会

3月28日(水)10時～
会場:サンスクエア堺
課題書:「恋歌」朝井まかて著
※本は会で用意します。 会費 無料
連絡先:尾田 255-1672



ハイキング 月会費:200円(例会+例会外)

例会 3月11日(日) 柳生街道 12km
集合:近鉄なんば 改札口 8時30分
コース:近鉄奈良→バスで忍辱山(9:41 発)→
→滝坂の道

例会外 3月25日(日) くろんど池と獅子窟寺
集合:京阪淀屋橋 改札口 8時30分
コース:私市→くろんど池→獅子窟寺→河内森駅
※当日朝6時の天気予報で、降水確率50%
以上の時は中止します。
連絡先:西村恒男 090-9865-5477

歴史散歩

3月2日(金) 船場のおひなまつり
集合:地下鉄淀屋橋駅南出口改札前(本町寄り)
午前10時 ※雨天中止
会費:100円
昼食:近辺で摂る予定
連絡先:岡井秀生 253-9079
090-9710-9079

北堺卓球クラブ 金岡体育館

3月7日(水)13時～15時(大体育室)
3月29日(木)13時～15時(大体育室)
※上靴・動きやすい服装で
連絡先:速水 253-6662
携帯090-9166-9944

消しゴム版画を楽しむ会&踊り練習

3月25日(日)午後1時～3時
会場:えると 1階プレイルーム
会費:¥200 材料などこちらで揃えます
※午後3時～4時 踊りの練習をします。
連絡先:小林 090-5659-4135



歴史散歩

もず近辺の寺社と古墳を訪ねて

2月2日。34名で、中百舌鳥

駅を出発し、西高野街道に沿って

行くと、こんもりした丘が見えました。これが、帆立貝型前方後円墳の御廟表塚古墳とのこと、戦国大名筒井順慶の子孫の筒井邸のお屋敷に隣接しています。

次に、毛須山法華寺へ。「梅の鬼子母神」さんとして信仰を集めている陶器製の鬼子母神像を見せていただき感激。

そして、光明院へ。頭守り地藏の頭を撫でたり、水掛不動や役行者に手を合わせました。

最後は、百舌鳥八幡宮へ



ご住職のお話と鬼子母神

行き、大久保利武の「扁額」を見ました。

☆こんな近くに、古墳や寺があり、行ったことがなかったところへ来られて

良かった。楽しい。説明もよく、楽しく参加しています。

☆近くに住んでいるのに、筒井さんも古墳も知らなかった。連れて行ってもらって嬉しいです。

☆いつも参加しています。いろいろ勉強させてもらって賢くなっているはずなんですけれど…。

☆歴史散歩大好きです。☆古い小さいお寺って、気持ち落ち着きます。また参加したい。

☆鬼子母神が見えて感動しました。古い昔から、子どもがかわいいのは、鬼

も神も人も同じなんです。☆塀が崩れかけていても古いもの大事にせねばね。堺の良さです。

サークルからのお便り

甲山から北山貯水池へ

1月14日(日)、今年初めてのハイキングは六甲

山系のはずれ、宝塚市にある甲山から北山貯水池、北山緑化植物園のコースです。16名が参加しました。

阪急仁川駅から仁川沿いに関西学院の横を通り抜け甲山を目指します。

甲山自体は309mの低い山で、近隣住民の散歩道のようななだらかなハイキング道です。甲山は昨年の

ハイキング



こんもりした甲山を目指した

台風で道が荒れ、頂上へは登山禁止でした。

北山貯水池で昼食の後、植物園を散策しました。こんなに寒いのに既にシヤクナゲが大きなつぼみをつけているのに驚きました。

小さな温室には色鮮やかな花が咲いています。植物園周辺の山地を抜け、阪急苦楽園まで楽なハイキングでした。

鳥井田 修



葉言の季節

梅暦

「時節の梅花 春風を待たず」という諺があります。春の風を待たずに咲くウメから、人の知恵をこえた自然の恵みを表現したものです。

かつて日本人は、自然の変化を敏感に感じとり、それに合わせて生活してきました。ウメの開花で春を知り、それを暦代わりとしました。梅暦といえます。

春されば まづ咲く宿の梅の花 ひとり見つつや 春日暮らさむ 山上憶良『万葉集』

春まだ雪の残るころに咲き始めて春の訪れを感じさせてくれるウメは、春告草と呼ばれます。しかし、ウメが咲いてすぐに暖かくなるわけではありません。服部嵐雪の「むめ一輪 一りんほどのあたゝかさ」の句のように、春はゆっくり訪れますね。

坂本多美子

短歌

大西孝子

春到来と友は告げ来る

旧姓にて電話かけ合うこと多し

貧しき時代を学びし我ら

俳句

井ノ本貴巳代

われに似しふくら雀よ春立ちぬ

在りし日の君へ

バレンタインのチョコレート

文芸欄

★ 第259回
読書会

この作品は木曜日の夕方から日曜日の夕方までの4日間に、カリフォルニアのサリーナス河畔と農場だけで起きた情景と人物間の会話をつらね、一貫した外面描写をす

ることで、ジョージと知恵く伝わってきた。後に三幕物に戯曲化され好評を得た中篇(37年)である。また代表作「怒りのぶどう」(39年)等の作品で(62年)にノーベル賞を受賞。

人間の自然な状態を尊重する著者の優れた社会認識(人間観)にふれた一冊であった。

尾田和子

ハツカネズミと人間
スタインベック

参加者 8名

絵手紙

辻井敏子



折り紙

犬とコマ

坂井洋子

地域探訪 13 **長尾街道の出発点** 辻 定子

中国からこの日本へ初めて使者が送られてきたとき、まだ日本には整備された道はありませんでした。飛鳥時代、推古天皇は「外国の使者の方に通っていただく道がないなんて、野蛮な未開の国と思われて、とても恥ずかしい！」と言って、自ら竹内街道を整備しました。同じ時期、各豪族にも呼び掛けて、道を整備されました。その中に、堺と大和(奈良県)竹内街道と並行して北側を走る長尾街道があります。

長尾街道は古代には大津道、江戸時代は大和道とも呼ばれていました。



方違神社にある三国山の井戸

起点は堺区の花田口付近で、東へ進むと緩やかな坂、三国の坂があります。この地は堺の名前の起源でもある、摂津・河内・和泉の国境に

あります。海から陸地に近い所に方違神社があり、JR堺市駅、大豆塚、蔵前、新堀をへて長尾村(奈良県當麻町)に至り、竹内街道と合流します。

花田口まで行って、道標を探しましたが、平成8年に整備されたものしか見当たりませんでした。次に高島屋北側の南海電車の高架下トンネルの手前に2個目の道標を見つけました。そして、トンネルをくぐり抜けて、神社の手前で、3個目を見つけました。堺市駅の商店街入り口がきれいに整備されたのは平成12年でした。ここから蔵前町までは、約500m間隔で道標と共に、説明板が設置されていました。この道標や説明版を読んでいると、大和(奈良県)まで、ずっと歩いて辿っていきたくりましたが、冬は昼の時間が短いので、長い夕日の日差しを眺めながら帰ってきました。



堺市駅前にある長尾街道の説明板