



北のもず 25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
kitanomozu.main.jp



楯のまわりに意気高く勢揃い

第5回府卓球大会で快拳

ファイト溢れるプレーで見事優勝!



喜びもひとしおの優勝チーム

参加者の感想
☆当日は爽やかな
晴天に恵まれ、

速水英子
る事を誓い合いま
した。

皆喜び、興奮し、
来年に向けて、新
たに、個々の課題
を見つけて練習す
る事を誓い合いま
した。

5月10日に、昨
年奪われた優勝盾
を取り返す為、男
子1チーム、女子
3チームが参加し
て女子Aチームが
優勝することが出
来ました。

北堺卓球クラブ
は、日頃から年金
者組合府本部主催
の卓球大会に全員
参加し、優勝する
のを目標に練習し
てきました。

喜びもひとしおの優勝チーム
☆始まるまでは心配し
たけれど、あまり堅
く姿、まだまだこれから
だよと言わんばかりのフ
アイトあふれるプレー。み
んな精一杯頑張りました。
今大会特筆すべき事は、
女子Aチームは第3回大
会で優勝し、昨年の4回
大会で連覇を掛けたので
したが、惜しくも2位。
今年「優勝を」の声を
背に、決勝戦まで勝ち進
み、再び昨年と同じ寝屋
川チームと戦うことにな
りました。

各チームの声援も一段
と大きく、拍手、歓声が
飛び交い、一球一球、白
熱する戦いを繰り広げた
結果、我が北堺女子Aチ
ームが、昨年のリベンジ
を見事に果たし、再び
賞状と優勝楯を持ち帰
る事に。チーム全員で
喜び合う事が出来た大
会でした。時吉行春

大阪府立体育館には大勢
の昔の若人が集い、元氣
いっぱい!
上手下手の差はあるに
せよ、小さなピンポン玉
に必死になって食らいつ
く姿、まだまだこれから
だよと言わんばかりのフ
アイトあふれるプレー。み
んな精一杯頑張りました。
今大会特筆すべき事は、
女子Aチームは第3回大
会で優勝し、昨年の4回
大会で連覇を掛けたので
したが、惜しくも2位。
今年「優勝を」の声を
背に、決勝戦まで勝ち進
み、再び昨年と同じ寝屋
川チームと戦うことにな
りました。

会場では、他チームと
仲良くなり、来年もまた
会いましょうと友達にな
れました。大江康子
☆今回初めての参加です。
もう喉はカラカラ、手は
震えてとても緊張しまし
た。やっぱり試合は苦手
です。



声援を力にファイト!

会場は和やかな中にも
熱気に包まれていました。
なんとと言ってもクライマッ
クスは、女子Aダブルス
での壮絶な戦いでした。
私たちが夢中で応援し、
優勝した時は飛び上がっ
て喜びました。
こんなに強いお二人に、
いつも指導していただき
幸せです。いつの日か、
私も試合大好きといえる
ようになりたいものです。

会場では和やかな中にも
熱気に包まれていました。
なんとと言ってもクライマッ
クスは、女子Aダブルス
での壮絶な戦いでした。
私たちが夢中で応援し、
優勝した時は飛び上がっ
て喜びました。
こんなに強いお二人に、
いつも指導していただき
幸せです。いつの日か、
私も試合大好きといえる
ようになりたいものです。

会場では和やかな中にも
熱気に包まれていました。
なんとと言ってもクライマッ
クスは、女子Aダブルス
での壮絶な戦いでした。
私たちが夢中で応援し、
優勝した時は飛び上がっ
て喜びました。
こんなに強いお二人に、
いつも指導していただき
幸せです。いつの日か、
私も試合大好きといえる
ようになりたいものです。

試合では、練習で
出来ていたことが、
思うようにはいかず、
自分の未熟さを思い
知らされました。
来年にむけて、体
に気をつけながら練
習に頑張りたいと思
います。女子Aチ
ームが優勝したのが誇
りです。渡辺順子

桜田靖子
☆楽しく、わきあいあ
いで盛り上がりまし
た。年に1回の大会
ですがとても楽しみ
です。
試合では、練習で
出来ていたことが、
思うようにはいかず、
自分の未熟さを思い
知らされました。
来年にむけて、体
に気をつけながら練
習に頑張りたいと思
います。女子Aチ
ームが優勝したのが誇
りです。渡辺順子

核兵器のない世界、非核の世界を 国民平和大行進

歩く60年、核兵器のない世界 めざして、ともに歩きましょう。

すでに沖縄、北海道などから出発した平和行進。
8月4日に広島に集結します。全国の仲間とともに行
進しましょう。集会参加だけでもかまいません。多く
の方の参加で、ノーモア戦争! 平和への意思をアピー
ルしましょう。

7月3日(火) 1時30分
浜寺公園

7月のおしゃべりカフェ
1954年カンヌ映画祭グランプリ受賞
長谷川一夫・京マチ子主演
地獄門
7月4日(水)10時
金岡市民センター
2F

お茶・菓子
100円

おしゃべりカフェ



ジャッカルの巧みな手口に...

息づまるサスペンス 「ジャッカルの日」

6月6日 雨の中でしたが、14人参加で映画鑑賞。ドゴール政権に不満を持つ秘密軍事組織OASは、大統領暗殺を目論むが、ことごとく失敗。そこで、OASは凄腕の殺し屋ジャッカルを雇う。フランス警察のルベル警視は暗殺を阻止しようとして立ち向かうが、ジャッ

カルは巧みにドゴールに迫っていく。ストイックな闘いの連続に、目がくぎづけになりました。



みんなの広場

梅雨入り前の青森の旅

晴天に恵まれたのに、青森空港がこんなにも寂しいものかとびつくり。青い森鉄道で下北半島の恐山へ。火山ガスの噴き出す岩肌は地獄と極楽さながら。安らかな生と死を願って参拝者が絶えないそうです。

その後、ねぶたの家を訪れ、太鼓囃子「ラッセラー」と祭り気分を味わいました。三内丸山遺跡は、5500年前の縄文時代の集落跡で、保存されているのに感激しました。

宮里美智子

いよいよ十和田湖へ。寂れた旅館や閉店のホテルが目立ち、乙女の像もガッカリ、泣いている様でした。

二重カルデラ湖から流れる奥入瀬溪流の遊歩道を歩き、新芽の若葉が瑞々しく柔らかく、桜・藤・ツツジ・紫陽花が一度に花を咲かせ、小鳥が囀り、マイナスイオンをいっぱい浴び、元気を貰いました。手付かずの大自然。こんな素晴らしい景勝地は数少ないです。

江戸時代からの湯治場酸ヶ湯温泉から八甲田山を眺めました。知らない日本の各地をもっと知りたいです。 東野節子



年金裁判支援カンパ ありがとうございます

大阪の年金裁判は、4月25日の公判で11回目を終えました。昨年12月にお願

し、皆さんから寄せられた第3次カンパは、第2次カンパの追加分を加えて13万190円

が寄せられ、目標額を達成することができました。ご協力ありがとうございました。

財政担当 岡井秀生

に達しました。4月26日、府本部に目標の14万5000円を上納しました。その後カンパ

裁判は今後もまだ続くものと思われ、5月以降に寄せられたカンパは第4次のため

に備蓄したいと

退職後の私 ②

6月2日金岡公園で開かれたグラウンドゴルフ会場で「安倍改憲NO! 3000万署名」を訴える行動



訴えれば伝えてくれる

高年齢者の方に「憲法9条に3項を設けて、自衛隊を条文化すると、自衛隊は法的に合法化されてしまます」と訴え

障がいのある子どもは、高等部を卒業すると作業所か会社で働くしかなかったのですが、「ほぼろスクエア」ができて、2年間学べるようになりました。コンセプトは「青春しよう!」です。

障がいのある青年の性のセミナーとほぼろスクエアでの性教育の授業を、指導案集『生活をやめたかにする性教育』をクリエイティブな出版しました。指導案だけでなく授業を受けた青年たちの姿も各章に書いています。

そこで私は「こころとからだの学習（性教育）」と「グッドライフ」（進路）の授業を受け持つことになりました。「ほぼろ」が大きな借金を背負ったのでボランティアとして関わっています。大阪で初めてできた学びの場でしたが、この7年の間に府下で10か所以上できました。必要とされ

彼らは学ぶと自分を大切にようになります。「寝た子を起すな」と言われましたが、「寝た子を科学で起す」ことが大切です。起きている人も多いので、必要な学びで、幸せになるために学びます。

千住真理子

こんにちは



石井 尚子 (金岡)

退職して2年目になりました。
卓球クラブに誘っていただき、先輩方に交じって楽しく活動しています。



畠山 敬子 (北八下)

13年前に主人が亡くなり、なにげなく「輝け展」で素晴らしい作品に感心しているとき、声をかけていただき、すぐに入会させてもらいました。
ハイキング・人形劇に参加しています。

戦争展おしらせ

共に平和のバトンを
受けつごう！

平和のための戦争展は、7月28・29日サンスクエア堺で、堺市の後援を受けて開催されます。

年金者組合の「楽しみ7分」を、絵手紙、紙しばいコーナーで、ごいっしょしませんか。

サポーター募集中
デヘス！

渡瀬信子

日	行 事	場 所	時 間
6/17(日)	第18回 さかい福祉まつり	しののめ公園	10:00
20(水)	大阪府本部女性部総会	グリーン会館	10:00
23(土)	映画「ザ・思いやり パート2」	みみはらホール	14:00
27(水)	憲法・共同センター会議・国会情勢報告	サンスクエア堺	18:30
30(土)	「北のもず」原稿締切		
7/3(火)	平和行進	浜寺公園	13:30
4(水)	おしゃべりカフェ・映画「地獄門」	市民センター	10:00
9(月)	第12回 年金裁判	大阪地裁	15:00
10(火)	大阪府本部定期大会	エル大阪	10:00
11(水)	「北のもず」校正会議		18:30
13(金)	三役会議	市民センター	9:00
20(金)	支部委員会	市民センター	13:00
28(土)	堺平和のための戦争展	サンスクエア堺	11:00
29(日)	〃 〃	〃	10:00

健康講座 16 血管を強くする「しなやかさと強さ」を

山本 美登利

血管の壁は3層になっていますが、ストレスを受けると、物質の流入・流出をシャットアウトするバリア機能が低下し、体内に侵入した異物などを捕食するマクロファージと呼ばれる酸化物質を必要以上に増加させて、血管を傷つけ、血管に炎症をおこしてしまいます。

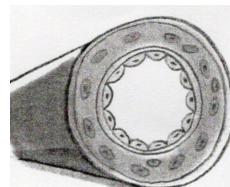
ストレスをためこむと、血管が老化促進されます。血管がもろくなるのです。

適度な運動、バランスの良い食事、十分な休息と睡眠、それに、良い人間関係を築くことや、前向きな思考習慣をつくることなどを心がけ、楽しい日々を過ごしましょう。

ストレスをためない人



血管は若くて元気

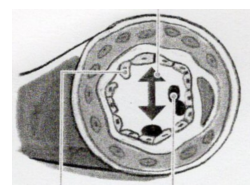


血流もスムーズで健康的

ストレスがたまっている人



血管は老化して脆くなる



血管病の危険が迫る！

堺3支部7月のサークル情報



北堺パソコンの会

7月5日(木) 12日(木)

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: 1回ごとに400円 定員: 30名

※初参加の方、事前に連絡をください。

連絡先: 竹本 253-5133

堺東カラオケ会

7月18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

おきがる料理の会 ※毎月第3月曜

7月16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下さい。材料購入の為。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

7月17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、ご連絡ください。

連絡先: 速水 253-6662



絵手紙の会 ※参加者募集中、初心者歓迎!

7月11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 ※基本第2第4火曜

7月10日(火) 24日(火) 各1時～4時

会場: サンスクエア堺 会費: 300円

連絡先: 尾崎 221-5998

健康うたごえ喫茶 ※第3土曜日

7月21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

5月の例会で終わり、解散しました

連絡先: 森 237-9456 まで

折り紙の会

7月25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: 森 237-9456 まで

そてつ読書会

7月25日(水) 10時～

会場: サンスクエア堺

課題書: 『日本奥地紀行』イザベラ・バード著

※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

7月・8月は、お休みです。

連絡先: 西村恒男 090-9865-5477

歴史散歩

7月と8月は、お休みとします。

連絡先: 岡井秀生 253-9079

090-9710-9079

北堺卓球クラブ 金岡体育館

7月13日(金) 13時～15時(大体育室)

7月19日(木) 15時～17時(大体育室)

※上靴・動きやすい服装で。

連絡先: 速水 253-6662

090-9166-9944

消しゴム版画を楽しむ会&踊り練習

7月22日(日) 午後1時～3時

会場: えると 1階プレイルーム

会費: 200円 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

お菓子をつくる会 ※隔月 第4金曜

7月はありません。

連絡先: 吉田 090-8213-8216





緑を浴びながらアップダウンの雲山峰を行く

ハイキング

を進み、雲山峰標
高490mに到着。
空腹を我慢しても
うひと頑張り、青
少年の森展望広場
で昼食。

かな風の木陰
ツツジのピン
クを楽しみなが
ら、さわや





知恵の文殊さん・弘法大師建立の家原寺

家原城跡と寺、新聞工場見学

いい見学をさせていた
きました。朝日新聞工場
見学は、感動と驚きの連続
でした。明治12年の朝日新

歴史散歩

家原城跡を訪ね、
家原寺を散策。お弁
当を食べた城跡の公
園にたくさんの鯉が
いたのもおもしろかつ

聞第1号から移り変わって
いく活版印刷の現物、そし
て今のオフセット印刷のハ
イテクの作業…。この歳に
なって、人生って素晴らし
いと思えました。第一面
の下に、印刷母体の堺工場の
マーク  がついている
ことに  も感動。これ
から新聞をしっかりと読みま



家原城跡で勢揃い

堺市にこんなに由緒と
歴史のあるところがある
ことに誇りを感じました。
これまで子育てに追われ
て、長い間堺に住んでい
たのに知らずに来ました。
色々説明していただき
て勉強になりました。
大毛幸子 陶山暁子

文芸欄

短歌

幻聴でありしか車の騒音にのりて
大西孝子

軍歌のきこゆる夜あり

認知症を長く病みたる友逝きぬ

共に古座川に鮎追いたりし

俳句

金森 薫

非核化へ風は半島揚羽飛ぶ

信いずこ忘れたふりに雷走る

川柳

みやこわすれ

散り際を花に学べば？あべあそう

核捨てろ言う国先に捨ててんか

山中溪から雲山峰、紀伊駅へ

5月27日、13人で薄曇り
の中を9時45分に出発。
山道に入ると急な上り坂
が続く、風がなくムシムシ、
30分くらい登って銀の峰展
望台に到着。風が気持ちよ
く目の前には関西空港、そ
の向うの六甲や淡路島は霞
んでいた。餅

紀ノ川を眺め、その後、
少し登りはありながら、もっ
ぱら下り。ロープを張った
急な下りもあった。竹藪を
下って阪和自動車道をくぐ
り、車道を歩いて4時前紀
伊駅到着。
山上佳代子

簡単チーズケーキ

生クリーム 200g 砂糖 150g
クリームチーズ 200g 卵 3コ
小麦粉 大さじ2杯

森紀美子
7人でチ
ーズケー
キ
を作りま
した。上
記の材料
を一緒に
ミキサー
で攪拌し、
180度のオー
ブンで40
分焼くだけ
で出来上が
ります。
調理室に
美味しいに
おいが立ち
込めると、
待ち遠しく
て、焼きあ
がったとき
は一斉に歓
声があ
がりました。

季節の言葉

蛍火

坂本 多美子

物思へばさはの蛍も

わが身より

あくがれ出づる

玉かぞを見る

和泉式部

『後拾遺和歌集』

夜は、日本人の

光は、日本人の

う蛍の仄かな

を恋焦がれる思いに

心をつまみときました。諭えた言葉です。
「鳴く蝉よりも鳴か
ぬ蛍が身を焦がす」
という諺もあります。
さうに恋の火の喩え。
『伊勢物語』や『源
氏物語』には、夜、
思いを寄せる女性の
顔を蛍の光で照らし
て見る場面がありま
す。
声はせで
身をのみこがす
蛍こそ
いふよりまさる
おもひなるらめ
紫式部『源氏物語』

さうに恋の火の喩え。

『伊勢物語』や『源

氏物語』には、夜、

思いを寄せる女性の

顔を蛍の光で照らし

て見る場面がありま

す。

恋の蛍は、蛍の光

を恋焦がれる思いに

第263回
読書会

の人とは、明日の先あさってといふ、将来に希望を託す叔父のこと。

後片付けにいった「私」。1冊目は叔父29歳、妻の明子24歳の頃のもの。妻と対話していて、突然「ボンパツ」と絶叫する。他に「チリパツパ」「ホエミヤウ」とも叫ぶ。

お詫ひ
前号「ナニカアル」の著者名「桐野夏生」が抜けていました。お詫びして訂正します。

アサツテの人
誹訪哲史著
例会で読書会の参加者が2人増えた。喜び。
誹訪氏はこの本で、芥川賞と群像新人文学賞を受賞。
参加者10人

新婚旅行のことを聞かれて、それは「タポンテユ」だといった叔父は、妻に死なした後、浮沼団地という、人も住んでいない水も電気も止められた廃墟で、一人ぐらしをしていたが、3冊の日記を残して死ぬ。

若い頃から吃音者であった叔父。他人と対話が困難な人が、一人淋しく、訳のわからぬことを話していることはよくあることだ。
全ての人に思いやりを！
高橋宏

絵手紙



高山アサ子

折り紙



坂井洋子

地域探訪 17 由緒ある船堂町の名前



由緒ある寶藏神社



船堂町の名前の由縁が...

船堂町の名前の由縁を見つけました。
以前に、北区内の長尾街道を東へ進んで松原市と接する地域に伝わる歌を書きました。堺の町の人が大和へ行商に行き、帰り道「暗くなるまで(蔵前町)に、せんど歩いて(船堂町)、足に豆でけた!(大豆塚町)」と、堺の街の木戸をくぐりたいと急いで帰って来る歌です。
この通過地点の「船堂町」ですが、平野部なのになぜ船の名前が出てくるの? と長い間思っていました。奥本町に住む人と話していたら、

教えてくれました。「しっかりした舟板でお堂を建てたので、船堂町と呼ばれるようになった」と。
そのお寺は、はじめ「寶藏寺」と言われていましたが、「寶藏神社」として船堂村の人々によりお祀りされています。
寶藏神社の石碑に漢文で由緒書が彫られています。ネットによると、「神功皇后が三韓より帰ってきたとき、住吉神の御心によりこの近くの海で行きつ戻りつ進めなくなり、ここに漂着しました。そこで、舟板で社を造り、牛頭天王と其の妃神頗梨采女をお祀りした。」とありますが漢文の中に「船堂村〇」とあり、よく読めません! 漢文に詳しい方、教えて下さいませ! とにかく、一度見に行ってくださいませ!



由緒書が記された石碑