



北のもず 29号

全日本年金者組合大阪堺北
東洋ビル3F Tel.221-8384
連絡先 池田 Tel.255-8137
kitanomozu.main.jp

秋の仲間ふやし月間 気軽に声かけしてください



登山の休憩でも笑いが...

3選された安倍首相は、「年金繰り下げ受給」を3年で断行すると表明しました。それは、際限ない年金削減を強行するということですから。私たちは、「年金削減の中止」を求めて、仲間を増やし声を大きくしていく必要があります。

「秋の仲間増やし月間」です。貴方の友人、知人に、楽しいことがいっぱい、「年金者組合に入りませんか」と誘ってください。「年金は命づな」です。仲間になってもいい、人との絆を深め、楽しい活動を共に進めませんか。ハイキングサークルでは、共に山道を歩いて汗を流した3人の方に声をかけ、入会していただきました。木々の緑に癒され、展望の良いところで弁当を食べ、色んな言葉を交わす中で、快く入ってもらいました。サークル活動やバス旅行、おしゃべりカフェなどの行事にお誘いして、一層大きな輪にしていきたいでしょう。一緒に楽しく充実した人生を歩みたいものです。

竹本昇



ブイに囲まれた辺野古の海



辺野古に基地を造るなエイエイオー

平和が一番 新基地NO!の玉城知事誕生

「誰一人として取り残されない社会、未来に希望を、夢を描いて実現できる新時代沖縄をつくっていく。そのためには、辺野古に新基地はいらない!」の玉城デニーさんの訴え。相手は占領下の米軍がやった「銃剣とブルドーザー」をこの知事選挙では「権力と金」に替えて行った日本政府。 辺野古の海に40トンブロックが投げ込まれてもあきらめない! 美ら島 平和の島を取り戻そうとするウチナーンチュの民意の勝利に心躍り、その心意気に励まされます。私たち年金者組合もあきらめません! 私たちも「堺のことは堺で決めよう!」一人ひとりが、必要な介護を公的制度で受けられる条例作りに声をあげていきましょう。沖縄の基地問題は日本の未来の問題です。「戦争につながる辺野古新基地造るな」の声をあげていきましょう。

渡瀬 信子

知事選カンパ 8万7000円集まりました ありがとうございました。

北支部で8万7000円を超えるカンパが集まりました。早々に府本部から現地へ届けました。翁長さんの遺志を受け継ぎ、玉城知事とともに、辺野古に基地を造らせない・アメリカの戦争に加担しない闘いの勝利を願ってやみません。

11月のおしゃべりカフェ

1億の民族をのせ、ああ日本が沈没

小松左京 日本沈没

11月7日(水)10時 お茶代100円

市民センター2F

対立の中で愛の行方は？ なつかしい曲と躍動感あふれるダンスで

10月3日、うろこ雲が広がる秋を感じる日、27人の参加で「ウエストサイドストーリー」を観ました。

地元の唯一の広場を巡って対立を深めるチンピラグループのジェット団とシャーク団。一触即発の状況が続く中、決着をつけるため、ジェット団リーダーのリフは、シャーク団に決闘を申し込むことを決め、元リーダーのトニーを連れてダンスパーティーに参加する。

そこで、トニーは、初めてのダンスパーティーへの期待に胸を弾ませているマリアと出会い、二人は恋に

落ち、愛を誓う。しかし、マリアはシャーク団リーダーのベルナルドの妹だった。

リフの決闘をトニーは必死で止めようとするが止められず、リフは刺されてしまい、親友の死に怒ったトニーは、ベルナルドを刺し殺してしまふ。

トニーは、広場でマリアと再会するが、シャーク団のチノに射殺される。マリアは兄と恋人の愛する二人を失った怒りをぶつけ、争うことの無意味さを歌う。

プエルトリコ系の人種差別をからめ、躍動感あふれるダンスと名曲が胸を

打つラブロマンスのミュージカル。感動でした。

参加者の感想

☆久しぶりのミュージカル、良かった。若い頃を思い出しました。「愛」も思い出しました。

米田篤子

☆愛は周りを見えなくする。それは危うくて美しい。

アメリカの根深い差別を思う。昔観たものもこの年にもう一度観ると味わいがあります。

井澤康子

☆最初は17歳の高校3年生の時に見ました。その時の若者はこれがミュージカルかとショックを受けたことを覚えています。音楽とダンスと物語に。そしてミュージカルは発展していきました。

橋本節男

☆娘時代に感動して3回も映画館で観ました。懐かしい。心が娘時代になり楽しくなりました。ありがとうございます。

乾 育子

☆なんばの南街劇場の大画面で圧倒的な音声を聞きつつ、ジョージ・チャキリスの美しい歌声に酔ったものでした。85歳になっ

た私が、青春時代に見た映画が見られるなんて…。それも100円で…。こんなうれしいことはありません。マリアのトウナイトの歌、力強いダンス。楽しい2時間半でした。どうもありがとう。

なつかしい
ウエストサイド

秋の朝

全編を通してのマリアのトニーを思う愛の強さ、愛の美しさ。ラストの愛する夫を銃で撃たれた悲しみ。シエクスピアの名作をしのぶ名作だった。

高橋宏



休み時間に遊んだ程度の心得しかなかったので、毎回の練習で会得するところが、とても新鮮。アドバイスされても、なかなかできない歯痒さに悩みながらも、練習日を心待ちにしているわたしです。

石井尚子

図書館へ行こう

コスモスの花が咲き、そよ風にゆれています。空を見上げると秋のうろこ雲ちよつと出かけてみませんか。図書館へ。

子どもたちと一緒に絵本を手に取り読んでみる。借りて帰って家族や友達と読み合つと、発見があります。趣味の読書や多様な学習活動、仕事に役立つ情報など、私たちの「知りたい」を最新の情報環境でサポートしてくれそうです。

もちろん市民は無料で利用できます。職員（司書）に遠慮なく聞きましょう。「お勧めの本は」など。

巽 照子

おしゃべりカフェ



歌とダンスが懐かしく…

サークル代表者会議を開きました



9月21日、各サークル代表の方と、堺・北・東の会計担当が集まり、話し合いを持ちました。サンスクエアの使用料金値上がり等で、苦しくなってきた財政事情を各サークルから出し合い、その後、各支部の財政状況を話していただきました。工夫しながら乗り切ろう、できるだけ助け合おうと、話し合いました。

みんなの広場 リフレクシユ

先輩に声をかけていただき、4月から年金者組合の卓球クラブに入れていただきました。

まあ、ちよつとやってみようかな、という軽い気持ちで入ったのですが、初めて参加した時、その熱気に圧倒されました。学生時代、



こんにちは



米田篤子（大泉）

私が年金者組合に加入したのは今年の1月です。サークルは、パソコン、お菓子づくりの会、歴史散歩。ハイキングにも何回か参加させていただき、楽しい日々を送らせていただいています。

これからもいろいろ挑戦していこうと思っています。

田中睦子（光竜寺）

私は1年半前に背骨(12番目)を圧迫骨折し、3か月後に又、なんとなく骨折で上下の骨が圧迫され、今は歩くのも座るのも長時間できない中、健康うたごえ喫茶に参加しています。

サークル活動に参加していたら、人と話をし、声を出して歌うので、認知症予防にもなると思い楽しんでいます。

2018年 10・11月 日程表

日	行 事	場 所	時 間
10/21(日)	第62回 堺母親大会	みみはらホール	13:30
23(火)	堺社保協 北区キャラバン	北区役所 3F	16:00
29(月)	2018 秋の年金一揆	難波高島屋前	14:00
31(水)	「北のもず」原稿締切		
11/1(木)	第26回 近畿ブロック女性のつどい	サンスクエア堺	10:30
2(金)	3支部合同バスツアー 金剛輪寺と西明寺		
3(土)	北区交流まつり	金岡公園・他	10:00
3(土)	11・3 おおさか総がかり集会	扇町公園	13:30
9(金)	3役会議	市民センター	10:00
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
25(日)26(月)	日本高齢者大会 in 熱海	静岡県	



健康講座 20

続・認知症は怖くない 生活の質を大切に！



山本 美登利

認知症の予防・軽度認知症（初期）におおに関係が深い日常生活の質を維持・増進するという問題。

本人の好奇心や美食（日本食や旬の食べ物、田舎のその土地の素朴な食べ物等、けっして高価なものではない）の意識を持ちながら、日々のくらしにこだわって生活することです。

例えば、既存の献立を自分流にアレンジすること。今まで出てきたことを「面倒くさい」「やめとこ」で、断念すること



は、生活全般の質の低下を招くことに繋がります。

また、もの忘れが多くなってきていると感じたら、メモして目のつく所に貼っておくことも有効。

日々使用する道具類は必ず使用目的別に分けて置きます。使ったらもとに戻し、探し回らないで済むようにする。探すと「どこにやった？」という不安が増加するため、認知にも影響があると考えられています。「このようにしたいけれど、どうすれば実現できる？」と工夫をする楽しみを大切に、暮らしてみましょ。

堺3支部 11月のサークル情報**北堺パソコンの会**

11月8日(木) 15日(木)

午前10時～17時(午前:講座)(午後:相談会)

会場:サンスクエア堺

会費:1回ごとに500円 定員は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 ※毎月第3水曜

11月21日(水) 午後2時～

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

11月19日(月) 9時00分～12時

会場:サンスクエア堺 会費:700円

会員で欠席の時は必ず連絡下さい(材料買入の為)

※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

11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!

11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

健康うたごえ喫茶 ※基本第3土曜日

11月17日(土) 午後2時～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物と
お菓子を用意しています。

連絡先:西川 090-1899-8387

囲碁・将棋サークル 第2第4火曜

11月13日(火) 27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

折り紙の会

11月28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 237-945

お菓子をつくる会

※隔月第4金曜

11月は、お休みです。次回は、12月21日(金)

連絡先:吉田 090-8213-8216

そてつ読書会

11月28日(水) 午前10時～12時

会場:サンスクエア堺

課題書:「悪魔のささやき」星新一著

※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**

会費200円

例会 11月11日(日) 曾爾高原集合:近鉄上本町地上階 改札口 **8:00 注意**

コース:8:15発・名張行き急行に乗車→9:22

名張着→9:35発・曾爾高原行きバス乗車

→曾爾高原 帰りのバスは14:27発

または15:27発に乗車

※「特典付き電車バス往復乗車切符2980円」

を早めに来て買うこと。

例会外 11月25日(日)

哲学の道・大文字山 3時間半

集合:京阪淀屋橋 改札口 8:30

コース:京阪三条乗換え→地下鉄東西線・蹴上げ

→日向大神社→七福→大文字→銀閣→哲学の道

→蹴上げ

※当日朝6時現在、警報・注意報、降水確率

50%以上のときは中止。

連絡先:西村恒男 090-9865-5477

歴史散歩 11月の歴史散歩はありません

連絡先:岡井秀生 253-9079

090-9710-9079

北堺卓球クラブ 金岡体育館

11月9日(金) 15時～17時(大体育室)

11月20日(火) 15時～17時(大体育室)

※10分前までに来て、各自が出席簿に○を
つけてください。(卓球台の数確定のため)

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

11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

人形劇の会

休会中です。

連絡先:森 237-9456

サークルからのお便り

蚊がうめうめ

わりつきます。

7・8月は夏休み、前回は雨で中止。9月23日久しがりにハイキング仲間16名が参加し、快晴の中、河内飯盛山に登りました。標高は314・3mと手軽に登れるコースでした。

JR野崎駅から野崎観音を抜け飯盛山へ、長い階段が続きます。

今夏は暑すぎて蚊もいなくなったのですが、今頃になっていっばい発生し、また



展望のきく山頂にて

頂上は飯盛城があったところで展望台から大阪の街並みや淡路島、六甲山系を望むことができ、時間もたっぷりあったのでゆっくりと昼食と休憩を取りました。

下山は距離は短かったように思うのですが、急な階段の連続で土が掘られて丸太がむき出しになっており、顔はひきつり、膝は笑う状態でした。

やっと四条畷神社に到着、先日の台風で大木が倒れて水場がべしやんこになり敷地内に屋根だけが置かれていました。神社からJR四条畷駅に2キロ近くはあったでしょうが、まっすぐな参道を歩き駅に到着。いつもの居酒屋で翌日は休日ということもあり、お酒

をゆっくり、たらふく頂いて帰路につきました。

堺区 大田 孝夫

お菓子のきんづば

材料	
さつまいも	500g
A	
グラニュー糖	100g
小麦粉	50g
水	180cc
油	

さつまいもは4cmの長さになり、水にさらす。20分蒸す。木べらでつぶし、砂糖を加え、水少々で練る。熱いうちに型に詰め、冷蔵庫で固め、カットする。

フライパンに油を引

き、一面ずつAを衣にして焼く。今回は、「舟和」風ではなく、「満願寺」風にしました。次回は12月21日（金）ロールケーキです。

森紀美子

お菓子をつくる会



できたきんづばに舌鼓

私の作品ですコーナー

蒲田秀子

みなさんの作品紹介の欄です。紹介したい作品がある方は速水までご連絡ください。

090-9615-9382

bonobono-883@s.zaq.jp

9条バッジ
和紙の千代紙で、「9条を変えな」の願いを込めました。



文芸欄

短歌

園児らの溢るる門を過ぎしより
しばし胸処に温みを抱く

大西孝子

店頭に並ぶ秋鯖太ぶとと
黄色の尾びれ灯をかえしおり

俳句

秋祭りふとん太鼓や宮の入り

金森 薫

肩に来て改憲いやと赤蜻蛉

季節の言葉

雲の通り路

雲は風に吹かれ、形を変えながら流れます。雲の通り道を雲の通り路といいますが、船の通り路である濡にたとえて雲の濡ともいいます。

天つ風
雲のかよひち吹きとちよをとめの姿しばしとどめん
良岑宗貞『古今和歌集』

雲の余所ははるか遠くのこと。雲の使いは遠い人への使いに見立てた表

天つ風

極楽には紫の雲があると いわれ、極楽を紫の雲路といえます。雲が色づくのは太陽光の屈折により

紫雲は、太陽の光が雲の水で屈折して虹

はめでたい雲とされます。

浮雲は空に漂う雲。心が落ち着かないたとえにもされます。

紫雲に染まった紫の雲

現です。雲の扇は能の動作で、広げた扇と左手を引き分けて遠くを見るしぐさのことです。

坂本多美子

第267回 読書会

参加者8人

直木賞を受賞。2作品とも映画化されている。

小説の舞台は東京。大学牛男女6人の日常を通しネット社会の中で挫折や孤独や嫉妬、失意に苦悩する若者たち。就活がうまくゆかず落ち込む者。演劇やライブに夢を探そうとする者。人間関係に傷つきながらも誰かと繋がるうとする者。皆辛い。そんな彼等に著者は贈る。「人と出合い言葉は交わす事が糧になる」「生きてゆく事は自分の線路を一緒に見てくれる人数が変

わってゆく事」「誰かを観察し分析する事で自分じゃない何者かになったつもりのも、同じ冷静な観察者である」
若い作者の若者たちへの指針や応援歌のようにも思える作品。「たぶん落っこただけどたぶん大丈夫だ。不思議にそう思えた」
このラストの文章がとってもいい。
尾田和子

何者

朝井リヨウ著

著者は89年生まれの29歳。現役大学生の時、『桐島、部活やめるってよ』で小説すばる新人賞を受賞しデビュー。12年には表題の『何者』で

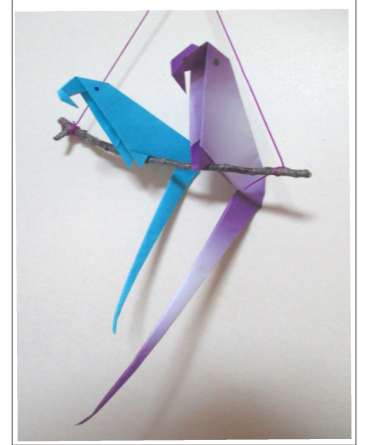
絵手紙



辻井敏子

折り紙

セキセイインコ



坂井洋子

北のもず26号の読書会のテキスト名「椿の海の期」は「椿の海の記」の誤植でした。お詫びして訂正します。

地域探訪 2 | 五箇荘地域の神様 辻 定子



毎回、取り留めないような話で申し訳ないのですが、昔（明治維新以前まで）は、神様と仏様とは持ちつ持たれつの関係で、神仏習合で庶民の信仰の対象になっていました。だから、古い街へたまたま立ち寄ったとき、八百万の神々やいろんな仏様が所狭しとお祀りされているのを見て、「誰をお祀りされているのだろうか？」と思われた経験があると思います。

昔から日本には四季があり、厳しい冬・日照り続きの夏・台風・地震・火山活動などの天変地異や風水害に人々は生活を脅かされて来ました。科学の発達していない

時代、人間は何か強いものに頼らざるを得ませんでした。近畿圏にお祀りされている神様について色々とお聞きすると、昔の神様たちは、なんとも人間臭い方たちだなあと感じます。

まず一番にあげられる神様は、須佐之男命です。こここのところ、北区の神社を大小とりまぜて書いていますが、どこの神社でもこの神様がお祀りされています。元々は戦さの神様で、すごく強かったみたいです。両親のイザナギとイザナミの間に生まれ、お姉さまは有名な天照大神です。天照大神は、日本神話にも出てくる有名人です。須佐之男命はお姉さまに会いに来た際、貢ぎ物として、獲ってきた動物を差し上げますが、姉上から乱暴者とみられ、出雲へ追放されます（本当のところはよくわからない）。

ここ五箇荘地域では、稲作などが盛んで、風水害が少なかったのか、豊かな土地だったので、ほとんどの神社に須佐之男命が祀られています。

吉武神社（北区西蔵前町）の横の祠は西船堂の八将神社です。華表神社・方違神社・住吉大社（大阪市）・大依羅神社（おおよさみじんじや、大阪市）にも、主神として須佐之男命が祀られています。八将神社は小さな祠みたいですが式内社と書かれていますので、古いけど威厳のある神社であることが分かります。

