



# 北のもず 30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



金剛輪寺門前にてハイチーズ

## 紅葉のトンネルの寺へ 笑いと共に感が広がりました

3支部共催のバスツアーに43人が参加。深まりゆく秋景色の古刹を訪れました。

11月2日、ぬけるような青空の下、森岡さんから初めの挨拶があり、湖東の金剛輪寺と西明寺に向かつて出発。ドライバークさんが、昨年と同じ山田さんと驚きました。初めは渋滞に巻きこまれまし

たが、バスは時間通りに第2京阪を進み、まず道の駅・東近江あいとうマーガレットステーションに到着。野菜や花など買い物を楽しみました。一面に咲いているコスモスに目を見張りました。

次は金剛輪寺へ。いつもながら、岩瀬さんから寺や周辺のガイドをしていただき、行基が彫った観音様が本尊であることなど、歴史的な予備知識を持つことができました。



紅葉の庭園へ

国宝の本堂や仏像についてお寺の方から聞き見学しました。

またバスに乗り、西明寺へ。信長の焼き討ちから免れ

葉の庭を抜け、寺内の華楽坊で、原さんの乾杯の音頭で、精進料理をいただきました。おながが満たされたところから、自己紹介。笑いあり、拍手ありでいっそう親しくなれたようです。



乾杯の手も高々と

て残った本堂、三重の塔、二天門が、色づいた紅葉の中で存在感抜群でした。

本堂で、お寺の方からお話を聞き、19体の仏像に見入りました。

見学もバスの中も和気あいあい、ほぼ時間通りに帰塚しました。

### 参加者の声

☆お昼の精進料理がおいしかったです。美しいお庭を前に食べられて良かったです。

☆階段が急で少ししんどかったです。手すりがあればなあ。

☆お寺の方から説明して

いただき、寺の由来や仏像のことがよくわかりました。

☆西明寺の苔と庭園がすばらしかったです。

☆あいとうマーガレットのコスモスが満開できれいでした。すてきなコスモス畑で楽しめました。

☆なくなっていた靴が戻ってきてよかったです。観音様の御利益があったのかな。

**12月のおしゃべりカフェ**

**11歳の少年と女弁護士、  
2人は1ドルの絆に命をかけた  
依頼人**

12月5日(水)10時 映画代無料  
お茶代100円

市民センター2F

# 日本列島が海底に沈む 1億2千万の命は？

11月7日、18名で、小松左京のSF映画「日本沈没」を見ました。日本海溝の異変から日本列島が沈没すると予測した博士を中心に、プロジェクト・チームが秘密裡に結成された。列島が大異変をくり返しながら沈没へ向かい、国土が破壊され、追いつめられていく日本民族。その救出のために活動する様子がハラハラドキドキでした。

## 参加者の感想

☆この映画は以前に見ましたが、東日本大震災があったので、非常にリアル感がありました。これから映画のようなことが起る恐怖が沸き上がってきました。 原 圭治

☆衝撃的な映画でしたが、製作当時にはNHKテレビもこの問題をとりあげ日本列島のなりたちや移動を報じました。少し大げさとは思いますが、ある意味先見力があつたと思います。

その対策をすくにでもと 思います。 原発・大阪博覧会どころではない と思います。 橋本節男

## おしゃべりカフェ



リアルな映像にハラハラドキドキ

☆映画にもう3度もお邪魔しました。なつかしい映画を楽しませてもらっています。以前は、すごい空想だと思っていた日本沈没が、今はそれが現実的に思えたのがこわいです。 堺区 堀西和子

## 近畿ブロック女性の集い 憲法の誕生で人間になった

11月1日、サンスクエア堺で近畿ブロック女性の集いが開催され、北支部もスタッフとして縁の下の力を出して成功の一端を担いました。



にぎわった全体会

午前は、B棟席がいつぱいに埋まり、生活感溢れるウクレレ漫談で、オープニング。渡辺和恵さんの記念講演へと移りました。 参政権も一個の人格も認められなかった戦前。日本国憲法の誕生で、女性は初

めて人間になった。14条で法の下の平等と、性別により政治的・社会的関係において差別されないこと、そして24条で、家庭生活における個人の尊厳と両性の平等を保障された。豊かな人生を送る権利を皆で実現しましょうと話されました。 午後は7つの分科会に分かれて話し合いや見学。「笑いヨガ」の分科会では、手拍子でホホハハとかけ声を発し、深呼吸して酸素をたっぷり体に取り込み、めて人間になった。14条で法の下の平等と、性別により政治的・社会的関係において差別されないこと、そして24条で、家庭生活における個人の尊厳と両性の平等を保障された。豊かな人生を送る権利を皆で実現しましょうと話されました。 午後7時の分科会に「笑いヨガ」の分科会では、手拍子でホホハハとかけ声を発し、深呼吸して酸素をたっぷり体に取り込み、

S

## みんなの広場

### 年金者ジジイ

「年金者ジジイ」：青森の若い市議がつぶやいた。若

☆映画にもう3度もお邪魔しました。なつかしい映画を楽しませてもらっています。以前は、すごい空想だと思っていた日本沈没が、今はそれが現実的に思えたのがこわいです。 堺区 堀西和子

### テレビのなま生活もつよ

台風21号でアンテナが落ちて、テレビが映らなくなっ

た。それから約2か月。情報は新聞2つとタブレットのみ



た。それから約2か月。情報は新聞2つとタブレットのみ

るかどうかも定かではないが、今、わずかな年金を頼りに生きている人が多くいる現実を、しっかりと見つめてもらいたいものだ。 西野由男

れば間に合う。 よく本を読むようになった。図書館にパソコンで注文して借りたり、book offや本屋で買ってくる。 先日、堺東の天牛で平積みを見ていたら、知人によく似たイラストの表紙。 『心に折り合いをつけてうまいことやる習慣』 著者は、精神科医・中村恒子。 あ、中村先生や！今度お正月にサインしてもらおう。 山上佳代子





### 千住幸助（東三国丘校区）

退職して5年、週4回中学校のバレーボールを指導し、地域の子育てサークルのお世話や、小・中学生の見守り活動に携わり、若い人たちから元気もらっています。

# こんにちは



### 山口眞弓（新金岡東校区）

私は香川県から3年前堺に引越してきました。歳をとってから知らない土地に変わることには不安があったのですが、去年、年金者組合や新婦人を通じていろいろな方と知り合っ、ちぎり絵などを楽しんでいます。

これからも出来るだけ沢山の会に顔を出して、楽しみたいと思います。

## 2018年 11・12月 日程表

日	行 事	場 所	時 間
11/25・26	日本高齢者大会 in 熱海	静岡県	
27(火)	輝け展実行委員会	堺労連	13:30
30(金)	「北のもず」原稿締切		
12/5(水)	おしゃべりカフェ・映画	市民センター	10:00
12(火)	「北のもず」校正会議		18:30
14(金)	3役会議	市民センター	10:00
21(金)	支部委員会	市民センター	13:00

## 第10回 輝け展

2019年 2月 9日（土）

2月10日（日）

年に一度の作品展。この機会に  
あなたも出展してみませんか。

会場いっぱい皆さんの作品を  
飾り、楽しいものにしたいと思います。  
今からご準備よろしく  
お願いします。



## 健康講座 21

### 高齢者こそ食べることは大事

山本 美登利

9月初めから、16年ほど前に修理した歯（差し歯）が抜け、大変な思いをして歯科通院している。

口内の健康は、食べることに大きな影響が出て、ひいては体調不良に。

高齢になってきたら、面倒くさいとか、味覚の変化も手伝って「しっかり食べなくてよい、粗食でよい」と思っている方が多く、食が細くなりがちです。

しかし、健康長寿は、筋力向上や歩行能力保持のためしっかりバランス良く、蛋白質（肉・魚・卵・豆類）や緑黄色野菜やカルシウムなど、少量ずつでもなるべく沢山の種類を摂取しましょう。

口の体操も有効です。

- ①舌を前に出し、左右に動かす。
- ②口を開け周りをなめるように、でも正確には舐めることなく、舌を回す。
- ③「ば・た・か・ら」と口や舌を大きく動かしながら大きな声で何度か発声する。などなど。



歯の抜けた部分を放置しないで定期的に歯科医に診てもらい、よく噛んで、美味しく食事出来ることが大切です。

## 堺3支部 12月のサークル情報

### 北堺パソコンの会

12月6日(木) 13日(木)

午前10時～午後5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: 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

12月19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

12月17日(月) 午前9時～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

12月18日(火) 午前9時～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!

12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

### 健康うたごえ喫茶 ※基本第3土曜日

12月15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み物とお菓子を用意しています。

連絡先: 飛谷 090-4496-7353

### 囲碁・将棋サークル

12月11日(火) 18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

12月26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

### お菓子をつくる会 ※隔月第4金曜

12月21日(金) 午前9時30分～12時

ロールケーキでクリスマスパーティー

初参加と会員で休まれる方は連絡してください

連絡先: 吉田 090-8213-8216

### そてつ読書会

12月26日(水) 午前10時～12時

会場: サンスクエア堺

課題書: 『空白の五マイル』角幡唯介著

※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 12月9日(日) 二上山

集合: 近鉄阿倍野橋駅 改札口 8時30分

コース: 二上山駅→上の池→谷道→雄山→雌山→道の駅→二上神社口駅

※ 当日朝6時現在、警報・注意報・降水確率50%以上は中止します。

### ◎ 忘年会をします

帰路、アベノ「こがんこ寿司」で懇親忘年会をします。こぞってご参加ください。

(会費は男性3,000円、女性2,500円)

連絡先: 西村恒男 090-9865-5477

### 歴史散歩 祥雲寺と与謝野晶子コレクション

12月7日(金) 雨天中止

集合: 10時30分

南海高野線堺東駅 エレベータ(下)前

会費: 300円(コレクション鑑賞費含む)

昼食は周辺で摂る予定

※お出掛け応援カードは必ず携帯を!

連絡先: 岡井 253-9079

090-9710-9079

### 北堺卓球クラブ 金岡体育館

12月14日(金) 午後3時～5時 (小体育室)

12月26日(水) 午後3時～5時 (小体育室)

※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

12月は、お休みとします。

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

## 南宗寺の塔頭

台風25号が接近してきてお天気が心配でしたが、良い具合に晴れて、少し蒸し暑い陽気になりました。

いつものように岩瀬さんの丁寧な説明を聞きながら南宗寺の山内にある海会寺を拝観する予定でしたが、先日の台風被害で見学できなくなりました。

南宗寺の大木も倒れているありさまです。

海会寺は元々開口神社付近にあり、大坂夏の陣で伽藍

が消滅したため、南宗寺の住職・沢庵宗彰の助力で現在地に移転、再建されたそうです。

南宗寺は臨済宗大徳寺派、海会寺は臨済宗東福寺派の寺院ということで、沢庵住職は派閥が違っても同じ宗派として海会寺を再建するために奔走したのでしよう。現在の情勢にも見習わなければと思いました。

本中院、天慶院、徳泉庵が塔頭と言われるところです。

本中院には織田信長、信忠の供養塔があります。天

慶院では、10月28日、佐海

大茶盛式という、大茶碗で抹茶を頂くそうです。

今回は拝観できなくて残念でしたが、春と秋の文化財公開に是非出かけてみたいと思えました。

堺区 野坂康子

## ハイキング こわごわ沢渡

10月14日、能勢

の剣尾山・横尾方面へ総勢15名でハイキングに行きました。

お天気も良く、急な坂道を懸命に登りました。

途中に沢渡

りが20カ所あり川に落ちないかとこわごわ渡りました。

台風24号の影響で大木が何本も倒れていて大変でした。

やっと山頂に着くと、見晴らしがとても素晴らしいです。

お昼ご飯をたべて休憩してから、また下山です。

急な坂道を延々と下って、膝が笑います。

みんな健脚で速いのですが、私はくたくたでした。

でも月2回のハイキングは楽しみです。

いつまでも元気で皆んなといっしょに、ハイキングを楽しみたいです。

大野孝子



海会寺前でポーズ



妙見山の守り馬と



名物の栗を買いました

## 季節の言葉

### 霧の籬

「籬（まがき）」は晴れぬ思いは思いの霞。涙でよく目が見えないことは涙霞とい

います。 夕靄（ゆうもや）は、夕方、霧に包まれることを あたりに立ちこめる靄。夕靄に

籬にたとえて霧の籬は、どこか物哀しい趣があります。『雁』のお玉が無縁坂で岡田を待つていたころ、岡田は不忍池の夕靄の中にいました。

帳、海にたとえた霧の海という言葉もあります。霧でまわりがよく見えなくなることは霧の紛（まぎ）れといひます。

もう池は闇にとざされて、弁天の朱塗りの祠が模糊として霧のうちに見える頃であった。

森岡外「雁」



坂本多美子

## 文芸欄

### 短歌

生協より戦争体験記の依頼あり 三百字詰め用紙を添えて 大西孝子

古き本に挟まれし夫のメモ出でぬ 旅の日程は若き日の文字

### 俳句

うすら寒続く高値に増税も

金森 薫

萩の雨箒目ぬらす古墳群



# 第268回 読書会

参加者7人

憑かれた男の、執  
命を写し取る事に  
語られて  
いる。

着と葛藤が見事な筆致で描か  
れている。  
大店の長男に生まれながら、  
生来の気弱さから商売に身が  
入らず、絵画三昧の末に妻を  
自殺させてしまう。その自責  
の念に迫られる様に、店を弟  
に任せて隠居してしまう。  
生涯、彼の身の回りを世話  
した異母妹の目を通して、彼  
の人間像が語られる。

藤本数博

84歳で没した伊藤若冲の後  
半生が、8編のエピソードで

若冲

澤田瞳子著

## 絵手紙



坂井洋子

## 折り紙



坂井洋子

## 私の作品ですコーナー

西野朝愛



メモクリップ



いないいないばあ



コースター

物語中には、同時代の池大  
雅や与謝蕪村、円山応挙など  
も登場する。

時代背景として、公家が大  
量粛正された宝暦事件や、京  
都を焼き尽くした天明の大火。  
それに実家が巻き込まれた市  
場どうしの利権争いの顛末な  
ど、読み応えのある1冊に仕  
上げています。

# 地域探訪 22

## 北区の北の端地域の神様 辻 定子



へ着きました。この神社は結構広くて、いくつもの神様を  
合祀されているのか、お社があちこちに建てられていまし  
た。

平日だったのに、七五三参りや、お宮参りに来られてい  
る姿が見られました。また、美しく境内を掃き清められて  
いるのを見て、これは長いレポートになるなあと思いなが  
ら、大和川の土手に出ました。すると、「雲土地蔵尊」と  
「明治2年に災害被災者を祀る祠」がありました。散歩

10月号の、五  
箇荘地域の神様  
の写真を撮りに  
北へ北へと自転  
車で走っていた  
ら大和川を渡り、  
大依羅神社（お  
およさみじんじや）

中の男性（古老）が現れ、「この  
地蔵さんは、痛みを身代わりになっ  
て下さるので、自分の痛い所があ  
れば、地蔵さんの体を触ってみるが  
いいよ」と言って、去って行かれ  
ました。

今では、お地蔵さんの方が地域の方々には、人気がある  
ようですが、隣の祠にお祀りされている方の説明を読むと、  
明治2年に洪水が出て、被害が広範に及んだ時、寺院の墓  
石を水中に投げ入れ、一時の防災祈願をしたようです。

しかし、昭和29年川の大改修をしたとき、泥の底から  
霊験あらたかなお地蔵様が出てきたので、祠を建ててお祀  
りすることになったそうです。

「池田長雄」と名前が刻まれています。この方は土地の名  
士で、自分のお金でこの祠を建て説明文まで残されていま  
す。大和川を見守るように！！

