



北のもず 33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
<http://kitanomozu.main.jp>

語り合った・歌った・魅せられた 新春のつどい

深まった共感と絆

2月2

いとなりました。

日市民センターで、北支部の

池田支部長の挨拶の後、「ふるさと」をみんなで歌いました。

「新春のつどい」が開かれました。

続いて、演目1番、升井さんのオルガン演奏、「サウンドオブミュージック」や「いつでも夢を」

会場は86人の参加

など、懐かしく美しい曲にうっとり。ひとりでの身体がリズムをとっていました。

熱気ムンムン、楽しく和やかなつど

2番は、藤田さんの伊勢音頭と河内音頭。ご当地の地名を入れたものや、

ノリのいい音頭に思わず手拍子が…。そして新年らしい祝い太鼓の迫力に圧倒されました。

原さんの乾杯の音頭で、一同、「元気でがんばろう」と意気を揚げ、お弁当タイム。しばらくして、自己紹介のマイクを回しました。

おひとりおひとりのしていることや思っていること、この組合について

など、次から次へ話が飛び出し、共感したり、拍手が起こつたり…。なかでも90歳を超えて元気に話された津山さんや佐竹さん、高山さん、辻野さんに、一同がフアイトをいただきました。絆がより深まったのを感じました。

そして、演目3番の、長楽亭幸助さんの落語、「源太と兄貴」は、失敗を繰り返す2人のやりとりが面白く、落ちでナルホド！ 笑いと拍手が渦巻きました。

4番は、山尾さんの日本舞踊。藤紫のしなやかで美しい舞に見とれました。

最後の演目は、西野さん、吉岡さんの琴と、垂水さん、八幡さんの尺八。

3月のおしゃべりカフェ

巨匠ジョン・フォードが描く人間賛歌
アカデミー賞6部門に輝く不朽の名作

わが谷は緑なまき

3月6日(水)10時 映画代無料

お茶代100円 市民センター2F

雅やかな琴の調べと趣のある尺八のコラボが見事でした。

いずれも新春にふさわしい演目で、質の高さに魅了されました。

替え歌を2曲、みんなで歌いましたが、年齢を笑い飛ばす歌詞に爆笑が起こりました。

最後に、渡瀬書記長から閉会の挨拶があり、お開きとなりました。嬉しいことに、このつどいで、お二人の方がわが組合に加入され、仲間が増えました。



楽しく語り合いました 新春の集いの感想文

今日は楽しいつどいでした。皆さんでそれぞれ感じたことを言わせていただき、参加してよかったと思っっています。
和やかなこのような催しがいつまでも続けられたらと思います。年金者組合の取り組みについては、今のままでよいと思います。みんなで楽しく過ごせたらいいですね。

片アキ子

オルガンも初めて聴きとても良かったです。琴も尺八も感動しました。舞踊も上品で自分も踊りを習っていましたので、上手な先生だと思いました。今日は来て良かったです。楽しく過ごさせてもらいました。

小川椒子

多くの人がつどって来てよかったです(86名)。楽しかったです。

高山アサ子

本当に初めてで、なつかしく楽しいひととき。心の中も明るくなってきました。ゆっくりあせらずと思っています。年金はやっぱり上げてほしいです。

荒木孝子



今日の新春のつどいは、今までにないたくさんの方があつまり、楽しい時間でした。

オルガンが印象にのこりました。皆さんの笑顔が笑顔でした。

金子征子

年金者組合の新春のつどいに参加して、多数の人の自己紹介の中の楽しい話に、時間の過ぎるのも忘れるくらい盛り上がりました。皆さんに元気をもらいました。

時吉行春

なつかしいオルガン演奏に、本当に良い時代だった頃を思い出されました。おひとりさま生活になって3年目。こんなに楽しい時間をつくっていただきありがとうございます。うそつき政治にあきあきしています。新年度に新社会人になる公務員さんたち、うそのない社会人になってください。心よりお願いいたします。

陶山曉子

元気をもらった楽しい新春のつどいでした。多彩な催しに感動しました。尺八と琴の合奏も、「重度の障害者の瞳が動いた、耳が動いた」というお話に涙が出ました。

蒲田秀子

楽しい楽しい時間でした。ありがとうございます。北区の皆様と「年金下げるな」の声を市、府、国に届けたいと思います。楽しみながら一緒に取り組んでいきましょうね。

田中満栄

医療費 2 割化に反対！ 16名で70筆

75歳以上の高齢者に対する医療費原則2割化に反対する署名行動を行いました。新春のつどいでもお願いしたところ、つどいの後、16人の方の参加をいただきました。30分あまりで、70筆の署名が集まりました。また、高齢の女性の方から、「がんばってください」と2000円のカンパをいただきました。

池田一郎

多彩なプログラムに魅了されました たくさんの感想をいただきました

いつも新春のつどいは素晴らしいですが、今年も輪をかけたような素晴らしい素晴らしさでした。元気で長生きは本当に伴せだと、思いを新たにすつどいを楽しませてもらいました。ありがとうございます。西谷ミチエ

新春らしく、歌に、踊りに演奏にとでも楽しい時間をありがとうございました。初めて聞く琴や尺八、そして特にお話もとても印象深く心に残りました。「間違ってもいい」やってみることが大事。納得です。

心にしみる演奏、本当にありがとうございました。橋本照世

好天に恵まれた1日をゆつくりとよい文化にふれて、久しぶりに豊かな心になりました。年金者組合に才能がある方がたくさんおられ感心しました。特に琴、尺八の演奏は何年ぶりかで、吉岡さんの頑張りに拍手！ 少し時間が長〜い。共済に入っていて良かったです。今年は失敗しないように心して日々を過ごしたいと思っています。松谷スエノ

プログラムの順もとても良く、スムーズで楽しかったです。オルガン、河内音頭、落語、日本舞踊、尺八と琴を聴き、心が洗われたようです。何か、音楽って良いなあと思ひ、習いたいと思ひました。芸術は素敵です。

いつも参加させてもらっているのですが、今日は心にずしりと交流が深められたと思います。

今回参加2回目です。去年も今年もいろいろ楽しい出し物、素晴らしいです。

ふだんお会いしていない方々の自己紹介、いろいろ聞かせていただき、楽しかったし励みになりました。

この日のつどいでは着物姿を見せて頂いて、いいなあと思ひました。着物好きな人が集まって、タンスに眠っている着物を着る機会があればいいかなとも思ひました。米田

皆さんが元気で喜んでしまいました。男の人も昔のロマンが今もあるんですね。折角もらった生命、一生懸命大切に、これからは、つどいに参加したく思ひます。

消費税10%に反対！ 税務署に陳情

3月13日、重税反対・全国統一行動に呼応して、「個人署名」を集める行動をします。中百舌鳥の地域振興会館で開かれる「重税反対集会」の会場前で、午後1時からの行動です。参加をよろしくお願ひします。

なお、集めた署名は、即集計をして、堺7支部の代表が、堺税務署に陳情します。2時からの陳情にもご参加ください。

4月のおしゃべりカフェ
大泉公園で
お花見
野点の席を設けます
4月3日(水) 11時
大泉公園桜広場



笑いと人情の珍道中

1月16日、16人で、「**なもんや三度笠・幽霊道中**」を見ました。

藤田まこと演じる時次郎と白木みのる演じる珍念が、加賀に来て、偶然泊まった寺で幽霊を見る。驚いて旅の先を急ぐ途中腰元の雪枝と出会う。殿を亡くしてお家騒動の渦中の加賀藩を救おうと、まゆみ姫を探していた。逆臣は姫の命を狙い、偽金作りを隠すための幽霊を山中に出没させていた。

2人は、雪枝と共に逆臣の企みを暴き、姫を城に連れ帰る。寺の幽霊は、殿の偽装で、逆臣をあぶり出すためだった。加賀藩は平和を取り戻した。

笑いの中に人情の深さほろりとなりました。

参加者の感想より

☆なつかしく、楽しかった。出ていた藤田まことさんや白木みのるさん、もう亡くなりましたが、よかったです。

☆なつかしく、おもしろかった。成川義忠

☆楽しいの一言でした。辻野くに子

☆新春にふさわしい映画でした。なつかしい顔がいっぱい。ストーリーに現代的な要素も入っていますね。次も楽しみにしています。よろしく。

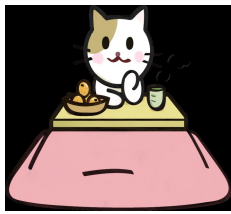
橋本・西谷

前回の「依頼人」

の感想を紙面の都合で掲載できなかったのですが、今回載せます。☆この映画は、殺人事件に巻き込まれた少年をめぐる、その事件を追う検事（トミー・ジョーンズ）と少年の弁護を申し出た女性

懐かしく笑われました

懐かしく笑われました



介で「90才になりました」と、そして「ブラダンス90

弁護士（スーザン・サランドン）の2人の名優の緊迫した演技が見どころ。見事でした。

良質のサスペンス映画にはなかなか出会いませんが、久しぶりに手に汗握る映画を堪能しました。山口 昂

みんなの広場

皆さん お元気！

いつも思うこと。皆さんお元気でびっくり！年齢を堂々と（自慢気？）に紹介され、♥イキイキ♥人生を謳歌中。こちらも幸せになります。年金者組合の皆さんの温かさはこの時代本当に大切です。

年金者組合のつながりの輪を広げていくと、きっと北区でひとりぼっちのお年寄りをなくしていけると思っています。楽しく頑張りましょう。私もいつの日か自己紹介で「90才になりました」と、そして「ブラダンス90



いよいよ「条例」が具体的にになります

みなさんにお知らせしています。知らせていたましたが、「超高齢化社会に対応するための地域包括ケアシステムの推進に関する条例」の第1回審議会が、昨年12月26日に開かれました。

5名の傍聴席に堺北支部から4名参加しました。あらかじめ選出されて「市民への理解を深める」に反対をしています。大阪では維新の会が埋め立て地の舞洲で開業しようと計画しています。ギャンブル依存症を増やすカジノの誘致には反対をし、「カジノより福祉・カジノより防災」を強く求めていきます。小西恵美子

才！目ざします。

夫・岡井勤ともどもよろしくお願いします。

近所に一人住まいの老人がおられ、年金者組合の催しにさそいますが、人と交わるのは苦手と断られます。どうすればいいか思案中です。何かいい案は？「健康マージャン」などは？

岡井利子

琴が結ぶ絆

四十の手習いで始めた琴も、今年で30年が過ぎ、その三分の二をボランティ

ア活動に費やしてきた。箏曲の演奏は、どんなに人数が多くても基本的に指揮者はいない。互いの息づかい、気配を肌で感じとり演奏を

カジノは「めん

カジノの解禁法は国会で2回にわたり、自公に維新が加わり、可決成立しました。カジノは刑法で禁止されている「ばくち」です。国民の6割を超す人が解禁

今、「夢中になれること」

を見つけた者のパワーを、誰よりもたくさんもらっているのは、私自身なのだろう。

そして、練習してきた曲数よりも、はるかに多い人との絆をこれからも大事にして進みたいと思っている。

西野朝愛

進める。気がわかり、信頼できる関係があつてこそ出来ることだ。

生徒は、余程のことがない限り稽古を休まない。87歳の2人の生徒との稽古も、時おり「先生、もう3時間やってる…」と言われる程夢中でやっている。

池田一郎



こんにちは



岡尾 勝代 (百舌鳥校区)

退職して5年、趣味は陶芸とハイキングです。陶芸教室に通い始めて5年たちますが、出来上がった作品を見て、まだやなあと思いつつも楽しんでいます。

ハイキングクラブに入っていて、毎月楽しみにしています。いつまでも元気にハイキングを楽しみたいと思っています。

岩本明子 (五箇荘校区)

保険の加入をお願いしてお世話になっています。

サークルがたくさんあり驚いています。また、毎月の「北のもず」も楽しみです。

去年末、卓球に誘われてスタートさせてもらいました。汗を流し、ヤツタ感が心地よい時間になっています。

今年もよろしくお祈りします。

2019年 2・3月 日程表



「北のもず」ホームページ
アドレス
kitanomozu.main.jp
どうぞご覧ください。

日	行 事	場 所	時 間
2/22(金)	近畿ブロック交流集会	京都・東急ホテル	13:00
23(土)	〃 〃	京都・西本願寺	～正午
28(木)	「北のもず」原稿締切		
3/2(土)	北区交流カフェ	市民センター	10:00
5(火)	30周年記念卓球大会実行委員会	グリーン会館	
6(水)	おしゃべりカフェ 映画	市民センター	10:00
8(金)	3役会議	市民センター	9:30
11(月)	第15回年金裁判	大阪地裁前 集合	
12(火)	支部代表者会議	グリーン会館	13:30
13(水)	重税反対全国統一行動	じばしん前	11:00
13(水)	「北のもず」校正会議		18:30
15(金)	支部委員会	市民センター	13:00
22(金)	大阪府共済学校	グリーン会館	13:30
4/3(水)	おしゃべりカフェ	大泉公園 桜広場	11:00

健康講座 24

入浴のリスクを回避して

山本 美登利

高血圧、高血糖や不整脈の方、また脳梗塞の後遺症のある方などは、入浴時のリスクが高いので、リスクを回避して血流を良くして、体調不良を改善しましょう。春はそこまで来ています。

冬季入浴は、何よりも環境整備が大切。①脱衣場を少し前から暖房しておく。②浴室の床に、熱めのシャワーを湯気が上がるぐらい掛ける。③脱衣。④足元から膨ら脛にかけて、手から腕、そして胸元にかけてゆっくり湯をかける。⑤静かに湯舟に浸かる。このとき、冷たい身体のまま急につかると、血圧が

急に上がり速脈になるなど、心臓に急激な負担がかかることとなります。食事後直ぐの入浴も避けましょう。入浴が不安な方は、独居の方は、緊急通報ペダントを浴室へ持って入るようにし、家族同居の方は、必ず「今から風呂へ入る！」と声かけしましょう。毎日入浴する必要はありません。体調が優れない時は、洗面器などで熱めの湯を足しながら10分程足浴をして、体を暖めれば良眠が得られます。

すぐそこまで春が来てます！ しっかり体調を整えて外出しましょう！



堺3支部3月のサークル情報

北堺パソコンの会

3月7日(木)14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

3月20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

3月18日(月) 9時～12時 ※毎月第3月曜
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

3月19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、会員で欠席の方は
ご連絡ください。 連絡先:速水 253-6662



絵手紙の会

3月13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

うたごえサークル ※場所変更

3月16日(土) 午後2時～4時
場所:クラウンビル 2階 堺市駅すぐ南
参加費:300円 ※カラオケライブです。
連絡先:飛谷 090-4496-7353

囲碁・将棋サークル 原則第1・第3火曜

3月5日(火)19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 ※第4水曜日

3月27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 ※今月は、お休みです。
連絡先:吉田:090-8213-8216

そてつ読書会

3月27日(水) 10時～12時
会場:サンスクエア堺 会費:無料
課題書:『望郷』 湊かなえ著
※本は会で用意します。
連絡先:



尾田 255-1672

ハイキング 月会費200円

【例会】3月10日(日) 六甲森林植物園
集合:阪急梅田 3F 改札口 8時30分
コース:三の宮→地下鉄で谷上→森林植物園→市が
原→布引の滝→新神戸駅
【例会外】2月24日(日)高取山
集合:大阪阿倍野橋改札口 8時30分
コース:8時50分発吉野行き急行乗車→壺阪山下車→
壺阪寺→高取城址
※当日朝6時現在、降水確率50%以上は中止します。
連絡先:西村 090-9865-5477

歴史散歩 北野田界限を歩く ※4月はなし

3月1日(金) 歩行距離約5km
集合:南海北野田駅 改札口前 10時
会費:100円 雨天中止
※昼食は目的地周辺で摂る予定
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5日(火) 15時～17時(大体育室)
3月25日(月) 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、準備
運動やストレッチなどで体をほぐしてください。
(欠席・遅刻は連絡を! 卓球台の数、確保のため)
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

3月24日(日)13時～15時
会場:えると ※材料などはこちらで揃えます。
彫刻刀、鉛筆あれば持参を。
連絡先:小林 090-5659-4135

人形劇の会 休会中です。

連絡先:森 237-9456

川柳の会 ※新規です 原則第2土曜

3月9日(土) 10時～12時
会場:ともの家「なごみ」 参加費:100円
北区百舌鳥赤畑町 4-305
中沢マンション 1階
連絡先:堀西 090-2111-9794



サークルからののお便り

伏見から清水山へ

1月13日、お正月気分が

残る伏見稲荷大社に19名で行く。

お天気も良く人出は多い。赤い千本鳥居を抜けて稲荷山の一の峰の山頂まで行き、七つの神様にもそれぞれにお願いしながら山を二回りした。

のきれいな所で食べるお弁当はやはり美味しかった。

住宅街に出て泉涌寺を通り清水山へ。その後また住宅街に出て見逃しそうな面白い小さいコース看板を見ながら歩いた。国道1号線を渡り再び山道に入る。広い清水山を少々道を迷いながら歩いた。

帰りは円山公園、八坂神社を通り賑やかな四条河原町から電車で帰る。今年も皆で元気にハイキングを楽しみたいと思います。

原田治子

泉井上神社と西福寺を訪ねて

今年最初の歴史散歩は和

泉府中の古刹、泉井上神社と、雷寺・西福寺の探訪から始まりました。

三重県の長楽寺に約1300年前、沙弥道行が写経した「大般若経」の奥書きに「雷寺・西福寺」の名が残されていたことに対する

歴史散歩

住職の感動と、鎌倉時代この寺に生まれた重源上人の偉業を話される、熱のこもったお話に圧倒されました。その上、特別

今年の楽しみ

岩瀬千恵子

そつ読書会の課題書を

楽しみにしています。

去年は1冊しか読みませんでした。久しぶりに充実感。

参加はできませんが、今年には読書する時間を意識的に取りたいと思います。

田中満栄

短歌

大西孝子

一片の柚子ふるふると香り立つ
冬のあしたの湯豆腐の膳

部屋深く冬日入り来て暖かし

腰の痛みを忘れねころぶ

俳句

金森 薫

初詣祈りし武運このあいだ

初春や今年こそはと民の声

川柳

南正夫坊

日銀がニセ札つくる世紀末

当選を重ねるごとに頭が高く

草萌え

坂本多美子

春の初め、冬枯れの地
面から若草が芽吹く景色は、生命

の息吹にあふれています。

草萌えのほか、
萌え渡る、萌え

出る、下萌えな
ども歌に詠まれ

る言葉です。

春日野や

下もえわたる

おもひ草

君のめぐみを

空にまつか

藤原定家『夫木和歌集』

草は遊び道具としても
楽しまれてきました。葉

を丸めたり指にはさめば
草笛に、花を摘めば髪飾

また、草の結び目や草
のなびくさまで吉凶を見
る草占という占いもあり
ました。

りに。山菜などの草摘み
は春の遊び。

平安時代には、お互い
にさまざまな草を出し合っ
て、その美しさを競う草

合わせも行われました。

ハイキング

中腹回りから
京都トレイル東
山コースに入り
清水山に向かう。
山の中の日当
りのよい空気



伏見稲荷を抜けて東山トレイルへ



ご住職の雷を閉じこめたお話が面白い

季節の言葉

第271回 読書会

参加者7人
息子への愛を
暴走するヤ
スさん

まう。
息子へ
の愛を
暴走す
るヤ
スさん
私はどうであつたかを

高山アサ子

悲劇によって奪われてし
まれている日々が突然の
ヤスさんに男の子が生
まれて3人の幸せをかみ
しめていた日々が突然の

重松 清著

我が子の幸せだけを願っ
てひたむきに生きる不器
用な父親の姿を通して、
いつの世も変わることに
ない情を描く。子どもは
周りの人にも恵まれて立
派に育つ。文中で、親と
は「子どもを淋しがらせ
ないこと。子どもの淋し
さや悲しみを飲み込む海
であれ」といつている。

振り返っている。親は子
に自分より幸せであつて
ほしいのである。親は自
分が死ぬまで親であつて、
子どものことしか考えら
れないのである。私には
3人の子どもがいるが、
なんとかやっつけていて、弱
い私をいろんな形で助け
てくれていて幸せを感じ
ている今日この頃である。

とんび

私の作品ですコーナー



稲葉美智子

折り紙



坂井洋子

絵手紙



荒木孝子

地域探訪 25 散歩も楽しめる今池水みらいセンター 小松清生



処理棟屋上の風の広場

堺市と松原市の境に今井戸川が流れています。1982年、大雨で大和川の水が逆流し、常磐町一帯で床上140cmの大水害となりました。今井戸川の水を排水するポンプ場をつくるため、大和川の堤防を切り開いていたのです。その後、激甚災害指定でその対策工事が一気にすすみ、1985年6月西除川ショートカットと今池処理場（水みらいセンター）、そして、今井戸川ポンプ場も9月に完成しました。

その後も上記の82年の水害を越える集中豪雨がありました。ポンプが稼働して今井戸川の水位がどんどん下がり、住民と行政の担当者が共に喜びあったそうです。

風の広場・虹のひろば

水みらいセンターの散策水路・風のひろばには魚も泳いでいます。天美西公園に隣接し、バードウォッチングも楽しめます。処理棟の屋上の風の広場にはエレベーターやト

イレもあります。とても広く、グラウンドは抽選で貸しているそうです。PLの花火の時は、夜9時まで開放されにぎわいます。駐車場もあります。



(12/29~1/3休み 8:00~17:00 春分~秋分まで18:00まで) 風の広場から構内を見るバックが大和川

水みらいセンターは、東側の桜並木がすばらしく、お弁当を持ってのお花見もお勧めです。

きれいで安全な大和川に

前回、辻さんが大和川市民ネットワークの活動で川がきれいになってきたと書いてくださいました。川の浄化は下水処理事業や河川整備工法の改善、市民の意識の向上や活動などがあいまって進んできました。今後も、「大和川かんさつ・あそぼう会」など楽しい活動を続けながらがんばります。

4/27~29、つつじまつりの浅香で「みんなの大和川」展示会・交流会をします。遊びにきてくださいね。