



北のもず 34号

全日本年金者組合大阪堺北
堺区北花田口町3-1-15
東洋ビル3F TEL221-8384
連絡先 池田 TEL255-8137
http://kitanomozu.main.jp

第10回輝け展盛況に開催

力作が並び、見学者で賑わいました

2月9日(土)

と10日(日)に、サンスクエア堺B棟ホールで、第10回「輝け展」が堺の4支部共催で、開かれました。会場いっぱい、90点を超える力作が並び、圧巻でした。朝一番にかけつけて、会場作りから展

示に協力いただいた方、そして、50人を超える出品された方、みんなのそして手作り感満載の展示会になりました。両日で100人の方が見学に来られ、喫茶コーナーを中心に話もはずみ、楽しく和やかな場ともなりました。

手づくりコーナーでは、針金細工にチャレンジする方の熱心なお姿が見受けられました。北区からは、23人の方から40点を超える作品を出品

していただき、「輝け展」成功の大きな力となりました。

作品のジャンルは、写真・水彩画・日本画・切り絵・裂き織り・パッチワーク・陶芸・絵手紙・かばん・帽子・リュックサック・アトフラワー・正月飾り・壁掛けと多岐に渡り、多彩さが浮き彫りになりました。感想より

☆皆さん、うまく作られていてよかったです。渡辺順子
☆一つ一つ感動しました。米田篤子

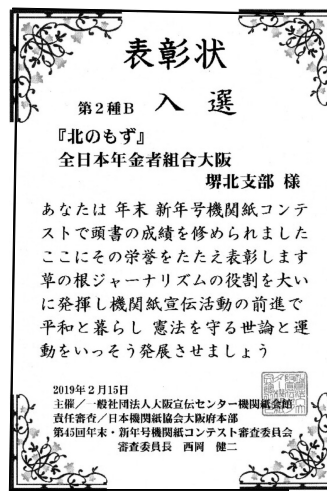
☆色々な作品を見て、私も手作りの小物を作れたらいいなと思いました。
辻井敏子

☆絵画の出品が少なくなりました。写真はレベルが高い。女性らしい細やかな作品が多かったです。4支部が協力しあっ



「北のもず」機関紙コンテストで入選

機関紙協会大阪結成70周年のコンテストで、わが支部機関紙『北のもず』が入選し、2月15日に、福島市の機関紙会館で表彰式があり、坂本が参加しました。117点の応募があった中での入選で、喜びもひとしおでした。副賞に「安倍『4項目』改憲の建前と本音」の本をいただきました。読みたい方はご連絡ください。



て、これからも続けてください。池田一郎

☆レイアウトも素晴らしい。皆さん、色々な作品で大変良かったです。来年も楽しみにしています。梶棟美代子

☆皆とてもよかったです。リュック、とてもよかったです。ほしかった。絵も刺繍もきれいだっ。幹事さん、お疲れ様でした(本当に疲れたと思います)。坂元絹代

☆どの作品も良い。自分が習っている物以外に興味がありますが、無理かな？ 坂井洋子

☆すばらしかったです。谷口規容子

☆皆さん、出版作を作るのにがんばっておられました。励みになっていいと思います。澤田節子

年金裁判のカンパ 8万3800円 (3/8現在) 集まっています。ご協力ありがとうございます。

わが谷は緑なりき

たと感謝です。

辻野くに子

ロンダの谷に住むモーガンの家の男たちは、皆炭坑夫で、誇りを持って働き、一家は幸せだった。長女アンハドは新しく谷に赴任してきた牧師グリユフィードと出会い、互いに密かに惹かれあう。

会社が賃金を引き下げた事から5人の息子たちは組合を作ろうとして父と対立やがてストライキが起こる。ストに反対し仲間たちから非難を浴びた父を攻撃する連中をやりこめた母。帰りに川へ落ち、助けようとした末っ子のヒューは重症の凍傷になってしまう。グリユフィード牧師の手

助けでヒューは救われ、奇跡的に健康を取り戻し、再び自分の足で歩けるようになる。ヒューは一家で初めて学校へ通うようになる。炭坑夫の息子とバカにされながら、体を鍛え、やがて首席で卒業する。

ある日、長男が炭坑で事故死。ヒューは進学を諦めて炭坑で働き始めた。炭坑主の息子へ嫁いだ長女のアンハドは結婚に破れ谷に帰ってきたが、グリユフィード牧師との心ない噂をたてられる。人々の偽善に傷ついたグリユフィード牧師は谷から去る決意をする。その時、炭坑から落盤

事故を報せる警笛が鳴り響く。ヒューは戻らない父を案じて、グリユフィードらと共に坑道へ入って行き、助ける。

参加者の感想

☆家族を結ぶ愛、

色々に残る場面に、若さをもらって、参加してよかつ

人としての真実と誇りに感動



の東海道を歩く
京三条から江戸日本橋までの東海道五十三次ウォークを始めてはや1年。愛知県桑名まで来ました。昔の人が藁草履で歩いた道のり、宿場、本陣、高札場、一里塚をたよりに辿る。悪い道、暗がり歩いた昔の人の苦労がしのばれ、一生帰って来れないのではとさぞ不安だっただろうと思

みんなの広場

瀬藤みや乃

☆素晴らしい映画でした。アメリカの良き時代の、良き映画を見せていただきました。ありがとうございます。

坂本九子

☆人間の敬虔さから家族愛労働者同士の結束を生むどこまでも私たちの宝にすべき。村の、そして家族のやりとりの中で愛を貫いた映画でした。あの少年への感動。一生心に残ります。

近畿ブロック交流集会に参加して

市に上げて

1日目 全体会記念講演
は政治学者の白井聡さん。

原発は国策だ、との話にも納得。

との報告に、「立派な組合なんや！」と感心。2日目は、8分散会で多彩な活動

テーマは「戦後国体と決別し歴史の転換を・今の情勢をどう生きるか？」戦前と戦後の支配体制の本質は変わらず。軍隊が東京電力（企業）に、また、天皇がアメリカに入れ替わっただけ。そしてアメリカへの従属がずっと続いている。立憲主義がないがしろにされ、現政権が続いている。福島原発事故の被災地を見て、

今こそチャンス到来「私たちの年金切り下げ許さず、地域で仲間とともにいきいき、平和で安心して暮らせる世の中にするために、声を上げ続け、頑張りどきなのだ！」と受けとめました。そして、各府県2支部ずつの報告。「運動3分業しみの7の分」の活動の中にも、地域要求や年金受給者・高齢者に関する予算要望書を

馬子唄を聞かせてもらい満足しました。石薬師のかるた、日永のうちわを見て美しさに見入りました。何処に行っても松林の並木で時代劇そのものを思いうかべました。これから足が動く限りゴールを目指したいです。 東野節子



います。
広重の描いた江戸時代の町並みや自

近所に踊りの師匠がおられ、私は度々稽古場に通い長椅子からただ眺めていた。夏の盆踊りには、自慢の細の着物で時間を忘れて踊っていた。衣装して踊っている舞踊家のお姉さん方は、ほんとうにキラキラして美しかった。

働きました。私は、昔の夢を追うように。ピアノ、バレエ、その他いろいろと習い始めましたが、最後に残ったのが日本舞踊でした。 山尾裕美

苗夕？！

私が幼かった当時の日本は貧しく、幼少から芸事が好きだった私の願いは叶わ

夢を追うように。ピアノ、バレエ、その他いろいろと習い始めましたが、最後に残ったのが日本舞踊でした。 山尾裕美



こんにちは



小西 えみ子 (大泉校区)

4月の府会議員選挙に2度目の挑戦をします。保育・高齢・障害の現場で経験してきたことを大阪府政に届けて、福祉を充実させていきたいと考えています。

大窪 道代 (金岡南校区)

メジロに桜の白鷺公園を毎朝歩いています。おしゃべりカフェの映画を、お茶のお世話をしながら楽しんでいます。また、歴史散歩やハイキングにも参加したいと思っています。

お詫び

1月号の「こんにちは」掲載の、岡井勤さんの名が間違っていました。(誤)務→(正)勤 正しくは、**岡井勤** さんです。申し訳ございませんでした。謹んでお詫び申し上げます。

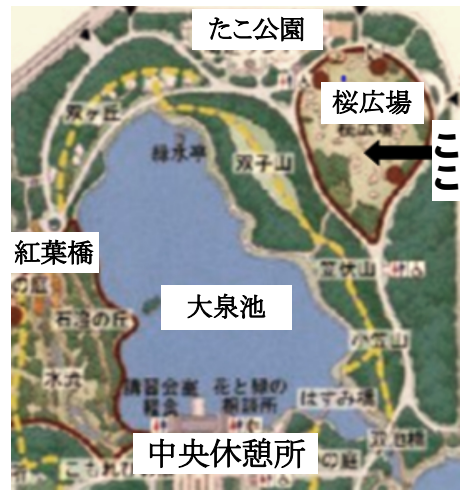
お花見

大泉緑地・桜広場

4月3日(水) 11時~13時
お弁当・飲み物 各自持参

みんなでおしゃべりを
楽しみましょう
野点もあるよ!

お花見連絡先
西野：080-3834-1908
岡井：090-9710-9079
雨天中止



2019年 3・4月 日程表

日	行 事	場 所	時 間
3/31(日)	「北のもず」原稿締切		
4/3(水)	おしゃべりカフェ・お花見会	大泉緑地・桜広場	11:00
7(日)	知事・府・市議会議員選挙投票日		
10(水)	「北のもず」校正会議		18:30
12(金)	3役会議	市民センター	9:30
19(金)	支部委員会	市民センター	13:00

健康講座 25

いくつになっても自分で歩く!

山本 美登利

随分暖かくなり、梅や桜のピンク、菜の花の黄色、チューリップの色とりどり、と外歩きには最高の景色が楽しめる季節になりました。

しかし、花粉症で鼻水や眼の痒み、それに結膜炎などに悩まされて、外出を控える方もおられます。

さて、年を重ねると筋肉量が減り、減ったところへ脂肪が入り込む、見た目の手足の大きさは変わらず、体重は減らない。この状態をサルコペニアといいます。

サルコペニアから脱出し、筋肉量や持久力を増やすには、筋肉を有効に使って体を動かすことで、ミトコンドリア(私たちの細胞の中にある小器官のひとつで

エネルギーを生み出す役目をしている)が活性化します。活性化することにより、

- ①疲れにくい体になる
- ②体の酸化を抑え老化防止に役だつ
- ③動き出しやすくなる
- ④若返ることにつながる

などの効果が期待できます。「いくつになっても自分で歩く」を目標に、細胞レベルの老化防止のため、筋肉を有効に使いましょう。それには、以前にもお勧めしたストレッチやウォーキングを毎日のスケジュールに組み込んで、自分に合った運動を継続させましょう。

堺3支部4月のサークル情報

北堺パソコンの会

4月4日(木) 11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

4月17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

おきがら料理の会

4月15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

4月16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

4月10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

うたごえサークル

4月20日(土) 午後2時～4時

会場:サンスクエア堺 B棟地下第5会議室

参加費:300円 お茶、コーヒーなど用意しています。

連絡先:飛谷 090-4496-7353

囲碁・将棋サークル 原則第1・第3火曜

4月9日(火)・23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

4月24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

4月19日(金) 9時30分

ゴマ煎餅と塩クッキーを作ります

※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

4月24日(水) 10時～12時

会場:サンスクエア堺 会費:無料

課題書:「中庭の出来事」 恩田陸著

※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 4月14日(日) びわこ疎水(桜)

集合:京阪淀屋橋 改札口 8時30分

コース:京阪3条→乗換え地下鉄東西線で浜大津→
京阪石山線三井寺→琵琶湖疎水

例会外 4月28日(日) 吉野山(桜)

集合:近鉄阿倍野橋 改札口 8時30分

コース:8時50分発吉野行急行乗車→近鉄吉野駅

10:22分着→徒歩で吉野山へ

※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 ※4月はなし

連絡先:岡井秀生 253-9079 090-9710-9079

北堺卓球クラブ 金岡体育館

4月12日(金) 1時～3時 (大体育室)

4月24日(水) 9時～12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

4月21日(日) 1時～3時 ※第3日曜

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

川柳の会 原則第2土曜

4月13日(土) 10時～12時

会場:ともの家「なごみ」 参加費:100円

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

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

雪の金剛山

2月10日の日曜日、14名で金剛山の冬山登山へ行きました。

ハイキング

私にとつて2回目の冬山登山。去年はとつても寒くて登山道も凍っていて、大変怖い思いをしたことを思い出しました。今年が良いお天気で、山頂には雪が残っていて、絶好の登山日和でした。山頂ではお湯を沸かしてカップラーメンを食べている人や、



雪の金剛山

豪華に牛しゃぶをしている若い人たちがいて思わず美味しそう！

沢山の家族連れや私たちみたいな人もおられてみんな元気で登れて、私もその中の一人だと思つと嬉しくなりました。

帰りの下り坂は急で、次の日足が痛くならないかと心配しましたが無事でした。年金組合のハイキングに

一緒させてもらつて2年が過ぎ、だいぶ慣れてきました。みんないい人たちばかりで楽しく参加させて貰っています。ありがたいです。

大野 孝子



由緒ある西代神社にて

河内長野の寺院を訪ねて

健康友の会のラジオ体操、ウォーキング、セラバンド

に参加して、その人たちから声をかけられ、初めて参加させていただきました。

「東西高野街道が合流する町、大仏のある河内長野」。参加者30名。

素晴らしい青空で、たくさん仲間と、ちよつと風

歴史散歩

が冷たかつたけど、絶好の散歩日和でした。皆さんの元気パワーにびつくりしました。

まずは東西高野街道の合流地に建



極楽寺の境内で錦溪大仏の説明

つ記念碑を見て、次は吉年邸、長野神社、由緒ある西代神社、次は三笑橋、極楽寺へと。

途中急な坂がありました。皆さん無事到着。極楽寺の「河内錦溪大仏」は凄かったです！座った状態で台座部分を除いて約3mと資料にあつたけど、もつと大きく感じました。

歴史に興味がなかつた私ですが、岩瀬さんの説明が上手く、聞き入つてしまいました。2時間半近くがあつという間に過ぎました。

解散後の昼食もまた楽しいひとときでした。お世話係の皆様、苦勞様でした。次回も楽しみます。

吉兼百合子

季節の言葉

春めく

春近いころが春の隣、春らしくなつて

春めく、花の盛りは芳春、陽春。春の終わりに、春の限り、春の湊、行く春、晩春などの言

ころ、情悲しも独しおもへば

葉があります。春の気配や景色を春光といひます。春色、春の色とも。また、春ののどかなさ

まは、うらら、うらうら、うららかなどと形容され

ます。うらうらに照れる春日に雲雀あがり

短歌

五年前に否決されたる都構想を
またも唱うる維新の会は
大西孝子

俳句

におかつ 鶉潜く古墳に眠るそは誰ぞ
金森 薫

冬 鷗 大浜恋し汐湯の香
かもめ

川柳

考古学たくあんのことと婆々(ばばあ)は聞き
南 正夫坊
変えてやる金金金の世の中を

大伴家持『万葉集』
新しい命にあふれ、光も色も輝く春、かえつてもの悲しくなることがありませんね。春愁、春の憂いといひます。春怨は、自分を捨てた男性にたいして、そのさびしさを恨む思いのことです。
坂本多美子

第272回 読書会

参加者7人

33歳 選手で
本を代
表する
の石尾
の石尾
豪は日
本を代
表する
選手で

を再起不能の事故に遭わせ
な最期を遂げる。
石尾は過去に一人の選手

した。
の意味はここにあると納得
守った。題名の「犠牲」
に突っ込んで選手らの名誉
を中断させるために自ら崖
知らされた石尾は、レース
渡した。レース中にそれを
ピング陽性となる飲料を手
のレース参加中の選手にドー
なかつた石尾。
て臨んだ選手の不正を許せ
ている。自己血液を注射し
ていた。日本で催された外
国チームとのロードレース
で、チカはアシストの優秀
さを発揮。認められて海外
チームに移籍決定。その直
前、レース中に石尾は壮烈

大西孝子

の新人。チーム・オツジの
白石誓（愛称チカ）は23歳
にする過酷な世界を描く。

サクリファイブ
近藤史恵著
長距離自転車競技を職業

やや気難しい。実力に自信
のあるチカだが、スターの
スピード記録上昇のためア
シストの役目を自らに課し
ている。日本で催された外
国チームとのロードレース
で、チカはアシストの優秀
さを発揮。認められて海外
チームに移籍決定。その直
前、レース中に石尾は壮烈

なかつた石尾。
て臨んだ選手の不正を許せ
ている。自己血液を注射し
ていた。日本で催された外
国チームとのロードレース
で、チカはアシストの優秀
さを発揮。認められて海外
チームに移籍決定。その直
前、レース中に石尾は壮烈

私の作品ですコーナー

パッチワークで
作ったポーチ



速水英子

折り紙



坂井洋子

絵手紙



辻井敏子

地域探訪 26

H30年にできた「さくら今池公園」辻 定子



れました。近くには広い金岡公園がありますが、こちらは
堺市営となっているので、地域の子どもや住民がゆっくり

北区には、金岡団地に新金岡団地、北花田周辺の浅香山団地と3か所に団地があります。府営や公団など集合住宅には、建蔽率を守られ、公園など整備されていますが、大泉緑地や金岡公園がそう。

この「さくら今池公園」は、去年の3月整備さ

使えません。よくぞ、良い公園が出来たことだと思います。

このさくら今池公園についての説明板の記述内容を詳しく聞く機会がありましたのでここに紹介します。

「この周辺には、石山合戦のおりの本願寺の支流の新堀城があり、天正3年（1575年）に信長勢との戦いで落城し、近くの花表神社、愛染院などと共に焼失したという説もあります。西側を流れる狭間川は、谷筋を流れる川でしたが、宝永元年（1704年）の大和川付け替えでは、浅香山でこの谷筋に堤を設けたため池としたのが「今池」です。この池は、農業用水として利用されていましたが、役割を終え公園として生まれ変わりました。」とあるようにこの公園は歴史もあるのです。池だったので、すり鉢状になっています。遊歩道が周りにめぐらされ、ウォーキングやジョギングにも適しています。底の辺りに滑り台付きの遊具やブランコ、それにトイレや水飲み場もあります。災害用 備蓄もされています。

何年かたった春には、桜の花が周りを彩ることでしょう！