



# 北のもず 36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 Tel.221-8384  
 連絡先 池田 Tel.255-8137  
<http://kitanomozu.main.jp>

## より大きな輪で生き生きとした組合を



### 新しい仲間を迎えました

より楽しく、より充実した年金者組合めざして、周りの方に声をかけてきました。その中で、吉兼百合子さんがこころよく仲間になってくださいました。

新しい仲間を迎えて、本当にうれいんです。行事やサークルに多くの方が参加していただいているよう、工夫していきたいと思ひます。

☆吉兼さんからお言葉をいただきました。

きっかけは、健康友の会のサークルに参加した時に声をかけていただき、友の会で親しくなった人たちが沢山入っているの心強いと思ひました。またいろいろなサークルがあり楽しそうだなと思ひました。

「自分の都合の良い時に参加したらいいよ」と言ってくださり、それに会費も安くて助かります。

今、私には91歳の姑が徳島県の施設に入所していますので、連絡が入ればすぐに行かないとなりません。

また、私の母は85歳。岩手県で一人暮らし。

ヘルパーさんに頼んでますが、何かあればそっちにも行かないとならない事情もあります。そんな状態ですが、少しは自分の

満開のお花見会にも…



楽しみの時間も欲しいと思ひ、年金者組合に入会しました。これからもよろしくお願ひいたします。吉兼百合子

☆吉兼さんの友人・速水陸子さんの言葉

友の会のラジオ体操&ウォーキングで、大泉公園を一周し、折々の季節を肌で感じながら語り合ひ、楽しく歩きます。そんな中で、年金者組合の話が出て、吉兼さんは、サークルの歴史散歩に初めて参加されました。さつそく原稿をお願ひした

ところ、こころよく引き受けてくださり、頼もしく思ひました。そんな吉兼さんが仲間として色んなことにご一緒できることがとても嬉しいです。

☆同じく友人の折田恵子さんの言葉

朝、公園を歩いているとき、ヘルパーさんを連れていたことや姑さんと遠い実家のお母さんの介護のことなどを話されます。経験が豊富で、ものをよく知っておられることに感心しています。よく気がつかれること

### 今年もメーデーに参加しました！



他の支部の仲間たちとともに

第30回メーデーは天皇即位・即位の関係で4月28日に、例年通り大仙公園で開かれました。

堺北支部は9時に集合して、メーデー参加者の間を回り「75歳以上医療費原則2割負担に反対」する署名を訴えました。

皆さんの協力で、125筆集めることができました。宣言では、安倍政権の退

にも感心します。これからも長いおつきあいをしたいです。一緒にいろんなことにチャレンジしたいです。

場を求めると共に竹山修身市長の「政治とカネ」の問題による辞任にともない、引きつづき真相解明を行うこと。そして6月投票の市長選挙では、市民の声を傾ける新しい市長を市民の手で選ぶことを呼びかけました。集会后は市役所前まで行進し、市民にアピールしました。

池田一郎

**6月のおしゃべりカフェ**

映画の歴史を変えた  
 ウェスタンの最高傑作  
**駅馬車**  
 6月5日(水)10時 映画代無料  
 お茶代100円 市民センター2F

# 庄巻の立ち回りの中に家族愛と願いが

長いゴールデン休暇の終  
わった5月8日、「切腹」  
を見ました。27名の参加で  
した。

時は寛永。生活に困窮し  
た浪人が、切腹の場を求め  
て武家屋敷に駆け込み、金  
を工面してもらうことが横  
行していた。

津雲半四郎もその一人。  
井伊家に駆け入り、切腹の  
介添えを頼む。不思議なこ  
とに、指名した藩士がみな  
休みをとって、実行を  
待つ間、話を聞いてくれと  
切り出す。

家老や大勢の侍が居合わ  
す屋敷の中庭で、仲代達也  
演じる津雲が

語る。

一人娘が結婚し、子を授  
かったが、娘は重い病に侵  
され、赤子も高熱に…。婿

があわよくば仕官か金子を  
と、井伊家につけ合ったと  
ころ、婿は切腹する羽目に。  
竹光の切腹で苦しみ悶え死  
んだ亡骸を井伊家は、津雲  
の家に届けてきた。娘と赤

子は相次いで亡くなり、独  
り残されて、復讐の鬼とな  
り、切腹を申し出てここに  
いるのだと。  
津雲は、介添えを指名した  
侍を襲って切り取った鬘を  
懐から投げ出す。

津雲の目的を知った家老  
は、「切れ」と命ずる。剣  
の達人である津雲

と届けを出し、体面を守っ  
たという映画でした。

参加者の感想

☆良かったです。昔は残酷  
だった。今の時代には全  
然考えられないですね。

谷 玲子

☆武士の世の残酷さが…。  
対面を重んじるあまり、  
非人間的になっていく今  
の世の中に通じるところ  
もあり考えさせられまし  
た。

橋本照世

☆モノクロの画面がやさし  
かったです。 河内都  
☆現代社会の生活保護、年  
金制度、健康保険のあり  
がたさを感じた。

藤本数博

## みんなの広場

### 野草はおいしい

春になると、ハイキング  
に出かけます。歩いている  
と、イタドリ（スカンポ）  
やワラビが目につきました。  
身を乗り出して採りました。

帰ってからが大忙し。  
まず、イタドリ。下から  
上に向かって皮をむきます。  
5cmくらいにカット。沸騰  
させたお鍋に塩少々。イタ



ドリを入れ  
て、すぐに  
ザルにあげ  
て冷水に浸

## 住みやすい町に

浸します。一晚置き、水で  
洗ったら、そのままでも食  
べられます。包丁の背でト  
ントン叩くと、粘りが出ま  
す。出し醤油と鰹節をかけ  
ていただきます。煮物には、  
炒めて箸と炊き合わせても  
おいしいですよ。大窪道代  
初芝から新金岡へ保育園を  
求めて移り住んで39年。引つ  
越しを考えたことは何度か  
ありましたが、娘たちの  
「ここがいい」との言葉と  
住みやすさの結果今も…。  
今、かつての空き地に店・  
病院・保育園・学校が建ち、  
以前の風景を忘れる程です。

また、耐震を口実に再開発・  
町づくりが検討されています。  
住み続けたいと思う町  
はどんな町？世代を超えた  
要望に根付く施策を求めま  
す。  
高齢の母の元に通って6  
年経ちました。1月からは  
入退院・再入院となり、  
「家に帰りたい」に込める  
為に再々見舞っています。  
途中目にする季節の変化に  
癒されますが、先の見えな  
い介護と医療関係の方々の  
大変さにつれ、なんとかし  
ないとと思っています。生まれ  
て命が尽きるまで安心して  
暮らせる施策を望みます。

小谷潤子

## 熱く盛り上がった 憲法守る2万人集会



5月3日は、暑い1日  
でした。ミニコンサート  
から始まった「おおさか  
総がかり集会」は、扇町  
公園一杯の参加者で、年  
金者組合の黄色いのぼり  
旗も目立っていました。  
日本共産党をはじめ野  
党の代表あいさつや、弁  
護士など各分野からのス  
ピーチがありました。集  
会の最後に「9条改憲N  
O！」のステッカーを一

斉に掲げてアピールしま  
した。  
集会後は3コースに分  
かれてデモ行進。  
堺からは、南支部、東  
支部、北支部などの組合  
員が参加。久しぶりに友  
人に会えた集会、気持ち  
も熱くなりました。

原 圭治

## おしゃべりカフェ



予想外の展開に引き込まれました

巻。最後は、  
銃で殺されて  
しまう凄惨な  
結末。井伊藩  
は、多数の死  
を切腹と病死



# こんにちは



## 山本洋子（北八下校区）

組合に入って20年近くになりますが、「楽しみ七分」には参加できていません。『生活と健康を守る会』の釣りに行っています。  
年金は最低 10万円は欲しいですね。「活動三分」声を上げていきたいです。

## 金谷栄二（大泉校区）

新金岡町5丁に住んでいます。現役時代は私学の教員、定年後はマンションの管理人をやっています。年金だけでは暮らせませんネ。  
組合の行事は平日が多くて参加できないのですが、仕事を辞めたら何かに参加しようかなと思っています。その時はよろしくをお願いします。

## 2019年 5・6月 日程表



日	行 事	場 所	時 間
5/26(日)	堺市長選挙告示		
28(火)	30周年記念 府・卓球大会	府立体育館	9:30
31(金)	30周年記念フェスタ	東成区民ホール	13:0
31(金)	「北のもず」原稿締切		
6/5(水)	おしゃべりカフェ・映画	市民センター	10:0
7(金)	第16回年金裁判	大阪地方裁判所	15:0
9(日)	堺市長選挙投票日		
12(水)	「北のもず」校正会議		18:3
14(金)	3役会議	市民センター	9:30
19~20(木)	第24回中央本部定期大会	熱海市	
21(金)	支部委員会	市民センター	9:0
21(金)	第4回堺北支部総会	市民センター	13:0
26(水)	府本部女性定期総会	グリーン会館	10:0

## 健康講座27

## 生活習慣病と味覚

山本 美登利

先日73歳になる女性と話をする機会がありました。「血圧も高め、コレステロール値や中性脂肪も高め。体重が20歳の時と比べると、20Kgも増えていて定期的に通院している」「実家に帰省した時、医師にテレビで宣伝しているサプリメントで痩せませんかねえ」と尋ねたところ、「無理ですね、痩せること出来ませんよ」と言われて腹が立ったそうです。  
運動しない、美味しい(甘い)物好き、塩味が効いた菜食を美味しいと感じる味覚。  
「生活習慣病は、薬を飲まない・薬に依存しないで習慣を変えることが大事。体重を10Kg減らしたら、血圧も上下20~30下がりますよ」と伝えました。  
変えること・変わることに抵抗感が強くなる傾向が



あるようです。健康回復を願ってアドバイスしたのですが…。健康に関して正確な情報が届き難い環境にあるのだと痛感しました。  
① 薄味でも美味しいと感じる味覚に。いつもの味噌汁に湯を2割足した味に慣れる  
② 運動の目標。まず1日目は速歩で15分、1週間毎に、5分増やす1ヶ月で45分を歩く。たまには歩くコースも変える。  
③ 家では声を出して話す。大きな声で歌う。  
④ 腹式呼吸を5分程度毎日実施する。  
などをこころがけたいものです。  
※ 外歩きが出来なければ、屋内でテーブルを軽く持つなどして、足踏みを鼻唄気分毎日続けましょう！  
※ 堺市の特定健診を年金者組合の仲間と一緒に受けましょう。

# 堺3支部6月のサークル情報

## 北堺パソコンの会

6月6日(木)13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:30名

※ 初参加の方は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

6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

6月17日(月) 9時00分～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

6月4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。 :速水 253-6662



## 絵手紙の会 (例会は、毎月、第2水曜日です。)

6月12日(水) 午前10時～12時

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 原則第3土曜日

6月15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2・第4火曜

6月11日(火)・25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

6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まで

## 人形劇の会

休会中です。

連絡先:森 237-9456

## お菓子をつくる会

6月28日(金)抹茶プリン

※ 初参加と会員で休まれる方は連絡ください。

連絡先:吉田:090-8213-8216



## そてつ読書会

6月26日(水) 午前10時～12時

会場:サンスクエア堺 会費:無料

課題書:「羊と鋼の森」 宮下奈都著

※ 本は会で用意します。

連絡先:尾田 255-1672

## ハイキング 会費:200円

例会 6月9日(日) 大福山・俎山 12km

集合:JR鳳駅 下りホーム 8時30分

コース:六十谷下車→住宅街→奥辺峠→大福山→  
俎石山→箱作駅

例会外 6月23日(日) 生駒山 あじさいを見に

集合:近鉄なんば 東改札口 8時30分

コース:なんば→石切下車

※当日朝6時現在、降水確率50%以上の時は中止します。

連絡先:西村 090-9865-5477

## 歴史散歩 大津池から白鷺公園の花しょうぶ鑑賞

6月7日(金) 雨天中止 歩行約2.5km

集合:南海高野線 初芝駅 改札口前 10時

参加費用:100円 ※弁当持参

堺東支部の花見会に合流させていただきます。

連絡先:岡井秀生 253-9079 090-9710-9079

※ 7月・8月の歴史散歩はお休みとします。

## 北堺卓球クラブ 金岡体育館

6月14日(金)1時～3時 (大体育室)

6月26日(水)1時～3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

6月23日(日)13時～15時 ※第4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

6月8日(土)10時～12時 参加費:100円

会場:ともの家「なごみ」

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

# サークルからのお便り

## 歴史と民話の藤井寺を歩く

初めて歴史散歩に参加しました。

近鉄南大阪線の土師ノ里駅に22名が集合。藤井寺の北部にある國府八幡神社に始まり、すぐ隣の釈迦涅槃像や三十六歌仙の絵で有名な潮音寺、志貴皇主神社を次々に巡り、その都度歴史に詳しい岩瀬さんの説明をお聞きしました。

ちよつと昔に思いを馳せ、美しい新緑の御陵の周りを歩きました。

最後は、令和の由来となった歌を詠んだ大伴氏の祖先を祭った伴林氏神社。大木が鬱蒼として歴史を感じさせます。境内に軍歌となつた、海ゆかば…の歌碑（大伴家持）もあり、戦争中戦意高揚に利用されたとのこと。令和の時代はそのようなことがないように…。

着きました。桜はまだまだ綺麗でした。川つたいを歩いて三井寺に着きました。

2人だったので、参拝しようとして境内を一周しました。琵琶湖が良く見渡せて、しだれ桜がとても綺麗でした。女性2人のハイキング、花より団子「三井寺名物弁慶さんの力餅」を食べて大満足！それからお寺を出てミニハイキング。雨もほとんど降らず楽しい1日でした。

## 歴史散歩

次に行った允恭天皇陵は、仁徳天皇と磐之嬢の息子の御陵。倭の五王時代という言葉に、

## 桜の琵琶湖疎水

4月14日の琵琶湖疎水は。山上さんと2人で行きました。山上さんがきちんと下調べをしておいて下さつたので、私はついて行くだけの気楽さ。

山上さんにただただ感謝するばかり。第4週の吉野山のハイキングは、みんな



雷が落ちた伝説の伴林氏神社

## ハイキング

無事に疎水に



花も団子も…三井寺にて

## 季節の言葉

### 月夜



揃って行くのが楽しみです。行楽シーズンがいよいよスタートです。

頑張ろう、私自身。大野孝子

卯の花はウツギの花です。ウツギは初夏に白い花を咲かせる落葉低木です。古来よりその白さが愛されてきました。

卯の花月夜は「うのはなぶきよ」または「うのはなぶくよ」と表記します。卯の花と月の美しい夜のことや、月の白さを卯の花にたとえた表現です。月白は、月が出ようとすると、空が白んで明るくなることです。

三日月ごろの月は夕方に昇ります。黄昏時の月を黄昏月、夕月といいます。明け方にまた残っている月は、有明の月、残り月。今こんといひしばかりに長月の有明の月を

待ちいでつるかな

いるつてすてきですね。

素性『古今和歌集』

満天の星が美しく、あたかも月夜のように明るい夜、月は無いのに星月夜といひます。無月は雲に隠れて見えない月。雨月は雨が降つて見えない月です。見えない月にも名前が付けられて

たどえにされます。心の月は清く明るい心。澄んだ月を鏡にたとえて空の鏡とも。

空を海に見立て、行く月を船にたとえた月の船という言葉もあります。

坂本多美子

### 短歌

戦なき国に暮らせる幸せの

大西孝子

旗振りて「紀元は二千六百年」と

歌いし昭和一杯の生まれ

### 俳句

ひたひたと迫る春潮夢洲に

金森 薫

つなぐ手を握り直して春の道

### 川柳

驚いた豆腐半丁で五千億

南 正夫坊

利子増えぬだのに体重増えるわけ

沖繩の次は堺が全国区

古賀光政

平成は戦争なしを令和にも

## 文芸欄

# 第274回 読書会

恩田陸『中庭の出来事』  
ニック』や『ユージニア』  
を読んだが、心理描写の巧  
みさに一気読  
みした記憶が  
ある。それで  
も500頁は  
長い。かなり  
の読解力を必  
要とし、故に

まとめ難かった。  
劇中劇という構成と複雑  
にからみ合う登場人物。事  
の発端は脚本家神谷が中庭  
のあるホテルでの不審死。  
彼は「告白」という舞台劇  
のオーディションで決定し  
た3人の女優に伝えていた。  
「ひとりの女優が最愛の男  
を殺した女を殺人の罪から  
かばうために偽証する劇で

あり舞台で演じるのは自分  
自身である」と。  
誰が殺したのか。何の為  
に。3人の女優と神谷との  
真実は判るのか。「自分を  
演じていない人間はこの世  
に居ない」と言う著者の言  
葉は興味深い。この作品は  
07年度山本周五郎賞を受賞  
しました。

尾田和子

## 私の作品ですコーナー



懐かしい、昭和・平成の小物たち。  
お地蔵さん、カエル、お手玉は布  
製、くまもんは折り紙です。

## 折り紙



坂井洋子

## 河内 都

### 堺北支部の総会！

実りある総会にするため、多  
くの皆さんのご参加をお願いし  
ます。  
なお、チェロ演奏があり、お  
菓子の会で作ったクッキーが配  
られます。初試みの企画です。  
ご期待ください。

## 絵手紙



坂井洋子

# 地域探訪 28 元堺市立斎場の横にお墓があるのをご存知ですか？



元斎場がばら回廊公園に

元堺市立斎場の横にお墓が  
あるのをご存知ですか。

北区と堺区はJR阪和線堺市駅で  
区切られています。堺市が政令指  
定都市になる前は、堺市駅周辺に  
は、元堺市立斎場や大阪刑務所、近  
畿中央胸部疾患センターがあり、  
堺市駅が最寄りの界限として、市  
民に親しまれていました。

3分の所に、現在の立派な  
元堺市立斎場がありますが、  
元斎場は今、ばら回廊公園  
となり近所の住民たちの目  
を楽しませてくれたり、の  
んびり過ごす憩いの場となっ  
ています。元焼き場の建物は、

前号で書いた天王貯水池と同じ堺の赤レンガ  
で作られていました。斎場の横の大阪刑務所  
の旧建物も堺の赤レンガで建てられていました。網走刑務  
所を思い起こさせる美しい建物でした。今はふたつとも近  
代的な建築物になって、昔を知るものとしては、かつての  
建物が懐かしく思い出されます。

この間、花の咲き具合を確かめようとばら回廊公園に立  
ち寄った際、何か元斎場の痕跡はないかなと公園の端まで、  
導かれるように歩いていきました。大きな木が茂り、何か  
なと思うと、古い墓地がお祀りされていました。管理者は、  
堺市立斎場となっていました。

この墓地の入り口に立派な石像の勢至菩薩（せいしぼさ  
つ）様が1対立っておられました。裏には「『正覚寺』安  
永〇年」や、寄付された世話人の名前が書かれていました。  
また、個人の家の墓所に入る通路には、お寺の名前が書か  
れた立派な石像の不動明王やお地蔵様など数体並んでおら  
れました。 明治時代、廃寺になったお寺から集められた  
のでしょうか。つい手を合わせ、お参りさせて頂きました。



墓所の通路に並ぶ仏様