



# 北のもず 41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 info@kitanomozu.main.jp  
 http://kitanomozu.main.jp

## 今年も集団検診を受けました。



アクシデントの後のバスの中...

9月第1日曜日は、年金者組合恒例の「集団健康診断」受診の日です。バスが主に北区域4か所の待合場所を巡り、乗り合わせて耳原総合病院まで送迎をすることで、組合員の方々には好評を得ている取り組みです。

ところが今回は初めて経験する大アクシデントがありました。

待合場所で待てど暮らせど送迎バスの姿が見えない。さらに悪いことは重なるもので、責任者の長井の携帯が故障し、健診初心者の升井さんの携帯を借りて病院側と連絡することになりました。



健診内容も充実...

ときに、病院から「既に1番の待合場所に向かっている」との連絡があり、待つこと50分。1時間遅れの健診スタートとなりました。

運転手の方は、最初から最後まで平謝りでした。病院側も事情を知っているため、丁寧な対応をしていた。だき健診自体はスムーズに進み、受診者17名（申請者19名も、当日までに2名の方が体調不良で中止）は申請者それぞれが希望する検査内容を終えて、12時前に病院を後にして帰路につきました。

参加者の皆様、お疲れが出なかつたでしょうか？

毎回、健診を受ける方々のほうで何らかのアクシデントがあるので、責任者は受診をせずに事前に連絡を

☆息苦しいことがよく起こり、内科の先生に診察してもらって、ファミリークリニックでの検査の受

尾田和子

診てもらって安心です。

初参加の人と、話が出来ました。今回は、初めての方が多かつたですね。診てもらって安心です。

☆スタートした時から毎回参加しています。バスのトラブルがあつてやきもきました。が無事バスが来てくれてよかつたです。そのおかげ(?)で、

☆健診で、内科の先生と話しました。感じがよかつたです。 安田由紀子

### 参加者の声

☆新たな課題も見つかり、次回の健診時にはよりスムーズに健診が受けられるように改善していきたいと思ひます。 長井佐智子

☆するなどの対策を... 山口眞弓



### 署名にご協力ください

平和がいちばん、青い地球の代わりはない

9条変えないで！核兵器はいらない！

命あるものすべての幸せを願って、「平和で暮らそう」グループで署名行動(第2・第4木曜日17時~18時北花田)をしています。「平和で暮らす」ということは日本国憲法の基本的人権・平和主義・国民主権を活かすということです。「平和」とは夢や希望がもてる未来があるということです。

消費税がアメリカの兵器爆買いや大軍拡予算に使われ、新たに憲法9条に自衛隊の存在を書き込んで戦争できる国にするなんて許せません。地球上には、いまなお1万4千発を超える核兵器がある中、意図的であれ、偶発的であれ、核兵器が炸裂したら地球そのものの存在すら無くなってしまいます。誰も責任を取らない福島原発、原発マネー還流疑惑の高浜原発、核開発に繋がる原発再稼働なんでもってのほかです。

渡瀬信子

☆診を決めました。アドバイス、ありがとうございました。 山口眞弓

☆昨年の健診の時に血圧が高いと聞いたのにほつたらかしてしまいました。今回すごく高くなつていてびっくり。やっぱり健診を受け対処しないと大変なこと...。健診は大切だと実感しました。 升井久子

**11月のおしゃべりカフェ**  
 戦火における人間の尊厳や誇りを描き戦争のむごさを強く訴える感動作

**戦場にかける橋**  
 11月6日(水) 10時~12時  
 新金岡市民センター2F  
 お茶代100円・映画代無料

# 年金問題を学びました

9月のおしゃべりカフェで年金について学習しました。感想文を寄せていただいたので掲載します。

## た年金学習会

30年前、最低保障年金制度創設を掲げて年金組合が結成された。国連の規定では「社会保障後退禁止の原則」があり、日本も批准している。

世界では毎月支給が標準。年金積立金を何年分もため込み、株式投資に50%もつぎ込めるように法律を変えたとのこと。世界ベスト10に入るアメリカの軍需産業の全ての会社の株が含まれていることなど知らなかったことが山盛り。

マクロ経済スライドで額は減らなくても水準が下がるから、ごまかされてはダメとのこと。感想というより伝えたいことをまとめました。



小谷潤子



次々と質問にも答えていただきました

## 怒りを込めて今年も異議申し立て

9月4日の「おしゃべりカフェ」は久しぶりの素晴らしい勉強会でした。それにしては歌にアコに、組合員さんには芸達者が多いのにビックリ。

もちろん勝井先生の「年金問題」の詳しいお話は言うに及ばず。私は毎年年金者組合が力を入れて取り組んでいらつしやる介護保険や後期高齢者医療保険の不服審査請求運動に、ささやかですが協力しています。私たち年寄りにとつて年金や医療保険などの社会保障制度は文字通り「命の綱」です。ところが政府は事もあろうに「年金は当てにするな！一千万円は自分で準備しておけ！」。なんと冷たい言葉！！

今年も腹の底からの怒りを込めて異議申し立てをしました。「憲法違反の制度反対！国民に温かい手を差し伸べる政治表現のためにもこの世に神も仏もないものかと、嘆き狂う姿に共に泣かされた。

# みんなの広場

## 思い出に耽る

国のためという固定観念を利用して、戦争を可能にしようとするのは誰。吹っ掛けた過去の戦争を聖戦と呼び、反戦を唱える者は拷問、投獄、敗戦に至るまで嘘の報道で塗りつぶしたこと。

当時我が家も男兄弟6人全員が軍隊へ。兄の3度目で建っています。廃炉作業に従事する人の居住の家が建ち並んでいました。廃炉には30年〜40年かかるとのこと。大会に参加した私たちは、原発被災者全ての人が生きていける保障支援（裁判支援）と、原発反対の声を広げることを決めました。2100人の熱気に圧倒された大会でした。

## 高齢者in福島に参加しました



高齢者のパワー全開



原発NO！で埋めつくされた会場と質

## みんなで築こう！憲法輝く原発ゼロの日本 長寿をとともに喜びあえる社会

9月25日〜27日、福島の大会に参加しました。

沖繩から、「基地拡大で国もゆきづまってる。大浦湾の軟弱地盤を知らせよう」と訴えがあり、あらためて辺野古新基地建设に対する県民の怒りを認識しました。平和を脅かすアベ政治を許さな

い気持ちを強くしました。3日目に、福島原発事故現地に入りました。放射線封鎖解除の道路に放射性物質の入った黒い袋が積み上げられていました。帰還困難地は、道がジャバラで囲まれ荒廃してしました。人間の姿、店、病院、草花はありません。なのに、サッカーやバドミントンなどスポーツ推進のための練習場がピカピカ

瀬藤みや乃

## ベランダ発電に挑戦



去年9月の台風で停電したが、うちは数時間で復旧した。しかし、北海道厚真市のように数日も停電したら大変。

災害用のちよつとした太陽光発電を備えたい。ちょうど西区共産党後援会主催ベランダ発電の学習会があった。その講師、伊藤泰司さんに指導をお願いして、ソーラーパネル2枚とバッテリー、コントローラーなど約10万円をアマゾンで買った。伊藤さんと私の知人とで近々取り付けの予定。さあ楽しみだ。 山上佳代子



# こんにちは



## 高武 多香子 (金岡校区)

年金者組合の映画の案内いつも見えています。  
 同じ団地に聴覚障害の友がいます。  
 彼女と5月から数人で手話サークルを始めました。  
 昼食をしながら弁当の材料などを手話でして、賑やかで楽しいです。

## 五島 丸太 (西百舌鳥校区) (まるたせんせ)

長年勤めた支援学校で身につけた技術と、退職後に習得した技術で、保育所から老人会・ホームまで年齢・障害の有無を超えて、お楽しみショーの公演をしています。

## 2019年 10・11月 日程表



日	行 事	場 所	時 間
10/23(水)	自治体キャラバン	堺市役所 3階大会議室	14:00
30(水)	第27回近畿ブロック女性のつどい	京都教育文化センター	10:30
31(木)	「北のもず」原稿締切		
11/2(土)	北区民フェスタで 年金署名行動	金岡公園野球場	10:30
3(日)	おおさか総がかり集会	扇町公園	13:30
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
10(日)	堺・泉州ブロック女性のつどい	久保惣美術館玄関集合	12:15
13(水)	校正会議		18:30
14(木)	支部委員会	市民センター	13:00
〃	支部委員会終了後 社保協署名行	関西スーパー前	
19(火)	バスツアー 南丹路と花の寺	サンスクエア堺前	8:30出発

## 健康講座 32

## 加齢と難聴 気を付けたいこと

山本 美登利

難聴は高齢者に最も多くみられる障害の1つで、近年認知機能低下のリスク要因となることが指摘されています。軽度難聴を含めると、60歳代では2~3割弱、70歳代の5~6割、80歳代では7~8割と言われています。

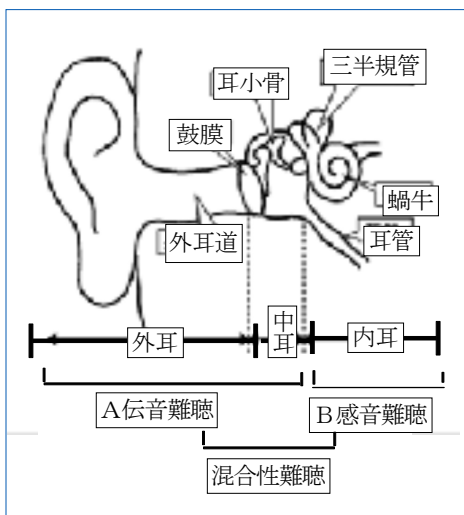
難聴は、A. 伝音難聴(外耳・中耳迄)、B. 感音難聴(鼓膜より奥~内耳と呼ばれる部分)、ABが混ざった混合性難聴があります。

加齢性難聴はBが障害を受けることで起こります。特に内耳の中にある有毛細胞の減少により、鼓膜~耳小骨~蝸牛の中のリンパ液を振動させ、振動を変化させた音を聴(蝸牛)神経へ伝える機能が低下するのです。

難聴になると、日常・社会生活にも支障をきたすようになります。

☆必要な音を聞き漏らす。

☆危険を察知するのが遅れる。



☆会話の内容を聞き逃したり生返事をしたりで、周囲の人とのコミュニケーションがうまくとれなくなり、社会的孤立からうつ状態に陥りやすくなる。

☆うまく聞きとれているかを気にして、聞こえだけでなく他の事にも自信をなくす。これらが原因で、認知症の発症リスクを増やしてしまいます。

加齢に伴う難聴は、誰にでも起こりうることです。加齢以外の原因知り、さけることであるべく進行を遅らせましょう。予防としては

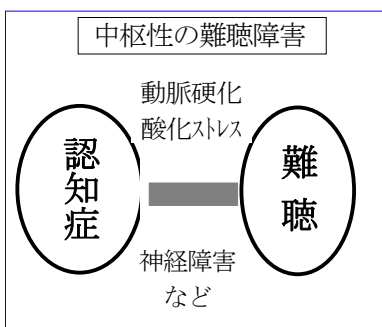
☆騒音をさける。

☆規則正しい良質な睡眠。

☆生活習慣病の予防やバランスのとれた栄養の摂取。

☆難聴の早期発見・治療(自身に適した補聴器を使用し、早期に補聴器に慣れる)

などを心がけ、音楽や会話・コミュニケーションを楽しみましょう。



# 堺3支部11月のサークル情報

## 北堺パソコンの会

11月7日(木)・14日(木) 午前10時～午後5時  
 会場:サンスクエア堺 (午前:講座)(午後:相談会)  
 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

11月20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18日(月) 9時～12時  
 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

11月 5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

11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円です。  
 連絡先 寺崎 287-2473

## うたごえサークル 原則、第3土曜日

11月16日(土) 午後2時から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 第2・4火(12月は第2・3火)

11月12日(火)・26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(予定:12/25・1/22)

11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まで

## そてつ読書会

11月27日(水) 午前10時～12時  
 会場:サンスクエア堺 会費 無料  
 課題書:「ゆるい生活」郡ようこ著  
 ※本は会で用意します。連絡先:尾田 255-1672  
 (予定:12/25「猫を抱いて象と泳ぐ」小川洋子・  
 1/22「家の匂 町の音」久世光彦



## ハイキング 月会費:200円

例会 11月10日(日) 岩湧山  
 集合:南海高野線 北野田駅下りホーム8時30分  
 コース:8:30発 急行乗車→河内長野駅8:42着  
 → 9:04発バスで滝畑ダム  
 例会外 11月24日(日) 春日原生林から若草山  
 集合:近鉄難波駅 東改札口 8時30分→  
 近鉄奈良駅  
 ※当日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

11月の歴史散歩はお休みとします。  
 連絡先:岡井 253-9079 090-9710-9079

## 北堺卓球クラブ 金岡体育館

11月 8日(金) 3時～5時(大体育室)  
 11月26日(火) 1時～3時(大体育室)  
 ※遅刻・欠席は必ず連絡を!(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

11月24日(日) 午後1時から3時 会場:えると  
 ※材料などはこちらで揃えます。  
 彫刻刀、鉛筆等あれば持参を  
 連絡先:小林 090-5659-4135

## 川柳の会 原則第2土曜

11月9日(土) 10時～12時 参加費:200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

## お菓子をつくる会

次は、12月20日(金)9:30～です。  
 連絡先:吉田:090-8213-8216

## 人形劇の会 休会中です。連絡先 森 237-9456



# サークルからののお便り

## 保津峡から清滝へ

男9女10計19人で。9月というのに連日の猛暑、当日も気温36度の予想。駅を降りると風があり天気も曇りでやれやれ。

少しストレッツチをして出発。りっぱな橋を渡り、保津峡沿い車道を進む。水量も多く、川の水も少し濁っている。結構な迫力。川の音を聞きながら前へ進む。

## 村のお地蔵さん

10月4日、総勢22名で初芝駅前を出発。まず村のお地蔵さん引野三尊御佛堂に行く。地元の人たちから手厚く祀られているお堂で、覗き窓から中央に御大師様、右に御不動さん、左にお地蔵さんが安置されていた。たいそう御利益があると

## ハイキング

途中からハイキングコースに入る。前に進むと川の水も透明度が増し、気持ちが良い。清滝橋から落合橋にかけての清滝流域



溪流と緑の美しい清滝にて

## 歴史散歩

曼珠沙華の咲く大津池



曼珠沙華の咲く大津池

のこただった。

次に、小田邸の太木を塀の向こうに見た。楠、クロガネモチ、中でも大楠は樹齢400年で立派。昔、子どもさんが受験勉強をしていて、ウーという樹の声に怯えていたところ、榎でたたくと治まったといういわれがある。

最後は、大津池に行く。昔、狭山池からの灌漑池として作られ、七福神が渡ったという言い伝えから丸い大きな玉が7つ置かれていて興味深かった。赤と白の曼珠沙華が咲いていて秋を満喫できた。越中優子

## 6年目を迎えて

卓球サークルが発足して6年目に入りました。

## 卓球

卓球が好きだと言うことです。いつも20名以上の参加で、所定の台数は9台ですが1台増やして練習



楽しく汗を流して練習

しています。

毎年5月に、年金者組合大阪府本部主催の卓球大会があります。第3回大会に優勝し、4回大会では枚方ピンポンサークルに敗れ準優勝、5回大会では、優勝を奪還しようとの強い気持ちで臨み、皆一丸となって優勝盾を勝ち取りました。

今年の6回大会も、日頃の練習の成果が発揮でき、見事優勝することが出来ました。又来年の大会に向けて、個々の目標をクリアしながら日々汗を流しています。皆様の応援、よろしくお願いします。速水英子

## 季節の言葉 夕わり

日暮れとともに、ひとつ、またひとつと家々に灯が点る。ひとしほ火点し頃です。

## 短歌

新涼をきざせる白きうろこ雲  
台風過ぎし空の深みに  
大西孝子

## 俳句

日にちのわが過ぎゆきに立ち止まる  
ひとつとならん卓のコスモス  
金森 薫  
海ほおづき鳴らしたあの娘原爆忌  
青春や九条在りて甲子園

## 川柳

夏休みテレビばかりで宿題の山  
南 正夫坊  
声変わりサザエにしんちゃんドラえもん  
古賀光政  
新市長改革始めが福祉切り  
関電を永年食いもの地域ドン



かつては夕方になると、家々から夕餉の支度の夕煙がかかること。薄暮は薄明かりの残る夕暮れ。夕間暮れは夕目暗れの意で、薄暗い夕方。夕色は夕方らしい色。夕されば  
人なき床を  
うちほらい  
嘆かんためとなれる  
わが身か  
詠人知らず『古今和歌集』  
坂本多美子

第279回

# 読書会

参加者6人

文化文明  
けで堺の  
れを読むだ  
があり、そ  
「もくじ」  
なり細目な  
ている。か



豪商たちの次の目  
的は、己の安心立命  
ろうか。

堺の歴史を知ること  
土への愛着が増す。この本  
にはそんな使命がどこかに  
感じられる。  
藤の樹々

角山 栄

## 堺II海の都市文明

著者は当時、堺市立博物館の館長だった。文章には郷土への深い愛情が込められて

の歴史が解る。

黄金の日々と言われた堺の繁栄は、日明貿易船が入港した室町時代から夏の陣で町が焼失するまでの約150年間だった。海外貿易で巨万の富を蓄えた豪商たちだったが、一般庶民の生活レベルはどうだったのだろうか。

だった。競ってお寺を建立したり、巨万の金を寄進している。元禄2年には旧堺濠内の寺数は300に達している。

## 折り紙



2ひきのクマモン

## 絵手紙



坂井洋子

## 河内 都

### 私の作品ですコーナー

多肉植物タブロー  
(額飾り) を作り  
ました



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

QRコードで「北のもず」がご覧いただけます。  
アドレス [kitanomozu.main.jp](http://kitanomozu.main.jp) から  
アクセスできます。カラーできれいですよ。



# 地域探訪 33 堺市役所高層館21階展望ロビーからの眺望

## 辻 定子



堺市庁舎21階展望ロビーは、360度堺市内の景色を見渡せる無料の観光スポットであることは、ほとんどの方がご存知と思います。その堺市庁舎の東側に現在店舗付きのマンションが建設中です。今年の春から基礎工事が終わり、ドンドン階層を重ねています。

台風シーズンにはその影響か、風が強く良く晴れた日は、西は明石海峡大橋、南は泉南・和歌山方面の山々、北はあべのハルカスははじめ梅田周辺の高層ビル群などがクッキリハッキリと見えます。東方面は現在、奈良と大阪を隔てる二上山から大和葛城、金剛山の峰々が一望できます。大阪平野の広さも感じられる所でもあります。

台風のシーズンにはその影響か、風が強く良く晴れた日は、西は明石海峡大橋、南は泉南・和歌山方面の山々、北はあべのハルカスははじめ梅田周辺の高層ビル群などがクッキリハッキリと見えます。東方面は現在、奈良と大阪を隔てる二上山から大和葛城、金剛山の峰々が一望できます。大阪平野の広さも感じられる所でもあります。

竹内街道は堺の大小路から奈良の長尾神社まで東へ延びる古い道です。展望ロビーから右下に見える南海高野線の第2踏切を渡った所から湾曲して、中央環状線に向けて伸び、向陵中町辺りから中央環状線と平行に走り、金岡神社の横から二上山に向かってその道は続きます。この道筋は、先述したように、今は展望ロビーから見通す事が出来ず。でも来年になると目の前の建物が視界を遮り、東側の景色の半分が隠れてしまいます。

堺市役所高層館21階展望ロビーから、竹内街道が堺から奈良まで通っているロマンをまだ見たことがない方は、今年中に見に行ってみてくださいませ。

