



北のもず 43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 渡瀬信子 080-3108-0035
info@kitanomozu.main.jp



日本最古の生身天満宮にて



真っ赤な紅葉の久安寺

紅葉のバス旅行 和気あいあい楽しんでました

11月19日、恒例の3支部共催のバスツアーに47名で参加しました。池田の久安寺を皮切りに、関西一の大きさを誇る日吉ダムの美しい景観を見た後、スプリング日吉で昼食。最後は、日本最古の天神さんといわれる園部の生身天満宮を訪れました。

遅れていた紅葉が、寺社や山々、里山も美しく彩り、秋の一日を楽しみました。

山本悦子

参加者の声

☆お世話をかけました。楽しい秋の一日でした。来年も参加できるように健康に気を付けて過ごしたいと思っています。

丹下富美子

☆今日はありがとうございました。お参りしたことのない生身神社と久安寺、紅葉も見頃で、お天気も上々でとってもよかったですよ。

松谷スエノ

☆年金者組合という楽しい集いがあるという事を、誘って頂くまで知りませんでした。色々なサークルがあり、自分がしたい事を選び、参加できるのを嬉しく感謝しています。知らない所のきれいな紅葉

☆久安寺は私が生まれ育った隣の町ですが、いつもそばだけ食べて、お寺の中に入ることはありませんでした。私の庭に植えているサルズベリの花はこのお寺で苗で買った、父との思い出の木です。大切に育ててきたとても大切な木です。これからは、毎年行ってみたいですね。バスで実行まで大変ですが、



☆天気も良くて景色も素晴らしく、料理もまたバスの中の説明もすべて良かったです。楽しい1日でした。来年もぜひ参加したいです。

河内都

☆毎日追われるような忙しい日々を過ごしています。久方ぶりに年金者のバスツアーに参加して、色づいた山々を見て、のどかなひとときでした。昼食もとてもおいしく、みなさん、お元気でまたお会いしましょう。いつもの事ながら、岩瀬さんの説明や坂本さんの美しい声のガイドさんよかったですよ。

安西千鶴子



住職さんからお寺の由来を聞きました

☆初めに久安寺に行き拝観し、日吉ダム、その後、生身天満宮を拝観しました。係の方に説明をして頂きました。ただ、ダムで地下におりた人5、6人。おりなかつた人多数。ダムは誰も説明してくれない人がいなくて残念でした。紅葉はとってもきれいでした。

今後ともよろしくお願ひします。今回生身神社で見た紅葉、紅から緑まで太陽の当たり方によつて6色ぐらゐの色で、生きているんだと思ひました。私はもう色は出せないのが残念です。竹本延子

秋深し

心惹かれる

涅槃像

大毛幸子

☆この度も吟味された良い企画で、心に残りました。行く先のお寺で、涅槃像様の豊かなお姿に心を引かれました。ありがとうございました。

坂井洋子

☆花の寺久安寺と南丹の旅に行ってきました。お天気に恵まれ、車内は楽しく、また、昼食はおいしくて満腹。紅葉も満悦し、由緒あるお寺や日本最古の天神さんで、岩瀬さんのやさしい説明も頂き、私は、年金者組合が日本一の会だと思います。

「戦場にかける橋」人間の名誉と誇りをかけて

11月6日、22名の参加で、「戦場にかける橋」を見ました。

第2次大戦中、タイとビルマの国境付近にある捕虜收容所が舞台。

日本軍の捕虜となったアメリカ兵が過酷な労働に従事していた。そこへ、ニコルソンというイギリス軍大佐た

る者、命を失う者ありで、橋の建設は進まなかつた。斉藤はやきもき



戦争のむごさと虚しさが胸に迫る

していた。斉藤はやきもきの建設の主導権を移すことを条件に、建設に携わることを申し出る。見事な橋が完成した。脱走した

アメリカ兵が橋の爆破の命を受け、橋を爆破。完成の記念の看板だけが河に空しく浮かんでいた。

戦下における人間の名誉と誇りが見事に描かれた映画でした。戦争のむごさと虚しさに胸が痛みました。

参加者の感想

☆映画鑑賞会に初めて参加させていただきました。

当時の日本人と英・米人の戦争や法に対する考え方に大いに違いがあることを痛感いたしました。

H・A

☆随分昔に見た映画だが、最後のシーンは覚えていなかった。戦場にかける橋は、敵味方を越えたシンボルに思えた。それが爆破されるシーンは皮肉な結末だ。原圭治

追悼

た。

池田一郎さんは、11月24日、80歳で亡くなられました。塚北支部長と、府本部役員を務めました。

池田さんは常日頃から、高齢者の生活を守ることや、介護保険制度や地域包括ケ

府の支部代表者会議で、故人へ黙祷をしました。

池田さんの細密画



第5次年金裁判カンパのお願い



2015年2

月の鳥取県を皮

切りに、全国各地で約5

千人の組合員が「年金違

憲訴訟」を闘っています。

大阪でも108人の組

合員が7人の弁護士団と

大阪地裁で裁判を続けて

おり、12月6日には、最

後の意見陳述が行われま

12月の機関紙に、カンパ

袋を入れさせていただきます。

この間に、裁判闘争を

支えるカンパを取り組み、

みなさんから多額のカン

パをいただき、ありがと

うございました。

支部は、第5次のカン

パを取り組

むにあたり、

何かと出費も多く、申

し訳ございませんが、主

旨をご理解いただき裁判

闘争を支えるカンパへ

のご協力をお願いします。

みんなの広場

魅力的な本との出合いの場を

図書館の資料費が減って

いる。読みたい本がまず書

架に並ばない。資料費が減

ているので、話題の本や人

気のある本が、必ずしも各

館にまわって来ない。

おまけにネット予約で、

すぐに出て行くので、書架

ではまずお目にかかれない。

どハマリ

まもなく退職を迎えよう

としたある日、右膝に痛み

がはしった。医者に行くと、

老化によるものとの診断。

めっちゃあせった。なんとか

しなくては思っている時、

友達からポケモンのフレ

ンドになってほしいと言われ

軽いので入った。

せめて、魅力的な空間づ

くり、棚づくりの工夫もほ

しいと思う。

百舌鳥梅町 脇谷邦子

ところが、これが楽しい。次々にでてくるしかけやポケモンたちに飽きることがない。そして、あつという間に五キロ、六キロと歩いている。

最近では、膝の痛みもなくな、なんと、どうしても減らなかつた

体脂肪まで減った。ポケモン効果

である。石井尚子



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 からアクセスできます。





こんにちは



橋本 照世 (金岡校区)

熊本県天草出身、70歳です。堺に住んで45年、今我が家は、働く娘（義理の息子は北海道に単身赴任中）と2人の孫娘（2歳と5歳）と同居中。

お世話になっている皆様に感謝です。
これからもよろしく願いいたします。

除本 和子 (金岡校区)

7年前家族の都合で横浜から引っ越してきました。友人・知人もなく、心細い限りでしたが、まわりの皆さんに助けられ、楽しく過ごすことができるようになりました。

定年退職後に始めた絵手紙をこちらでも楽しんでます。

新春のつどい

1月31日 (金) 11時
場所：市民センター
会費：1000円
(お弁当・お茶代)
詳しくは別紙チラシをご覧ください。

2019・20
年
12・1月

※ 興味のある方は参加しませんか。
徐本さんは絵手紙教室の先生です。
開催日時：毎月第4月曜日 午後1時～3時
会 費：1回 500円
会 場：織公房ふふふ (下野池住宅の入り口)
☎ 072-252-2038

日	行 事	場 所	時 間
12/31(火)	「北のもず」原稿締切		
1/8(水)	「北のもず」校正会議		18:30
10(金)	3役会議	市民センター	9:30
17(金)	支部委員会	市民センター	13:00
31(金)	新春のつどい	市民センター	11:00

健康講座34

風邪に強くなろう！

山本 美登利

今年は、気温の高い日が11月末迄続き、突然のように冬が到来。体温の調整のために、身体の中で免疫機能によって、細胞が動員司令を受けて忙しく働き、自律神経のバランスをとっています。しかし急な対応が間に合わず、風邪症候群に罹りやすくなります。

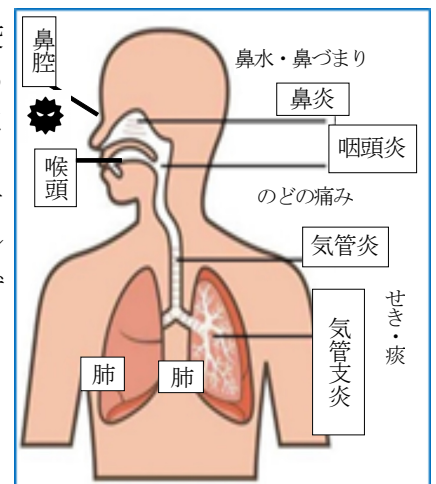
風邪に強くなりましょう。そして、体調不良時は避けて、インフルエンザの予防接種を早めに！今年のインフルエンザは、短期間に罹患者が急増しています。

- ① うがい・手洗い。
- ② 体温調節をして低体温を予防。
- ③ 室内湿度を適正に保つ。
- ④ 睡眠の質と時間を確保する。
- ⑤ ビタミン豊富な温野菜、果物や 栄養バランスのとれた消化の良い食事を摂る。

⑥ 大きく口を開けお腹に力を入れ 楽しく笑う。笑いは腹部の筋肉や横隔膜を使うので胸部運動を助け、呼吸も助ける。

また、笑いは免疫機能を高めてくれることも知られています。

①～⑥を心がけて実行し、風邪やインフルエンザに負けず元気に新しい年を迎えましょう。



堺3支部1月のサークル情報

北堺パソコンの会

1月9日(木)16日(木) 午前10時～午後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、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

1月15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

1月は、お休み

連絡先:竹本 253-5133

ヘルシークッキングの会

1月21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、

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 ※1月は、茶話会です。

1月8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

1月18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 原則 第、2・4火曜日

1月14日(火)・28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

1月22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 1月はお休みです。

連絡先:吉田 090-8213-8216

人形劇の会

休会中です。

連絡先:森 237-9456



そてつ読書会

1月22日(水) 午前10時～12時

会場:サンスクエア堺

課題書:「家の匂い、町の音」久世光彦著

※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 月会費:200円

例会 1月12日(日) 飯盛山から四条畷

アイゼン必携

集合:JR大阪駅 中央改札口 8時30分

コース:京橋乗り換え、学研都市線で野崎下車→

野崎観音→飯盛山→四条畷神社→四条畷駅

例会外 1月26日(日) 三草山→棚田 **アイゼン必携**

集合:J阪急梅田 3F改札口 8時50分

(集合時刻に注意)

コース:9:10発 宝塚行乗車→川西能勢口乗り換

山下下車→10:05発 バスで森上へ

※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 雨天中止

1月3日(金) 丹比神社と黒姫山古墳

集合:南海高野線 初芝駅バス停前 9時50分

コース:10時5分発美原区役所前行乗車10時29分着

参加費:100円

昼食は、区役所周辺で摂る予定

連絡先:岡井 253-9079 090-9710-9079



北堺卓球クラブ 金岡体育館

1月14日(火) PM 1時～3時(大体育室)

1月30日(木) **AM 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。

(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 ※今回は、第3日曜日

1月19日(日) 午後1時～

会場:えると1F 会費:200円 材料は用意します。

※彫刻刀、デザインナイフ、鉛筆等あれば持参

連絡先:小林 090-5659-4135

川柳の会 原則第2土曜

1月11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

サークルからのお便り

ススキの岩湧へ

11月10日、河内長野市の岩湧山へ行きました。晴天の下、18名(男7・女11)の参加でした。

河内長野の駅前のバス停に着くなり、登山者の数に圧倒され、ほぼ全員座れずバスに揺られること約50分で滝畑ダムに到着。

登山ルートは、滝畑ダムから山頂へのダイヤモンド

トレールのコースで、下りは見紀峠駅へ。

ハイキング

登山道に入ると、いきなりの急坂。杉林の中を2時間半かけ登りきると、山頂はススキに囲まれた金色の世界、眺望も抜群で大阪を一望。山頂で



秋たけなわ ススキに囲まれてチーズ

のおにぎりの味はまた格別でした。

帰りは、杉やヒノキが立ち並ぶ林道をぬけますが、倒木やがけ崩れなど台風の傷跡があちこちで見られました。最後は、急な下りの舗装道に挫けながら、ひたすら歩き、下山後のご苦労さん会を励みに3時間かけて下山。

今回は2回目の参加でしたが、登山者とすれ違う際は、「常に道を譲る」思いやりの年金者組合のペース配分に助けられました。

ここが大阪と思えない、ススキの広大な草原と溪谷沿いの澄んだ水の音に癒された登山でした。林 洋司

堺街中の寺巡り

12月6日、16名、久々に参加させていただきま

した。今回は「新たな発見、堺街中寺巡り」ということで、堺区内にある5つの寺を巡りました。最初に訪れた興覚寺では、

歴史散歩



仏像を間近で見せて頂きました

の辞世の句です。冬ざれは冬になって、荒涼とした様子をいいます。冬枯れは草木が枯れた寂しい冬の景色。彼園は枯れた庭を表します。冬の初めは初冬や孟冬もうとう、冬の盛りは盛冬、冬の終わりは冬の奥、晩冬、窮冬といえます。冬の終わりは春を待つ季節でもあります。

朝霞

隔つるからに春めくは

外山や冬の

とまりなるらむ

藤原定家『拾遺愚草』

寒い冬の間は、家に籠もって過ごすことも多くなりまして。冬籠もりという言葉で表現されてきましたが、かつて冬籠もりは、手仕事をしたり、いろいろばたで子どもに昔話などを語り聞かせる時でもありました。

『万葉集』などでは、草や木が雪や霜に埋もれていることも冬籠もりと…。

冬籠もり

茶のみをれは

活けて置きし

一輪薔薇の花

散りにけり

正岡子規

季節の言葉

冬ざれや

戦あきて鳴く鳥

村上鬼城

慶応生まれの俳人

冬ざれ

文芸欄

短歌

眠りとは一人のものか病む夫の
深き寝息を夜半に聞きおり
大西孝子

俳句

「九条の会」の呼びかけ人梅原猛氏
戦なき平成の最後にみまかる

金森 薫

光る海峯の道は青みかん

鉦叩きまた歩むのか来た道を

川柳

四度五度離婚してもこりぬ奴
南 正夫坊

返り咲きあるかどうかはアベ次第

古賀光政

先輩の偉業永く讃え継ぎ

池田さんを讃えて

繋がりを大事にしたい組合で

12月1日堺支部の望年会にて
繋がりが大事だとのお話で

小谷潤子

落葉に我が身重ねて思索する

巨大なるかねのなる木のならぶ街



第282回

読書会

甘いもの食べ過ぎと言ふ。食べ過ぎで、甘いもの食べ過ぎと言ふ。

その体質改善を丁寧に綴ったエッセイである。年齢を重ねるにつれ、体調、

少し老化が遅れているだけである。これからもゆるやかに過ぎとしてゆきたい。高山アサ子

群 よう子
ゆるい生活
作者の実体験である。ある日めまいを起こし、漢方の先生を訪ね、リンパマッサージと投薬を受ける。体に水がたまっていてと言ふ。食べ過ぎで、甘いもの食べ過ぎと言ふ。

しかし好物それを断ち切るのに苦労する。動物たちは自分で必要な食べもの薬を知っていて、それを食べて治すのである。人間も自然をそのまま受け入れて、ココロとカラダを少しづつ変えていく。6年たち普通の状態に戻れた。その体質改善を丁寧

心の不調など様々な問題が出てくるもの。そんなままならなくなった自分を受け入れてゆるく過ごす。無理もがまんもしないでぬるく過ごす。自分を甘やかしてかわいがる、そんな生活をも思っている。少し老化が遅れているだけである。これからもゆるやかに過ぎとしてゆきたい。高山アサ子

折り紙



リースの秋

森 紀美子

私の作品ですコーナー



半紙と和紙で作った
お正月の祝箸の袋

米田篤子

絵手紙



辻井 敏子

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



ドライフラワーにしたアナベル
と貝殻草のリース

地域探訪 35 団地内で美しい紅葉を見つけた

辻 定子



北区内の団地は市営住宅・府営住宅・UR住宅（公団住宅）が戸数も多くあります。

南区の団地には及びませんが、地下鉄御堂

筋線、JR阪和線、南海高野線、大阪高石線、府道310号線、中央環状線と主要な道路が通り、交通網が発達しています。

40年ほど前は泉北地域の人口は16万人、新金岡地域は4万人だと言われました。今から10年前に堺市は政令指定都市となり7つに区割りされました。北区は、市内唯一の地下鉄と幹線道路の整備により京阪神に最も近く、とても便利な場所として、南区よりも人口が多く、その密度は、南区の約2.7倍もあります。日本で最初に建てられた金岡団

地のことは、前にも書きましたが、ここ数年で古い団地は高層に建て立て替えられ、民間会社の社宅は売却されて民間分譲住宅へと変わりました。その結果、人口が増えました。

このあいだ、北花田駅近くの浅香山住宅団地へ行くことがあり、素晴らしい並木道や、広く

てなつかしい遊具のある公園に出会いました。並木道は、イチョウの大木とメタセコイア（何万年も前からある木で生きる化石ともいわれる）の大木が並んでいました。団地の建物とマッチして、しばし見とれました。また、この団地の遊歩道の木も大きくなり、落葉樹が多く植えられ、今まさに紅葉の花盛りでした。機会があれば、歩いてみてください！

