



北のもず 48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 渡瀬信子 080-3108-0035

新型コロナウイルスにまけるな

国民の命脅かした保健所削減、病院つぶし 真剣に反省し抜本的転換図れ

猛威をふるう新型コロナウイルス感染症。地域医療は高齢者にとって極めて大切な課題です。耳原病院「健康友の会」事務局長でもある堺社会保障推進協議会事務局長の土井康文さんに聞きました。

新型コロナウイルス感染症への対応で、社会保障費の削減が、日本でも世界でも、より事態を拡大しています。イタリアでは、これまで財政緊縮策の一環として医療費削減を進め、医療機関や医療従事者の削減が甚大な被害をもたらしています。また、新型コロナウイルスによる死者が急増している米国のデトロイト市では、貧困問題への対応が感染防止策の焦点になっています。

政府は、このような状況の中で、公立・公的病院つぶしと、75歳以上の医療費窓口2割

負担などの社会保障の改悪を著々と進めています。厚生省は、2025年からピークを迎える高齢社会で必要とされる病院のベッド数より33万床減少させるために、「統合再編必要」とされる公立・公的病院の3割にあたる424（大阪11）の病院名を公表しました。

地域医療を守る運動を

公立・公的病院は、災害や新型コロナウイルス感染症などが発生・流行した際に特別の役割を果たします。国と大阪府による病院つぶしは許されません。

秋に向けた自治体キャラバンの取り組みが始まっています。新型コロナウイルス感染予防と健康管理に心がけ、会員さんへの電話かけも含めて、



できることから運動を進めて行きましよう。

デイサービスストップ ひまわりの家から

緊急事態宣言が出され一週間。感染者が増え続ける中、3ヶ月で下降カーブに向かうことを願っていたのだが、人どうしの接触を減らさない限り、新型コロナウイルス感染拡大は収まりません。

ひまわりの家での生活は外部との接触は皆無です。家族は物を届けてくれますが会わずに帰ります。内から出ない限り感染はしないのです。

今、ひまわりの家は全力挙げて支援を行っています。問題のあった入浴についても職員との協力です。ひまわりの家でするようになり、今までのサービスを受けられなくなつて、閉じこもらざるえない人たちの接点をつくっていく工夫がいろいろあります。電話で、

話をしていくのが一番の方法です。世の中は複雑です。この被害をどのように経済的に精神的に支えていけるのか、それをみんなで考えていけたらと思っています。

芹沢芳郎

安倍首相の責任は重大

☆昨年未だから中国でコロナウイルスの発生していたことに対策をしなかったこと。

☆科学者・疫学者の意見も聞かず、突然学校の閉鎖の要請をして混乱させたこと。

☆自粛を要請する割に補償がほとんどなく、効果が後手に回って感染が拡大していること。

☆アベノマスクはWHO（世界保健機構）も効果なしといっているのに配布。医療機関用が遅れていること。

☆科学的裏付けが少ない官僚の作った台本を読むのみで国民に対して訴える力がないこと。

☆挙句の果ては在宅を勧めるネットに呑気にコーヒーを飲む姿で登場していること。

☆結論◎どさくさにまぎれに誰も望んでいない憲法を改悪する

外出を控えらるる皆様へ

ネットで見つけた自宅での過ごし方をご紹介します。題して「あかさたな はまやらわ」方法。主治医の話と同じでした。

☆「あ」：歩く

☆「か」：かがむ

☆「さ」：支える

☆「た」：立つ

☆「な」：なんでも食べる

☆「は」：息を吐く

☆「ま」：回す・丸める

☆「や」：休む

☆「ら」：ラジオ体操

☆「わ」：笑う

1日1回は鏡などで笑顔に（出典・朝日新聞デジタル 4月12日号）橋本節男

コロナ危機を乗り越えよう 社会保障を守る運動を進めよう

みんなの広場

コロナ休校の 日本語学校

マスク作り

マスク不足は、2月中旬頃、店頭に行き気づきました。咳やくしゃみなどで、普段だったらあまり気に留めないのに、このコロナの影響で外出時必要でした。

手縫いのマスクの作り方をテレビや新聞等で宣伝していたので早速作ってみました。布マスクは、コロナウイルスを防御するには、十分でないようです。(WHOより)

しかし自分の咳を拡散させないためには有効だということ。ガーゼや綿なので肌に優しいです。最初は珍しいのか、マスクをまじまじとみられ少々恥ずかしい思いでしたが、この頃は多くの人で使用されていますし、私も慣れてきて模様入りマスク等楽しんでます。皆さんもどうですか？

益 あや子



毎年見事な桜に歓声をあげる新入生は来日できず。在学生にとつて日本語学校は、期間が決まっているので先延ばしし不可能。授業は今必要なので。緊急事態宣言で休校です。

授業料の補償は？非常勤の給料6割でるの？学生も講師も生活の不安が募ります。

期限のある日本での学校生活、身につけたい資格の試験、学生の焦りが伝わってきます。アルバイト先を無くし心細い毎日を送っている学生が、「週1回の登校日には喜んで課題を持ってきてい」と聞くと嬉しくなります。留学生は、体調が悪くても病院には行きづらいと聞きます。医療崩壊寸前の今では向更です。検査をはじめ医療体制の充実を切に望みます。

新型コロナウイルス、戦闘機では勝てません。不要不急の軍事情こそコロナ対策に回すべきだと思います。渡瀬信子

授業者の補償は？非常勤の給料6割でるの？学生も講師も生活の不安が募ります。

6月のおしゃべりカフェ

悲愴な戦争の中での
悲しみと勇気を描く
カサフランカ

6月3日(水)
10時~11時

市民センター2F
映画代無料
お茶・菓子代100円

川柳

ポリポリと頭を搔いてる警察官
世の中は言葉と数字で出来ている
消費税既にリーマン超えてるぞ
末孫の入学式はいつの日やら

南 正夫坊
古賀光政

文芸欄

俳句

河内野や菜の花明り太子道

金森 薫

短歌

いましばし眺めおりたし青葉せる
楠のゆらめき水面のひかり

小谷潤子

大西孝子
四万十川をテレビに見つつ病む夫は
小鮎を追いつ幼日をいう

地域探訪「西高野街道」の続き 竹内街道から分岐して辻定子



40 前回お話した分岐点の道を「西高野街道」の方向に歩くと中央環状線と交差します。

竹内街道は中環に出ると、大泉緑地辺りまで中環と平行に道が続き、奈良へ向かいます。一方、西高野街道は高野山へ向かいますので、堺市北区の旧百舌鳥村の前を通り、国道310号線とやや平行に走り、高野山へ向かいます。

「西高野街道」の1里ごとに建てられた「町石」は、研究者の本によると旅人の安全と世の中の平和を願う個人が、発起人となり、ほぼ同一規格の里程石を建てたそうです。安政4年の2月から9月までのわずか8ヵ月の間に13本の石柱を建てたのです。河内の国菜菔木村の百姓、小左衛門と五兵衛の二人が強い希望で呼びかけ人になり、富裕な村人に働きかけ、施主名の中に名を連ねています。

かなべだいどうしんりゅうこう
神南邊大道心隆光という変わった名前の人物(堺の有名人物で物語にもなっています)のその名も、街道筋の標柱石に見ることが出来ます。



竹内街道との分岐点から、西高野街道沿いのお地藏様を探して中環まで歩きました。標柱石は平成に建てられたものが2石もあったのに1つもありませんでした。一方、竹内街道にはいくつかあり、だんじり収納庫までありました。西高野街道沿いは高野山参詣の道なので、先を急ぐ必要があったのでしょうか？昔を思い浮かべました。中環を渡り仁徳天皇陵古墳の後円部(北側)辺りに「御幸苑」(みゆきえん)の標柱石を見つけました。天皇陵参拝で訪れたお客様が良く利用された料亭の跡だそうです。「Stay home」時期なので、家族連れが普通の日より多く仁徳天皇陵の周りを歩いたり、ジョギングしていました。



こんにちは



山本 康子 (五箇荘東校区)

暖かくなり、近隣公園での太極拳自主練習の予定でしたが、現在、家の中で朝のラジオ体操、昼・夜には各1時間程度ゆったりと楽しく太極拳で体力づくりをしています。

1日も早く平常な日々がきますようお祈りします。

岸上 倭文樹 (しづき) (東浅香山校区)

岸上倭文樹、5月に後期高齢者の仲間入りをしました。

昨年新版の「資本論」が刊行されたのを機会に、阪南大学の桜田照雄教授に助言者をお願いして、有志で学習会を続けています。

2020年 5・6月 日程表

日	行 事	場 所	時 間
5/31(日)	「北のもず」原稿締切		
6/3(水)	おしゃべりカフェ・映画	市民センター	10:00
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	9:00
19(金)	第5回堺北支部総会 延期	市民センター	13:00

交通災害共済・火災共済の申し込みが始まっています。締め切りは**5月29日(金)**です。共済担当の岡井までよろしくお願いします。
Tel・Fax 072-253-9079
携 帯 090-9710-9079

毎年恒例の、9月の第2日曜日、(今年は**9月13日**)は「**集団健康診査**」の日です。みんなで受診しましょう。

私の作品ですコーナー



堀江 陽子
ヨーヨーキルトのポーチ



大窪 道代
取っ手の付け根の赤がポイントの可愛いバッグ

絵手紙



坂井 洋子

健康講座39

血管の健康を保ち、大変な日々を乗り越えよう!

山本 美登利

2月の初めからウィルスとの闘いが続いています。ステイ・ホームなどと横文字にして自宅内に留め置かれています。自粛期間の延長で収入が激減し、生活全般に影響が及んでいる状況。

自宅内で出口の見えない状況に不安な毎日ですが、自分自身の免疫力を落とさない為に、健康な血管を増やしましょう。

毛細血管の老化を防ぐため、生活習慣の改善をお伝えしてきましたが、外出自粛で運動不足になったりおやつやの量が無意識に増えたりしてることない？
毛細血管が酸素と栄養を細胞まで運び、二酸化炭素と老廃物を受け取るのですが、この細胞呼吸が上手くいかなくなると体調が悪くなるのです。

今の時期(冬から春・暖くなる時期)自律神経の不調が多く、特に行動を抑制しなければならない昨今、鬱傾向に陥り易くなります。

自律神経を上手くコントロールして健康な毛細血

管を増やしましょう。

食事に塩の薄い梅干しやトマトなどベーターカロチンを多く摂るようにしましょう。

ストレッチ体操で筋肉を動かすのも効果あり。自律神経のコントロールはまずストレスを発散する。でもやっぱり人との交流を制限されると大変かも。短時間で自律神経のバランスを整えよう。

ストレスホルモンのコルチゾールの過剰な分泌は、免疫機能の低下に繋がるので、まず呼吸法を取り入れましょう。

☆腹式呼吸：「10&20」背筋を伸ばし肩の力を抜いて座り、10数えながら鼻からゆっくり息を吸う。下腹部に息を溜めていく感じ。20数えながら口から息を吐き出しきる。これを20～30回くり返しましょう。なかなか眠りにつけない時なども、足浴や横隔膜を大きく動かす腹式呼吸は交感神経を鎮静化させ、リラックス効果が期待できますよ。

堺3支部6月のサークル情報



新型コロナの緊急事態は5月末まで延長されました。状況により変更される場合もあります。サークル参加のときは各連絡先へお問い合わせください。



北堺パソコンの会

6月4日(木)・11日(木) 10時～17時

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 ※毎月第3水曜

6月は、中止します

連絡先:高橋 090-6247-0189

おきがる料理の会 ※毎月第3月曜

6月15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

6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 原則、第2水曜

6月10日(水) 10時～12時

※ただし、会場(サンスクエア堺)がOKの場合

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

6月は、中止します

連絡先:飛谷 090-4496-7353

囲碁・将棋サークル

6月9日(火)・23日(火) 各1時～4時

連絡先:佐竹 253-3980

折り紙の会 ※原則、第4水曜

6月24日(水) 午後1時30分～

※ただし、会場(サンスクエア堺)がOKの場合

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

6月26日(金) 9時30分から

※ただし、会場(サンスクエア堺)がOKの場合

会場:サンスクエア堺

連絡先:吉田 090-8213-8216

そてつ読書会

6月24日(水) 10時～12時

※ただし、会場(サンスクエア堺)がOKの場合

会場:サンスクエア堺

課題書:「無名」 沢木耕太郎著

※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】 6月14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:難波→石切下車

【例会外】 6月28日(日) 信貴山 8km

集合:近鉄・なんば東改札口 8時30分

コース:難波→服部川駅→信貴山朝護孫子寺

※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

6月は、中止します

連絡先:岡井 253-9079 090-9710-9079

北堺卓球クラブ 金岡体育館

6月10日(水) 9時～12時(大体育室)

6月22日(月) 午後1時～3時(大体育室)

※10分前までに来て、各自で出席簿に○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月は、中止します

連絡先:小林 090-5659-4135

川柳の会 原則第2土曜日

6月は、中止します

連絡先:堀西 090-2111-9794

年金マージャンの会 ※原則第4水曜日

6月24日(水) 午後1時～5時

会場:新金岡市民センター

連絡先:吉岡 090-3724-2974

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

からも、アクセスできます。

カラーできれいですよ。

