



北のもず



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
 nfo@kitanomozu.main.jp

「北のもず」をホームページで見てください

ホームページはカラーで色鮮やか。タイトルの中この上にあるQRコードでもアドレスでもアクセスできます。QRコードでスマホで見ることができます。全国年金者組合の機関紙部からも、先進的だと評価いただいています。アクセスして見てください。サークルからのお便りや写真、投稿してください。お待ちしております。 HP担当 柴 敏行

10年目の集団健康診査

健康で過した10年を願って

「集団健康診査の取り組みを」と、年金者組合で提案し、組合員アンケートから始めて10年目を迎えました。

健診利用の組合員の平均年齢も上がり、当初は堺市のすこやか健診を受ける方が多かったのですが、今年も9割近くが後期高齢者健診対象者の組合員さんでした。健診により、早期に疾病が発見されて治療に結びついていてる方がいる一方で、車の送迎を身も心も負担となり辞退される方も出てきま



和気あいあいの送迎バスの中



「こと」を喜び、健診後の方たちには「健診の結果が良いこと」を願ってやみません。 健診担当 長井佐智子

受健者の感想

☆耳原病院は母が利用していた。職員の方が優しい。

☆今年、血圧が高くてびっくりした。

☆日曜日だから送迎があり、楽に健診を受けられました。お世話する人は大変ですね。

東支部 寺崎さん

☆今日は遅刻したので、あきらめていたのに、団地まで迎えに来てくれて、みんな親切で来てよかった。

☆初めて参加、みんな親切なのに、心電図のところ、おざなりな感じがしました。

☆集団健診に耳原病院まで送迎バスで連れ

とりわけ今年の健診が例年と大きく異なる点は、健康確認とアルコール綿消毒から始まる新型コロナウイルス感染症予防策後の乗車となりますが、自粛が長引いている時だけに、病院までの車中ではなく短いバス旅行をしているような良い雰囲気でした。



いろんな検査にもスムーズに...

11月のおしゃべりカフェ

軽快な笑いと切なさや希望
 戦争の悲哀と風土のかおりに満ちた
馬鹿が戦車でやってくる
 11月4日(水) 10時~12時
 映画代無料 お茶代100円
 市民センター2F

できてい、ただきました。コロナ自粛の中、久しぶりに出会った人たちと元気を共に喜び合いました。検査も順調よく終わり、参加者の方と話し笑って、いい時間でした。感謝です。 河内さん

「ペゴロスの母に会いに行く」

10月7日、22名で映画を見ました。

ゆういち（愛称ペゴロス）

は62歳の漫画家。89歳の母みつえは、振り込め詐欺にひっかかりそうになったり、

死んだ夫のた

わからず、禿げた頭を見て

ものを感じました。

めに酒を買いに行こうしたり、汚れた下着を大量に溜めていたり、認知症の症状が顕著になっていく。

グループホームに入居さ

切ないながらもユーモラスな展開にほろっと温かい

を思い出すみ

みなさんの感想

つえ。そんな

☆とつても心にしみる、いい映画でした。介護に関

母をやさしく

わる人々の大変さや、親子の絆など、涙がとまりませんでした。

見守りながら、

☆今日も、我が身が主役になつたような気持ちで見ました。

過ぎ去った日

この区民センターが大好き。そして、関係してくださる方々に感謝しながら、満たされた気持ちで帰宅。

に思いを馳せる。

☆九州弁がわかりにくかったです。認知症のお母さん

「おでかけ応援バス」 十月から無料です

「百円バス」が10月1日から12月31日まで無料で乗れます。

それは、コロナ対策として国から臨時交付金計75億円が交付され、その活用の一つとして、おでかけ応援バスを3ヶ月無料にする1億6千3百万円の事業費が計上されていること



の事業費が計上されていること

んも大変な苦勞の人生を送ってこられた事がだんだんとわかってきました。長崎の祭も初めて見ました。大変良かったです。

今村富貴子

☆認知症が進行すれば、自分の息子もわからなくなる。母に分かってもらえなかつた息子の悲しみ、家族の悩み、苦しさがよく描かれていた作品だった。

高橋 宏

初のエッセイ集 発行

今年7月に米寿を迎えた我が堺北支部の副支部長原圭治さんが、初のエッセイ集『詩の希望、詩の旅』を発売しました。

高校時代に詩を書き始め、

堺の小・中学校教師、堺市会議員、大阪詩人会議運営委員長などを務め、これまでに8詩集を刊行されています。

年金者組合の活動にも、

未来への希望を詩に託して常に前向きな原さん。ちなみに、今年支部役員になった巽さんは八下中学校時代の教え子です。年金者組合の層は厚いですね。1970年から2019年まで書いたエッセイが収録されています。

林 洋司

戦争展分散企画



楡山浩介（山口 昂）さんが語り、播本晃三さんが歌う
美空ひばり 平和への想い

11月14日（土）1時半 サンスクエア堺B棟で催されます。

みなさんの参加をお願いします。

参加協力券500円にご協力ください。

早めに受けましょう 高齢者のインフルエンザ 予防接種は無料！

実施期間 10月7日～1月31日

実施場所 市内の契約医療機関

対象 65歳以上の方

60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器免疫機能のいずれかの身体障害者手帳（1級）をお持ちの方か、同等の障害を有する方

（証明できるものが必要）

1人1回に限り無料で受けられます。予約は直接、接種する契約医療機関へ。

当日は、健康保険証など住所・年齢が確認できるものが要ります。

『広報 さかい』より



大変な介護もユーモラスに...

「死んでとうちゃんに会える。」

☆今日も、我が身が主役になつたような気持ちで見ました。

橋本照世

この70年間「詩の言葉を想像するため努力を続けてきた。こだわり続けた詩の魅力とは、生きる力」（あとがきより）

発行所 竹林館

06-4801-6111

A5判 定価2600円





こんにちは



相棟 美代子（新金岡東校区）

年金者組合に加入して、たくさんの方と繋がりができて感謝しています。

卓球クラブに入部してますが、今は新型コロナの感染対策に注意しながら、卓球を楽しんでいます。



守山 弘子（光竜寺校区）

はじめまして！

毎日何かをしたいと思いつながら、何も手が出なく過ごしています。お誘いをうけてすぐにその気になり嬉しくなりました。

どこまで出来るかわかりませんが、輪に入れていただければ光栄です。よろしくお願ひ致します。

2020年 10・11月 日程表

日	行 事	場 所	時 間
10/21(水)	女性部委員会（見学歓迎）	グリーン会館	13:00
10/31(土)	「北のもず」原稿締切		
11/4(水)	おしゃべりカフェ・映画	市民センター	10:00
9(月)	「北のもず」校正会議		18:30
13(金)	3役会議	市民センター	9:30
14(土)	桧山浩介さんのお話し	サンスクエア堺	13:30
20(金)	支部委員会	市民センター	9:30



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。カラーできれいですよ。



健康講座 44

10月健康ひとくちメモ 健康長寿体質を目指そう

山本 美登利

いちにちの寒暖差が10℃を超える気候に、猛暑とコロナ禍で余儀なくされた生活の変化も加わり、体が気温に対応するのが難しくなっています。先日も、自律神経のバランスを崩して、食欲不振や不眠を引き起こした友人が、しんどさを訴えて電話をしてきました。

今の気候は、免疫力の低下を招きやすいと言えるでしょう。しかし、人の身体は恒常性(崩れた機能、体調、体勢などを一定の状態に戻そうとする)を保つ力があります。例えば健康な人では食後に血糖値が上昇すると、膵臓からインシュリンが出て血糖値が下がるようになっています。

生活習慣病は、生活習慣が原因で恒常性が保た

れ難しくなっているとも言えます。

健康長寿体質を目指して、(先日行われた健康診断などを通じて)自身の体質を知ることや、生活習慣を改善しましょう。身体を動かす、楽しい時間を増やす、簡単な日記を書く、クイズや新しいことに挑戦してみるなどなど。



また背筋をピンと伸ばし姿勢を良くすると、胃などを圧迫せず消化吸収も良くなります。驚くことに、背筋が伸び姿勢の良い方は、100歳近くになっても歩行速度の衰えも少ないのです。若々しさを感じます。

無理せず背中を伸ばす事から始めましょう



堺3支部11月のサークル情報

北堺パソコンの会

原則、第1・第3木曜日
11月5日(木)・12日(木)
10時～15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
11月18日(水) 午後2時～
会場:歌芳(かほ) 市民会館西側アトムビル1階
連絡先:高橋 090-6247-0189

おきがる料理の会

※毎月第3月曜
11月16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ください。(材料購入の為)
※ 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17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
11月11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
11月21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

囲碁サークル

原則、第2・第4火曜日
11月10日(火)・24日(火) 午後1時～4時
会場:サンスクエア堺 会費:200円
連絡先:佐竹 253-3980

折り紙の会

※原則、第4水曜
11月25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

11月はお休みです
次回、12月18日(金) 連絡先:吉田:090-8213-8216

そてつ読書会

11月25日(水) 午前10時～12時
課題書:「花火」 又吉直樹著
会場:サンスクエア堺 会費:無料
※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 11月8日(日) 高取城址→壺阪山
集合:近鉄阿倍野橋 1F改札口 8時30分
8:50発 吉野行 急行に乗車。
または、河内松原駅 8:53発 河内長野行きに乗車。
古市で吉野行に乗り換え。阿部野橋組と同じ電車
になります。

例会外

11月22日(日) 岩湧山 すずき
集合:南海高野線 北野田下り線ホーム 8時30分
コース:河内長野下車→9:04発 滝畑ダム行きバスに
乗車。帰りのバスは 14:19、16:19
※当日朝6時現在の天気予報で、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

阿麻美許曾(あまみこそ)神社
11月6日(金) 雨天中止 歩行距離4・5km
集合:近鉄南大阪線河内天美駅 西側改札前 10時
参加費用:100円 持ち物:水筒、マスク
昼食:地下鉄北花田駅周辺で摂る予定
連絡先:岡井 253-9079 090-9710-9079

北堺卓球クラブ

金岡体育館 (大体育室)
11月 5日(木)・27日(金) いずれも 3時～5時
※ 10分前までに来て各自で出席簿に○をつけて下さい、
遅刻、欠席は必ず連絡を! (卓球台確保のため)
連絡先:速水 253-6662 090-9166-9944

消しゴム版画を楽しむ会

11月22日(日) 午後1時30分～3時30分
場所:「ぼちぼち亭」です。 ※場所は問合せを
材料等は用意します。彫刻刀などあれば持参を。
連絡先:小林 090-5659-4135

川柳の会

原則第2土曜日
11月14日(土) 午前10時～12時
場所:なごみ 会費:200円
連絡先:堀西 090-2111-9794

年金麻雀の会

※第3土曜・第4水曜日
11月21日(土)・25日(水) 午後1時～5時
会場:新金岡市民センター
※初参加の方は事前に連絡ください。
連絡先:吉岡 090-3724-2974

サークルからのお便り

神戸森林植物園から

トウエンティイクロスへ

9月27日、まる3ヶ月ぶりの年金者ハイキング、初参加を含め、17名が梅田に集合しました。

阪急電車、バスなど乗り継ぎ、目的地六甲の神戸森林植物園に到着。

紅葉には少し早い植物園ですが、金木犀等秋の香りをかぎながら、名調子の「ふくもと」ガイド

ハイキング

に園内を1時間ほど案内頂き、一同少し教養を高めました。食事を済ませ、植物園を後にトエンティイクロスのコースをと



ドローンでの撮影。河童橋の上にて



久しぶりに会えて心が弾みました

久々の歴史散歩。百舌鳥の長塚古墳から博物館へ向かいました。にこやかな30名でした。館内のコレクション展、シアターを観て、解散・昼食。そのあとがよかった。みんなと別れてからも何かもつと見たいと、シアターに入り、そのあと6人がウロウロしていたら、学芸員が「お話ししましょう…」と誘ってくれました。広大な百舌鳥古墳群のパネルの前で話されました。「仁徳、履中、反正…と天皇陵があります。仁徳古墳が古いかどうかわかりません。特定された江戸末期と違って、現在は埴輪1つでもどの時代と特定できますから、子どもや孫の古墳がより古いこともできてきました。どの古墳にどなたがおられたのか。ヨーロッパ人が作った日本地図。真中に堺の文字が表記されている。堺が貿易の中心で強力な商人による自治都市で、栄えていた証。古代の胃火縄銃の技術から、今の自転車・包丁産業に受け



継がれている。古墳群が世界遺産に選ばれたのは、古墳の

雁の琴柱

秋は夕暮れ。：雁などのつらねたるが、いとちひさくみゆるはいとをかし。

清少納言『枕草子』

ガンはマガン、ヒシクイなどガン類の総称。その鳴き声から、カリともよばれます。

季節の言葉

日本へは秋、越冬のために訪れます。「く」の字に連なつて飛ぶ姿は古くから愛され、その形を琴柱ことばしらにの弦を支える琴柱ことばしらに

短歌

小児科行きと常囃されし小さき手の
静脈浮くをしみじみと見る
大西孝子

胸痛くなる光景と言ひ捨てて
洪水被害のニュースは終わる

俳句

街角のポストも紅あかし今朝の秋

金森 薫

川柳

秋の虫腹の虫との二重奏

南 正夫坊

秋深しぼくの姉さんいもふかし

古賀光政

本質が徐々に出た新首相

GOTOも行楽遊びも他人ごと



見立てて雁かりの琴柱ことばしらと叫さけび、
す。雁の棹さお、雁の列、
雁行がんこうとも。
初雁は
恋しき人のつらなれや
旅の空とぶ
声のかなしき
秋の露をガンの涙と表現し
た言葉です。
坂本多美子

紫式部『源氏物語』

ガンは、雁かりが音とよばれ
る、そのうら悲しい声の響

第289回 読書会

この連作短
著者は74年徳島に生まれ高
知で育ち、高校在学中の92年
に「坊ちゃん文学賞」を、13
年には虐待を
テーマとした
本著で「坪田
譲治文学賞」
を受賞してい
る。

「朝日新聞」(9月26日付)
に中脇初枝氏の絵本が紹介さ
れた記事を読みました。
「この8月コロナ禍で、社会
に不安が広がる中、物書きと
してできることはないかと考
え、絵本『つるかめ つるか
め』を出版した。不安をかか
えている子どもや大人、無理
をして頑張り過ぎてくる人に、
おまじないの言葉を届けたい。
『だいじようぶ、だいじよう
ぶ』と...」

尾田和子

中脇初枝
『君はいつ子』
編集の内容は、いずれも辛く
切ないけれど、読後は明るい
未来が想像できるので救われ
た。

特に「うばすて山」。当読
書会での感想にもあった、
「今の日本の現況への共感度
にあるのかも知れない」とい
う印象が残る作品だった。

「この8月コロナ禍で、社会
に不安が広がる中、物書きと
してできることはないかと考
え、絵本『つるかめ つるか
め』を出版した。不安をかか
えている子どもや大人、無理
をして頑張り過ぎてくる人に、
おまじないの言葉を届けたい。
『だいじようぶ、だいじよう
ぶ』と...」

折り紙 河内 都



3箱をたたんで1箱に!



絵手紙 辻井敏子

私の作品ですコーナー



アロマ香るワックスサ
シエ。ロウの中に香り
を入れ、飾りつけて
固めて作っています。

米田篤子



パッチワークのバッグ

端布にレースを
編み足しました。
マスクも30枚程
つくりました。

大窪道代



山本美登利

地域探訪 北長尾町 1～8丁のお地蔵様 辻 定子



寂しそうなお地蔵さま



45 先月、百舌鳥地域のお地蔵さまを書きましたが、今回は北長尾町で。北長尾町は、大豆塚や、蔵前町と接していて、比較的新しく出来た街です。最寄りの駅は、阪和線堺市駅です。阪和線は、昭和4年に開通して、駅名が阪和堺、金岡、堺市と変遷しています。駅名が、金岡だった頃、金岡公園に陸軍輜重隊や陸軍病院がありました。戦後はしばらく、進駐軍が駐留していました。だから、あまり住宅地になっていませんでした。

私は、北長尾町4丁に住んでいますが、北長尾町は1丁～8丁まであって、現在はほとんど住宅地になっています。田んぼやいちご栽培をしているビニ-

ルハウスなどありますが、みんなY氏の所有だそうです。

お地蔵様は、1丁に2体、3丁は立派な祠の中に3体おられます。4丁は2つの祠に1体ずつおられます。2丁と5丁から8丁までは何処にもお地蔵様はおられません。今回、1丁のお地蔵様は、工事中で中に入れませんでした。4丁の道路沿いの子安地蔵様を、毎日お祀りされているH様に話を聞きました。

「昭和の初め頃、家の前の道路を馬が通っていたので、子どもたちがケガをしないように、近所の2、3人がお金を出し合って自分の敷地にお地蔵様を作った」とのこと。

3丁の「北向き地蔵様」には立派な祠が建てられ、後ろには「昭和32年建立」の文字が刻まれて、3体のお地蔵様が安置されています。4丁と3丁のお地蔵様に、きれいなお花が供えられています。毎日お地蔵様の顔を見にお参りされている方々がおられるのでしょうかね!

4丁の、今は空き家になっている家の前のお地蔵様は、花もなく寂しそうです。お地蔵様は本当に人々と共に生活されているのですね!