



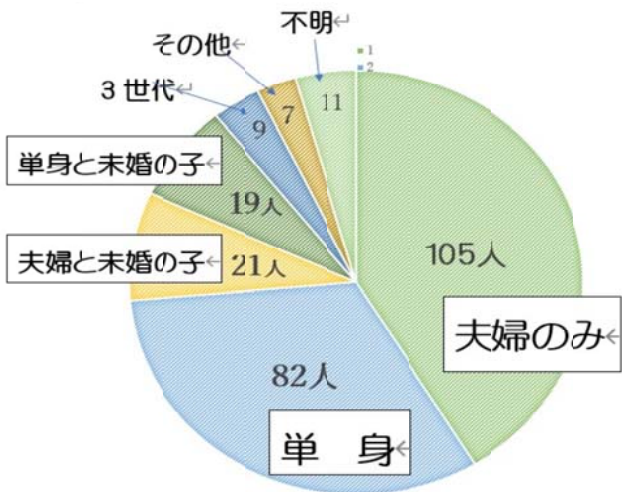
北のもず



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 TEL221-8384
 連絡先 林 洋司 080-3805-1954
 nfo@kitanomozu.main.jp

単身組合員30%超 (82名)

「あんしんネット2020」の具体化のため組合員(254名)の世帯構成を初めて調べました。ご協力ありがとうございました



○堺北支部組合員の4割が「夫婦のみ世帯」で「単身」を含めると全体の7割を占めています。

堺北支部あんしんネット

始動します

高齢者を

一人ぽっちにさせない

年金者組合の大目標

私たちは、現在のコロナ禍のもと知恵と工夫を生かし「楽しみ7分、活動3分」を組合活動の原点に活動しています。「高齢者を一人ぽっちにさせない・つくらない」の方針のもと、支部の組合員が地域の中で孤立することなく、相互に声を掛け合い、つながりを深め、助け合う取組みを日常的に強めたいと思います。

あわせて、組合員のみならず、北区内の地域に目を向け、堺社会保険推進協議会や健康友の会みはら、社会福祉協議会等の団体と連携しながら「公助」を充実させ、豊かな高齢期を支える住みよい堺市の町づくりをめざします。

組合員の皆さんのご協力をお願いします。



〈活動内容・第1弾〉

①支部からの見守り支援

- あんしん緊急連絡先一覧表を配布します (堺市社会福祉協議会の発行物を活用)
- ・自宅用 安心連絡シート(冷蔵庫の扉に貼る)
- ※シートは堺市の消防署・警察・民生委員等に共有・周知されています



- ・外出用 安心連絡カード(財布などに入れ持ち歩く)

○利用できるサービスの情報提供をします (介護保険、行政・社協の在宅サービス、配食宅配等)

②班からの見守り

- 定期的訪問・声かけ訪問をめざします
- ・月1回発行の「北のもず」配布時に声かけ安否確認
- ・話し相手



2020年夏

北区の事例です

「早期発見」と「緊急時の連絡先表示」が機能

80歳代夫婦の隣人から、最近夫婦を見なくなり、ポストに新聞が溜まっていると社協事務局に連絡があった。職員が訪問すると倒れている男性を発見。すぐ消防に連絡し、病院に運ばれ一命を取りとめた。冷蔵庫に貼られていた「安心連絡シート」で親族に連絡すると、すぐに駆けつけてこられた。発見時に一緒にいた妻は認知症が進行しており親族に保護された。



12月のおしゃべりカフェ

堺北支部の「あんしんネット」って何するの？説明します

まずは「安心緊急連絡先シート」を冷蔵庫に貼ろう

12月9日(木) 10時~12時 新金岡市民センター2階
お茶・お菓子代100円

「馬鹿が戦車でやっつくる」

11月5日、15名で山田洋次監督、ハナ肇主演の映画を見ました。

昔、村はずれに、乱暴者の少年戦車兵上がりの男・サブが、耳の遠い母親・とみと、頭の弱い弟・兵六と一緒に暮らしていました。



笑いの中に素朴の大切さが...

地を巻き上げます。帰ってきたサブは怒り、隠していた戦車を運転し、村中を暴走させ、村人たちを恐怖のどん底につき落とします。その最中、兵六が火の見櫓から落ちて死んでしまい、それ

一家は村中から嫌われていたが、長者・仁右衛門の娘・紀子だけはサブの味方でした。紀子の全快祝いの日、サブは仁右衛門から追いつき、暴れ回り、警察に送られます。サブがいな間に村会議員の市之進は、とみを騙し、サブの土

を知ったサブは、兵六の死体を戦車に乗せ、そのまま姿を消しました。初めはサブを笑うものにして村人が、サブを見放せずに後を追いつけます。その村人たちが浜辺で見たものは、海の中へと進んで行ったようにもみえる、戦車の轍だけでした。

みなさんの感想

☆山田洋次の作品と聞いて楽しみにしていました。

戦後の農家の貧しさと言葉を交えて描き、切なさも感じました。これからは、日本の農業の発展をと思いました。

橋本節男

☆懐かしい風景、懐かしい俳優、映画の筋書きも楽しみなが、祖母のことや、祖母の家、縁側で日向ぼっこしたことなどを思い出しながら観ました。よかったです。

米田篤子

☆今日もまた、楽しい物語、ありがとう。

久し振りに友だちに会った。飯田蝶子などが出て、物は何も

なく貧しかったが、平和な時代だった。

辻野邦子

☆戦車が現れたときは、どうなるのかとハラハラしましたが、笑える場面がとて楽しくさんあつてよかったです。藤田千恵美

みんなの広場

我が家の下宿人

「まつぶさやねエ、何が...」、「おばあちゃんの背中、夕方になると曲がってくるんよ」

日曜日の朝の洗面所での会話。4月に入学した大学はオンライン授業で9月下旬にやっと名古屋の孫娘が下宿人として来ました。

預かるとなると責任が重いの、食事を提供する下宿として、我が家から奈良に通学しています。今一番の悩みは週2回位のお弁当。通学の服は長女と相談しながら楽しんで選んでいます。

何が面白いのか、若い人の笑い声は楽しい。

高武 多香子

「ローリング」

ハイキングの会からビッグニュースがあります。

9月27日に神戸の森林植物園からトウエンテイクロスを歩いた時です。立ち枯れの木が佇む上高地の大正池に似た川にかかる河童橋にさしかかったところ、「そこでストップして」と

柴さんの声。そこへ、昆虫のようなものが上流から飛んできてパチリ。ドローンがカメラを積んで撮影してくれました。10月11日、能勢の妙見山から下山している時も、ドローンが登場。身近に操作の様子も見ることで、直後にスマホに映像を送ってもらい、一同感激。(5ページ参照)

○橋の上で揺れてこわかったけど、よかったです。
○ドローンはかわいらしい生き物のようなだった。
○蚊のようだった。
○テレビでしか知らなかった。身近に見られて、感心しました。便利な時代になった。

○「北のもず」のホームページ、カラーできれい。僕は見ました。みなさん、是非見てください。価値ありますよ。これまでのハイキングの写真も載っています。なつかしい方も写っていますよ。

ハイキングの会一同

年金一揆でアピール

10月16日(金)4時半から、堺東駅頭で、年金一揆に堺7つの年金者組合員が集まって、アピールを行いました。「私たちの命綱の年金を減額するな」と訴え、署名を集めました。



たなあ。すばらしい。

○文明の利器。すごい。
○ドローンの目線で見てみたい。ホバリングも撮影も面白かった。
○山も川もきれい。写真の美しさを見てください。

○おれもやってみよう。弟子入りさせてください。
○「北のもず」のホームページ、カラーできれい。僕は見ました。みなさん、是非見てください。価値ありますよ。これまでのハイキングの写真も載っています。なつかしい方も写っていますよ。

ハイキングの会一同

「大阪市廃止」再び否決

大阪市を廃止することの是非を問う住民投票が1日行われ、開票の結果、反対多数となり、大阪市の存続が決まり、制度案は廃案となりました。特別区になれば毎年200億円もの財源不足になり、特別区設置コストが1300億円もかかり、住民サービスの低下は避けられないところでした。

まして、堺など周辺市は住民投票もなく、議会で参入を決められることができました。市民のいや府民の良識の勝利！お疲れ様でした。





こんにちは



山本 悦子 (西百舌鳥校区)

もの作りが趣味です。綾南公民館で自作展ができて、128人もの方が来てくださって嬉しかったです。

12月のお菓子をつくる会の参加を楽しみにしています。

森田 まき子 (新金岡東校区)

退職後、いろいろなサークルがあると年金者組合をすすめられました。

何かしたいと思ってもなかなか一人では始まりません。コミュニティの場が必要と思い入会させていただきました。よろしくお願いします。

2020年 11・12月 日程表

日	行 事	場 所	時 間
11/29(日)	松元ヒロ ソロライブ	サンクスエア堺	14:30
30(月)	「北のもず」原稿締切		
12/6(日)	年金署名 (大泉公園フリーマーケット会場)	大泉公園・噴水前	11:00
12/9(水)	おしゃべりカフェ・学習会	市民センター	10:00
9(水)	「北のもず」校正会議		18:30
11(金)	三役会議	市民センター	9:30
11(金)	北区キャラバン	北区役所	15:00
18(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 45

11月健康ひとくちメモ 楽しみながら毎日「貯筋」を！

山本 美登利

秋の深まりと共に、一日の寒暖差が広がり体調を崩してしまいそうです。

今年2月からの約9ヶ月、コロナ禍で生活が一変し、外出自粛や生活の変化によるストレスから、自律神経が乱れて持病の悪化をまねき、入院や療養生活を余儀なくされた高齢者も多いと聞きます。

以前看護の仕事に就いていた時、医師が「20歳の若者が5日間入院しても、1ヶ月で筋肉は元に戻るが、高齢者が元に戻るには、4～5ヶ月かかる。いざという時のために日々貯筋を！」と筋肉運動の普及が盛んになりました。入院しても外出自粛でも「貯筋」があれば高齢者も療養後の寝たきりを防ぐことができ、自立した生活を取り戻すことができます。特に大腿部前の筋(大腿四頭筋)が細くなりやすいので、鍛えておく必要があるのです。

そのためにも楽しみながら効果的な運動を、毎日短時間でも続けましょう。

入院しても貯筋があれば

筋肉を鍛えてしっかり貯筋

困っていないから鍛えないまま

2週間入院

貯筋は少し減ってしまったけれど、余裕があるので大丈夫

貯筋がなかったら寝たきりに

年齢 ↑ 貯筋量 ↓

大腿前の筋肉は寝たままで動かないと2日で1%減る。50歳以降の筋肉減少の1年分に相当。

貯筋運動の行い

太ももの前側

股関節まわり

ふくらはぎ

お尻(横)

おなか



堺3支部12月のサークル情報



北堺パソコンの会 原則、第1・第2木曜

12月3日(木)・10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

12月16日(水) 午後2時～5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

12月21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 12月は第2火曜日です

12月8日(火) 9時～12時 (時間変更 注意)

会場:サンスクエア堺 ※ エプロンと頭巾持参

会費:500円 初参加ご希望の方と、会員で欠席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

12月9日(水) 10時～12時 会費:200円

場所:サンスクエア堺 連絡先:寺崎 287-2473

うたごえサークル 原則、第3土曜

12月19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

12月8日(火)・22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

お菓子をつくる会

12月18日(金) クリスマスのお菓子作り

※ 初参加と会員で休まれる方は連絡をください。

連絡先:吉田 090-8213-8216

折り紙の会 ※原則、第4水曜 12月は変更

12月9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



そてつ読書会 ※原則、第4水曜

12月23日(水) 10時～12時

課題書:「アフガニスタンの診療所から」中村哲著

会場:サンスクエア堺 会費:無料

連絡先:尾田 255-1672

ハイキング 月会費:200円

例会 12月13日(日) 二上山 その後忘年会

集合:近鉄阿倍野橋駅 1F改札口 8時30分

8:54発 橿原神宮行に乗車→9:28 二上山駅着

または、河内松原駅 9:03発 橿原神宮行に乗車

→9:28 二上山駅着。

(バス:堺市駅前 8:10発 河内松原行き)

※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。

◎ 忘年会をします。

帰路、懇親忘年会をします。ごぞってご参加ください。

会費:男性 3,000円 女性 2,500円

連絡先:西村 090-9865-5477

歴史散歩 幻の長承寺 鳳上地区散歩

12月4日(金) 雨天中止 歩行距離4.5km

集合:JR阪和線鳳駅 改札口前 10時

参加費:100円 持ち物:水筒、マスク

昼食:アリオ鳳内の食堂街で摂る予定

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)

12月11日(金)・21日(月) いずれも 1時～3時

※ 遅刻、欠席は必ず10分前迄に連絡を!

連絡先:速水 253-6662

消しゴム版画を楽しむ会

12月27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。彫刻刀などあればご持参を。

連絡先:小林 090-5659-4135

川柳の会 原則第2土曜日

12月12日(土) 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

12月19日(土)・23日(水) いずれも午後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

初秋の妙見山 初めての歴史散歩

前日まで台風の影響で連日の雨だったが当日は雨も上がり今日のハイキングは決行だ。だが予定の初谷溪谷コースは水量を懸念して少し距離の短い大堂越コースを登ることになった。

この日の参加者は17名、阪急梅田駅から約1時間で能勢妙見口駅に到着。朝の挨拶もそこそこに10時前駅前を出発。



稜線の開けた場でドローンでの撮影。



阿麻美許曾神社の大きくすのきの前で

ハイキング

のどかな里山の道を初秋の風を受け軽快に歩を進め、20分ほどでロープウェイの乗り口に到着。ここからは山の中の登山コースに入る、

のどかな里山の道を初秋の風を受け軽快に歩を進め、20分ほどでロープウェイの乗り口に到着。ここからは山の中の登山コースに入る、

歴史散歩

次に向かったのは、阿坂墓地。大きな阿弥陀様が祀っており、珍しい石造りの「須弥像碑」は仏教の宇宙観を表したものだそう。歴史を遡り、そこに思いを馳せる時間を楽しんで

口石の急坂を木立の中登る。心地よい汗を流して能勢妙見山に到着。境内の広場で美味しい昼食タイム。帰路は上杉尾根コースを下りる、尾根沿いに歩きやすい道がしばらく続き、展望が開けた場所で休憩。ここでドローンで撮影した映像がハイキングの会のホームページにアップしてあります、ぜひホームページをご覧ください。心地よいハイキングを楽しみ、この後のビールがどれだけ美味いか想像しながら下山した。柴 敏行

紅葉の錦

日本人は古来、春と秋の美しさを競う春秋の争いをしてきました。モミジの紅葉は、秋の美しさの筆頭です。紫式部は、『源氏物語』のなかで、秋の町の秋好中宮が春の町の紫の上に春秋の争いを挑んだとき、「心から春まつそのはわがやどの紅葉を風につてにだに見よ」の歌とともに秋の花と紅葉した葉を贈ったと描いています。モミジを別名で色見草とも。

季節の言葉

紅葉した景色を紅葉の錦、紅葉の帳、紅葉の淵、紅葉の笠、紅葉の衣なども表現します。坂本多美子

文芸欄

おめでとうございます

短歌

モクセイの香りただよう秋最中
 馴染の魚屋店を閉じたり

大西孝子

ヘルパーに戦時を語ればわれわれも
 コロナの頃を言い継ぐべしと

俳句

桐一葉汚染水すら処理できぬ
 死してなお干鰯は天を睨むなり

金森 薫

金森さんは、10月号に記載した句で、新俳句人連盟の第54回原爆忌全国俳句大会で日本原水爆被害者団体協議賞を受賞されました。おめでとうございます。再度紹介します。生き抜いて語りつがねば ヒロシマ忌

川柳

都構想枯れ葉の季節に維新散り

南 正夫坊

乙女座が獅子座に恋する銀河系

またしても野望許さぬ良識派

古賀光政

子や孫に残してやれた大阪市

第290回 読書会

高知で22歳まで育ち、就職で上京。霞ヶ関で同僚と結婚。夫と共働き、たい思いで、様々な苦

著者の信念を貫いた半生である。働き続けたい思いで、様々な苦

森田まき子

『きんぎょ』

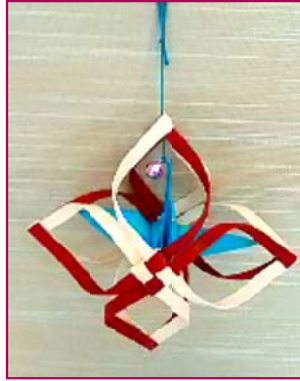
村木厚子

子育てに奮闘し、キャリアアップしていく。突然、無実で逮捕・

難にも柔軟に前向きに正直に生きたことが伝わる。

私の作品コーナー

折り紙



鶴のオーナメント

河内 都

絵手紙



坂井 洋子



金子 征子

毛糸で編んだイチゴのポシェット



毛糸でミッキーマウス君

河内 都

地域探訪 大豆塚町1丁、2丁のお地藏様

46

先月は、北長尾町のお地藏様を紹介しましたが、長尾街道から見ると大豆塚がより古い町なので、先に書くべきでした。大豆塚と表記して、「まめづか」とよみます。この字になったのも、歴史を感じます。

大豆塚町は古くからある街なのに1丁と2丁しかありません。元々は1丁の村が長尾街道沿いにあり、周りは田んぼばかりだったようです。

戦後、住宅化が急速に進み、池も埋め立てられ東浅香山小学校や市営住宅、布池住宅などができました。大豆塚町の東側は古くからある蔵前町で



す。南側は北長尾町1丁～8丁まで住宅整備されていて、大豆塚町2丁ができていきさは調べていませんが、小学校の北側は東浅香山町になっており、住宅整備されていません。

1丁、2丁の地域内に2つのお地藏様が祀られています。どちらも「大豆塚地蔵」と書かれています。いつできたとか施主は誰とも書かれていません。1丁のお地藏様の方が

とても古く、お祀りされている方々の気持ちが伝わってきます。2丁のお地藏様はちょっと新しく、とても古く、お祀りされている方々の気持ちが伝わってきます。2丁のお地藏様はちょっと新しくしてモダンな感じのする祠の中にある美しい石のお地藏様です。地蔵盆祭りの時、沢山の子ども達が集まって、楽しそうにゲームをして遊んでいた記憶があります。このあいだ、写真を撮りに行くと、広場だった所が、駐車場として営業されていて、その片隅に、お地藏様が祀られていました。ここも高齢化が進んでいるのでしょうか…

古い町なのに、お地藏様が少ないな、と思っていたら、東浅香山小学校の北東、狭間川沿いに「豆塚墓地」がありました。其処に六地藏様と少し大きな祠の中に祀られているのは古い歴史を感じるお地藏様です。普通の墓地では、勢至菩薩様や観音菩薩、阿弥陀如来様が祀られているのに、ここはお地藏様なんだと気になっていました。この墓地は、昔、死体焼き場で、死体が焼き終わるまで、火の番をする「同業」というグループがついこの間までありました。血縁関係のない大豆塚に住む人たちが組織されていました。堺市の斎場が出来てからは、墓地に区画整備されました。六地藏様の位置や大きな本尊とされているお地藏様の祠が、墓地の片隅になっているのが、興味深い。もしかしたら、最初の位置に置かれたままなのかもしれません。その事情を知る人は、あの世におられるので、聞く事が出来ませんでした。