



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 林 洋司 080-3805-1954
nfo@kitanomozu.main.jp

あけましておめでとうございます



大泉池の向こう 二上山に上がる初日の出 西村恒男



スキの岩湧山頂にてドローンを操作して... 柴 敏行

新年明けましておめでとうございます。
 コロナ禍で迎えた年末年始。私も93歳のひとり暮らしの母を気にかけつつ、帰省を見送りました。大阪にきて44年、初めてのことで。大阪は今、「維新による人災」に直面しています。コロナ禍でも大阪市廃止の住民投票を強行し、存続の民意が示されてもなお、条例で「24区を8区に」と、大阪市の権限も財源も府に移そうとする維新政治。いつまで制度いじりを続けるのか、今はコロナ対策に全力を上げる時です。

菅政権もコロナ対策は無為無策で、「自助、共助、公助」の名で憲法25条の生存権を切り崩そうとしています。高齢者は筋金入りの抵抗勢力。年金生活で、失うもの・怖いもの・お金はないが時間はあります。「楽しみ7分、活動3分」の年金者組合活動を原点に堺の地で頑張ります。

今年もよろしくお願ひします。
 堺北支部長 林 洋司

丑年の仲間



8回目の丑年を迎えて

は「我慢」や「発展の前ぶれ」

2021年は辛丑かのとうし
 牛は昔から食料としてだけでなく、農作業や物を運ぶときの労働力として、人間の生活に欠かせない動物でした。私も、酪農家に育ち、牛とともに生活してきました。大変な農業を地道に最後まで手伝ってくれる様子から、丑年は「我慢」や「発展の前ぶれ」

島根県の航空隊に入隊。1ヶ月後満州へ。その年の8月敗戦から8年間帰れず。日本政府は送るだけ、帰国の責任をとらず中国帰りは「アカ」だと就職に苦労する。北朝鮮人の機械工場でやっと雇ってもらい、地域で日本共産党の活動も始める。32歳から府委員会勤務で定年を迎える。年金者組合は、最後の組織。みんな楽しい人生を過ごそうと行事、サークル活動に参加。我ながらよく頑張ってきた。96



を表す年になると言われています。過去の丑年の出来事を振り返ってみましょう。1961年にはNHK朝の連続テレビ小説放送開始。73年のオイルショックでは我慢の象徴のような年になり、85年にはファミコンソフト「スーパーマリオブラザーズ」が発売され大人気。97年には消費税が5%へ引き上げが大きな話題に。09年には、政権交代や裁判員制

新春のつどいは中止
 1月31日に予定していましたが、**新春のつどいは、コロナの感染が拡大している状況により、中止いたします。**

度が始始。こうして見ると丑年は、それまでになかった新しいことが始まった年が多いのも特徴です。今年も、新型コロナウイルス感染拡大のもと、まだまだ堪え忍ぶ年になるかもしれないませんが、数年前から市民と野党の連合などのつながりが広がるなかで育ってきた新たな発展の芽があります。この芽をさらに大きく育て、21年の丑年は、希望ある年にしたいです。
 己丑S24年生 巽 照子

歳。身体が不自由だが、牛の歩みのごとく一歩一歩ねばり強く、家の中で動いて健康を保つようがんばっている。佐竹卓一



お話も質問も実りの多い時間でした

おしゃべりカフェ

林 洋司

高年齢を支える町づくりについて考え合う学習会となりました。

「あんしんネット」を考えました

12月のおしゃべりカフェで、堺北支部活動方針のひとつである高年齢の見守り支援策「あんしんネット」について学習会を開き3名の方から話を伺いました。まずは堺市社協から、事例も含め、安心連絡シートの仕組みと効果機能のお話を。次に支部から、高年齢が利用できる在宅サービス事業の情報提供の呼びかけ。最後にB法人「結いの会」から、「ワンコイン助っ人隊」の家事援助事業についての報告。質問が途切れることなく高年齢を支える町づくりについて考え合う学習会となりました。

☆ 詳しく資料を作っていたら、助かります。妻が、今、入院中ですが、退院して自宅で過ごすことになったら、いろいろ利用できる制度を調べてみたいと思います。

☆ 安心ネットワークについて具体的に知りたいと思いい、参加しました。北区の高年齢者の動向や事例を聞き、命を守るために身近な窓口として安心連絡シートや安心連絡カードの必要性を感じた。見守り・安否確認の取り組みは行政で行っているが、更に制度・サービスを伝える努力をして改善しなければいけない。

☆ コロナ禍の中で、地域の繋がりが希薄になっている現状があり、もっと浸透させ知らせる努力が必要だと感じた。連絡シートに関する質問や、高年齢者・独り暮らし・障害者に対応すべき貴重な意見も多数出た。参考意見として、信頼できる人とお互いの安否確認する方法を取り決めているなど、人間関係の大切さを教えられた。

森田まき子

みんなの広場

「安心ネット」は大切

北区では高年齢者が増えています。

戦争中は「産めよ、増やせよ」と、子どもさんが当たり前の時代でした。小学生も7人兄弟でした。兼業農家でしたので、農繁期には手が足りませんでした。やがて政府は高度成長政策をとり、安い労働力を必要とし、集団就職を勧めました。労働者は日本の経済を支えました。いわゆる団塊の世代です。やがて、海外の低賃金の国に進出政策をとりました。当然日本の産業は衰退の方向へ。日本の産業を支えている中小企業で働く労働者7割の人を始めとして、賃金を下げる政策をとりました。当然の結果、結婚も子どもも望めない人が増えました。少子化時代です。高年齢者が相対的に増えることになりました。

ような欠陥戦闘機を何千億以上もアメリカから言われるままに購入です。

今までの日本の経済を支えてきたのは今の高年齢者です。安心して老後を送れるようにするのが政府の公助としての役割です。高年齢者を大切にするには次に続く若い方々にも安心を与えます。若い世代と高年齢者に対立させあおるのは危険です。そのことを頭に入れて学習会での「安心ネット」をもう一度読み直しながら、助け合って活用しようと思ひました。

た。そして高年齢者は政府や国にもっと怒りをもつてほしいました。

次の勉強会には災害時にどう対処すればいいかをテーマに希望したいと思ひます。

金岡町在住 75歳 男

病院の職員の方からアドバイスを頂きました。「何かあった時に助けてもらえるよう、家の合鍵を知人に預ける。風呂に入るときは、必ず携帯電話を持って入る」これに従い、合鍵をこのかたに預け、入浴は時刻を決め、それも知らせました。また、洗濯物が干してあり、夕方取り入れているか、お互いに気にかけるようになりました。そして時々報告しあう。これは何より大事だと思ひます。こうして私は現在、前中は事務の仕事ががんばっております。 陶山暁子



をもう一度読み直しながら、助け合って活用しようと思ひました。

「安心ネット」をもう一度読み直しながら、助け合って活用しようと思ひました。

をもう一度読み直しながら、助け合って活用しようと思ひました。

組合費の3月末まで納入にご協力を

組合員のみなさんには組合費納入につき、ご協力をいただきありがとうございます。

今年度組合費未納分の納入をお願いします。

組合費の月額、共済もしくは厚生年金受給の方は、年金月額の0.4%（最高額900円）です。国民年金、無年金または受給年齢に達していない方は、基本月額200円プラス機関紙代100円（計300円）です。組合費使途の内訳は、半額を府本部・中央に納入、残った半額を支部の活動・行事などの諸費用に当てています。

今年度の会計期間も残り2ヶ月余りとなりました。つきましては、3月末日までに、20年度分の組合費未納分を、最寄りの役員に納入して下さるようお願いいたします。近くに役員がいない場合は、郵便振り込みができます。また今年度、年金受給資格に達した方は、来年度4月からの組合費を、前述の算定方法で改定してお納めくださるようお願いいたします。組合費や納入方法などについて疑問やご質問がございましたら、岡井までお電話ください。

財政担当 岡井秀生

Tel 072-253-9079 携帯 090-9710-9079



こんにちは



井澤 康子（金岡校区）

年金者生活の井澤康子です。ステイホームが続くので、俳句を始めました。

* 重箱におせちと夢を詰め合わせ

* 前向きに生きんと思う初日記

どうぞ宜しくお願いします。

大堀 英（東三国丘校区）

映画や歴史散歩など楽しいとりくみがやられていることを知り、年金者組合に入りました。

みなさんと一緒にいろんなとりくみに参加するようにしたいと思います。

2021年
1・2月
日程表

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。



コロナの感染状況により中止になる場合があります

日	行 事	場 所	時 間
1/31(日)	新春のつどい中止	市民センター	13:00
〃	「北のもず」原稿締切		
2/3(水)	おしゃべりカフェ	市民センター	10:00
10(水)	「北のもず」校正会議		18:30
12(金)	三役会議	市民センター	9:30
19(金)	支部委員会	市民センター	13:00

2月のおしゃべりカフェ

ある日のオルガン

2月3日(水) 10時~12時
映画代無料 お茶・菓子代100円

市民センター2F

1月健康ひとくちメモ

肝腎かなめの腎臓

山本 美登利

約10ヶ月余、世界中をパンデミック禍に引き込んだコロナウィルスは、より強い感染力をもつ異種変化をも起こし、更なる脅威を振り撒いている様相です。

さて今月は、先月述べた肝臓と並ぶ大切な臓器、腎臓のお話です。腎臓には主に五つの働きがあります。

- ①腎臓の中に100万個あるネフロンという組織は、糸球体と呼ばれる毛細血管のかたまりと、それを包む組織および尿細管で構成されています。この糸球体が血液をろ過→尿細管で尿に→尿中から老廃物などを排泄します。
- ②血圧が高いとき・低いとき、塩分とおしっこの量をコントロールして血圧を調整します。
- ③不要なものを排泄しながら、体に必要な物を再吸収し体内に留める働きは、体内のイオンバランス

を安定させ、血液を弱アルカリ性に保っています。

- ④肝臓で蓄積され腎臓に来たビタミンDを活性化させ、小腸からのカルシウムとり入れを促して骨を丈夫にします。

- ⑤造血刺激ホルモンを分泌し、骨髄で造られている赤血球の生産を促しています。

腎臓の働きが低下すると免疫力が弱まるといいます。十分な水分補給とバランスの取れた栄養摂取が大事です。そのためにも、自分自身の身体を日頃からよく知り、いたわる生活をこころがけることが鍵だと言えます。

今年こそは、感染症の脅威から解放され、命を守り、未来を展望できる市民生活の構築を目指しましょう。

堺3支部2月のサークル情報

コロナ感染状況により中止の場合があります。
参加者は念のため各サークルへご確認を！

北堺パソコンの会 原則、第1・第2木曜日

2月4日(木)11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:130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

2月17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 2階

連絡先:高橋 090-6247-0189

おきがる料理の会 ※毎月第3月曜

2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

2月16日(火) 9時～12時

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

2月10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土曜日

2月20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 連絡先:飛谷 090-4496-7353

囲碁サークル 原則、第2・第4火曜、今月変更!

2月9日(火)・24日(水) 午後1時～4時

会場:サンスクエア堺 会費:200円

連絡先:佐竹(入院中) 253-3980

折り紙の会 ※原則、第4水曜 ※1月は変更

2月24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

2月19日(金) 午前9:30～

会場:サンスクエア堺 次回は、4月16日(金)

※初参加と会員で休まれる方は連絡ください。

連絡先:吉田 090-8213-8216

そてつ読書会 ※原則、第4水曜

2月24日(水) 午前10時～12時

課題書:「幼年時代」室生犀星著

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 2月14日(日) 金剛山

集合:南海高野線 北野田駅下車ホーム8時30分

コース:河内長野駅下車→バスで金剛山登山口→金剛山→ロープウェイ下

例会外 2月28日(日) 風吹き岩

集合:阪急梅田駅 3F改札口 8時30分

コース:阪急梅田→芦屋下車→高座の滝→風吹き岩→横池雌池→岡本梅園→岡本

※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 えっ 天然記念物が放し飼い!

北助松から泉大津へ

2月5日(金) 雨天中止 歩行距離4.5km

集合:南海本線堺駅 改札前 9時50分

和歌山市行各停10時06分乗車→北助松下車

参加費用:100円 持ち物:お出かけ応援カード

※昼食:南海本線泉大津駅周辺で摂る予定

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)

2月12日(金)・26日(金) いずれも 午後3時～5時

※遅刻、欠席は必ず10分前迄に連絡を!

連絡先:速水 253-6662 090-9166-9944

消しゴム版画を楽しむ会

2月28日(日) 午後1時30分～3時30分

場所:「ぼちぼち亭」です。 ※参加は確認を!

※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

2月13日(土) 午前10時～12時 会費:200円

場所:なごみ

連絡先:堀西 090-2111-9794

年金麻雀の会 ※第3土曜、第4水曜日

2月20日(土) 午後1時～5時

2月24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 090-3724-28744



サークルからのお便り

卓球は楽し

卓球は楽し

今まで熱心にやってきましたスポーツ、若い頃はスキー、次にテニス、しばらく間があいてゴルフ。一生の趣味にしたいと思いつながら続けたが、歳と共に身体の方がついてゆけず断念。

シニアになって始めたのが卓球。室内なのでシミも気にせず、いくつになってもそれなりにプレーができて。始めてまだ2年弱。卓球好きな仲間にも会え、会話も増える。少しづつ上達することを信じ、汗をかいて楽しんでいきます。

卓球

松本幸子



汗びっしょりで、球に向かう

岩湧山

岩湧山！

11月22日（晴）、今日は初めて登る山に気分はワクワク！

高野線河内長野下車、滝畑ダム行きバスに乗車。あつ！ラブリートホール知ってる！

その後見知らぬ景色に目を奪われながら終点下車。さあ、これから頂上目指して出発。見えたえのある景色までは、まだまだだよ。皆に励まされながら、長い長い登山道をひたすら歩く…。

ハイキング

ワア〜と広がったすすき一面と、周りの景色に心躍らせながら、頂上までのす



ドローンから岩湧山頂の全容を臨む

早めのXマス

12月8日、献立は、鶏のクリームシチュー、野菜サラダ、パン、デザート。鶏のクリームシチューは、スープがともおいしくて、今までに食べたクリームシチューの中で、一番の美味しさでした。フランスパンとロールパンもシチューにとでも良く合いました。

食後は、苺のショートケーキとコーヒ。ケーキは、手作りしたスポンジに各自

ヘルシークッキング



おいしかったクリスマスメニュー

黒牡丹

が生クリーム
のホイップで
デコレーションしたので、
それぞれ個性
が出ていました。

コーヒも紙のドリッップコーヒを各自でたて、ホッとした気分になり、早めのクリスマスパーティーをしているようで、とても楽しいひとときでした。1月も楽しみにしています。

金子征子

季節の言葉

牛の歩みは、遅いことのとえです。議会でも牛歩戦術が行われていましたね。牛は、馬に比べて遅く劣ったものとされがちで、



「牛に引かれて善光寺参り」

坂本多美子

「牛を馬に乗り換える」といえば、劣ったものから優れたものへ乗り換えること。しかし、は、信濃の国の老女が牛を追いかけているうちに、善光寺に行ったという伝説から、偶然良い方に導かれることをいいます。

文芸欄

短歌

ビルの間をさしくる朝日の帯のなか
薔薇色となる公園の木々

大西孝子

俳句

煮詰めむと黒豆水に浸しおく
明日も生きなん命信じて

金森 薫

川柳

はやぶさや届く初春玉手箱
待ったなしコロナ押し出す初相撲

南 正夫坊

また一年一年毎の針のあと
―透析を受けて―

見苦しいあの手この手と勝つまでと

古賀光政

拡大で追い詰められる高齢者

第292回 読書会

参加者5人

著者は、登山隊に参加して初めてパキスタンを訪れた際、山岳地帯で自給自足の暮らしをする

軍が撤退すると、復興支援

大西孝子

『アフガニスタンの診療所から』
中村 哲
著者の中村医師は、19年12月4日にアフガニスタンで武装組織に銃撃され亡くなった(享年73歳)。

著者は、登山隊に参加して初めてパキスタンを訪れた際、山岳地帯で自給自足の暮らしをする

大西孝子

私の作品ですコーナー



羽子板を見立てたタペストリー



ハーブのレモングラスを三つ編みにした締め飾りです。良い香りがします

大窪道代 折り紙



河内 都

米田篤子 絵手紙



森田紀代子

地域探訪 48 東浅香山町 | 1丁~3丁のお地蔵様を訪ねて



浅香山風景 1950年頃 撮影中村哲



いたのでしょうか?

大堀塚線は昭和10年頃、東西を結ぶ線として新たに付けられた道です。小松清生氏による『歴史たんけん塚』によれば、それ以前より、浅香山稲荷神社への参詣道、それに、塚と奈良を結ぶ道はあったとのこと。今回は、同書に拠るところ大です。その表紙にもなっている昔の絵に描かれた道を、小松氏の案内で歩きました。寒い中、テクテク

「お地蔵様」にこだわって、前回の東東雲町の東側へと歩いて行きます。府道187号大堀塚線を挟んで、1丁、2丁に町が分かれ、2丁の北側は大和川と合流した西除川に挟まれています。地下鉄御堂筋線北花田駅の手前の浅香山団地(府営と公団がある)が3丁です。この団地の一部が1989年3月に完成したらしく、記念碑がありました。この辺り東浅香山地域は他の町と比べ、広域です。かつてはたんぼと低い山が広がって

歩けど、お地蔵様は見つかりません。自転車で走り回っている私のテリトリーなのですが、お地蔵様の記憶もありません。ついに、元生協の店のあった近くに、道標のような小さなお地蔵様が祀られているのを発見。小松氏が「右はせみ〇〇〇〇たき谷さくらい〇〇〇〇〇〇山三宅村がど村道」と解説(?) 花もおりんもありました。これらから同氏は、「ここは大事な場所やったのではないか?」と推察。

「あとはないな」と浅香稲荷神社の方へ歩いて行くと、S様宅の敷地内に立派なお地蔵様を見つけました。勝手に中をのぞいたり写真を撮ったりしていたら、不審に思われたのか、その家の主婦の方が出て来られました。このお地蔵様はS様の曾祖母のときに建てられ、お祀りされてきたようです。夏には子ども達に地蔵盆祭りもして、地域の方々と共に守って来られたそうです。

3丁にある府営住宅の集会所横にも一つお地蔵様が祀られていました。新しい年を迎えられるように、花も活かされているのを見て嬉しくなりました。

