



北のもず 63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 林 洋司 080-3805-1954
 nfo@kitanomozu.main.jp

第6回総会 コロナ禍の中でも盛況に... サークルや取り組みの発言に共感の拍手が!



厳しい状況に立ち向かい...



満場一致で議案採択



なつかしのレコードに見入りました

熱のこもった発言が...
 ハイキングクラブ リーダーとして活躍されてきた西村さんの思い出が詰まっている。ドローンで撮影した登山の写真がホームページ

『北のもず』が全関西で機関紙大賞を受賞。HPも入賞。会員の皆さんの登壇が評価された。これからも投

稿よろしく...
 熱のこもった発言が相継ぎました。
 討論のまとめのあと、議案を採決し、新役員を選び、原さんの挨拶で閉めました。

☆1日も早くコロナ禍がおさまり、今までの生活に戻れるよう、それまで皆さんとにかく気をつけて、全力で生き延びよう。山口昂
 ☆役員のみな様、いつもありがとうございます。魅力ある年金者組合に向けていつも活動され、ありがとうございます。堀出世

7月16日、梅雨末期の蒸し暑さの中、コロナ禍でひと月遅れでしたが、南花田町会館で、堺北支部第6回総会が、48名の参加で開催されました。
 この1年に亡くなられた4人の仲間にも黙祷を捧げて、総会に入りました。

戦争展 オンラインで31日に開催されること。堺市の財政 おでかけ応援バスの改悪の動きがあること。
 戦争展 オンラインで31日に開催されること。堺市の財政 おでかけ応援バスの改悪の動きがあること。

健康診査 ガン検診を勝ち取ったので、送迎付きの健診で、ぜひ参加を。医療費が2倍になり、他の支出も増加し、改悪されていく年金は苦しい。難病助成の署名の協力依頼。介護保険料を1.5倍に上げようとしている。不服審査申請に協力を。
 皆さんの元氣と繋がりを再認識できた、盛り上がった総会になりました。

☆初めの参加です。皆さんの熱心な話し合いで詳しい内容がわかって良かったです。組合員さん一人ひとりの活動で、年金者組合が力強く発展できるように願っています。高武多香子
 ☆コロナに負けないようにがんばりましょう。堀出世

支部長の挨拶のあと、瀬藤さんと藤田さんを議長に選び、今後1年の方針と決算報告の後、予算が提案され、討論に入りました。
 9名の方が、サークル活動や取り組みでおられる様子や、仲間と繋がる喜びなど、次々と発言されました。

感想やメッセージ
 ☆1日も早くコロナ禍がおさまり、今までの生活に戻れるよう、それまで皆さんとにかく気をつけて、全力で生き延びよう。山口昂

皆さんの元氣と繋がりを再認識できた、盛り上がった総会になりました。

☆初めの参加です。皆さんの熱心な話し合いで詳しい内容がわかって良かったです。組合員さん一人ひとりの活動で、年金者組合が力強く発展できるように願っています。高武多香子
 ☆コロナに負けないようにがんばりましょう。堀出世

☆コロナ感染拡大第5波か?と思える府下の感染状況下で、予防策に工夫して取り組まれた総会、ご苦労様でした。短時間でも、1年間の諸活動状況が非常に分かりやすく楽しい内容でした。また1年間、一緒にがんばりましょう。長井佐智子

署名ありがとうございます。
 ○新年金署名 第1次分で490筆 集まりました。目標を達成しましょう。協力いただいた署名や書類は、もよりの役員か、郵送で届けてください。よろしくお願ひします。

8月のおしゃべりカフェ
介護保険料学習会
不服審査請求書を記入する会
 講師 日下部雅喜さん
 大阪社保協介護保険対策委員
 9月1日(水) 10~12時
 市民センター2F
 介護保険決定通知書(被保険者番号が必須) 印鑑

たくましい発言が相次いで

☆介護保険の保険料が1.5倍に上がっていったとは…。見過ごしてしまいました。コロナ禍の中で、言葉でかみくだいて聞く政治情勢がとて新鮮でした。新聞やTVでは、気の向いたものしか見ないので、この総会は、頭の中の収穫になりました。1年に4人もお亡くなりになら



☆会員の交流や北区のまちづくりのこと、年金者の施策のことなど、おちついた大事な意見の発表が続き、よかったです。ありがとうございます。

小松清生

☆コロナ下にもかかわらず、役員の皆様のご尽力で無事総会が行われたこ

橋本照世

☆弱者に負担増を課す今の政治を変える活動をお願いします。

巽 貢

☆活動が皆さんの健康の源ではと思います。医療費、年金、介護保険、健康問題から趣味まで豊富な取り組みはすごいです。

岡井利子

☆コロナ禍で、時間の短縮、感染予防対策等、たいへんな中、とても充実

とに感謝しています。現状報告の中、堺市政のともでもない市民イジメの中味に怒り心頭。教育、健保、介護、年金等、福祉予算大幅カット。対して大企業に大幅減税。選挙でがんばり、市政を変えるしかないと思っています。



「スマホ時代の子どもたち」の学習会があるとのこと。私の孫も感、ユーチューブで「働く自動車」の動画を見るのが大好きです。はつきり「ユーチューブ」と言って要求する姿を見ると、心が痛み、心配しています。データで子どもの身長が伸び悩んでいると知り、スマホ・パソコンの害ははかり知れませんが、若いママに啓蒙したいです。

「難聴と補聴器」支援を「堺市に求め、署名を開始

「補聴器は、メガネ、入歯、補装具などに比べ余りにも高額。メガネ感覚で補聴器がほしい」「加齢性難聴は本人が気づきにくい。堺市の検診項目に入れ、早期に本人が自覚できるようにしてほしい」

難聴になると、家庭の中でも社会的にも孤立しやすく、会話の機会が減り、ひきこもりになりがちです。国際アルツハイマー病会議では、難聴が認知症の危険因子として発表され、厚生労働省の指針でも、難聴は危険因子の一つとされています。住民の要望を受け、全国各地で「聞こえの支援」補聴器への公的補助制度を創設する自治体も増えています。年金者組合堺7支部連絡会は今年の11月議会に向け堺市に「高齢者の聴力検診と加齢性難聴者の補聴器購入への公的補

助制度を求める個人署名」運動を開始しました。個人署名2本(年金単独と堺社保協)です。みなさんの協力をお願いします。

聞こえのバリアフリー

支部長 林洋司



9月末まで5筆、よろしく。

した総会ができたこと、ほんとに嬉しい。久しぶりに顔を合わせ、笑顔が見える総会でした。たくさんの課題をきちんと受け止めることができたいと思います。参加者の皆さんの凛とした意見を述べる姿から頼もしさを感じました。年寄りも捨てたもんじゃないよ！

☆書記長が教科書採扱が再試行されることを話され、ソフィア堺まで展示を見に行ってきた金谷さんが、歴史をゆがめた教科書であると発言されました。未来を担う子どもには、正しい歴史を知らせるのが大人の役割です。教育委員会の審議の場にはたくさんの傍聴参加が必要と思います。

小西恵美子

☆今回も総会に何とか参加できてホッとしています。いつも思いますが、役員の方々が本当にしっかりと活動されているこ

介護保険料20年で2倍以上に もう限界 一緒に不服審査請求を！

年金者組合は介護保険制度を中心に国民健康保険、後期高齢者保険と3制度の不服審査請求運動を毎年取り組んでいます。介護保険制度導入から21年がたちました。堺市の保険料は導入時の3366円から6790円と2倍以上に。年金暮らしの高齢者の負担の限界を超えています。

組合員のみなさん、一緒に怒りを不服審査請求にぶつけましょう。

※くわしくは、あんしんネット版 No.7 参照。

とに、頭が下がります。発言者で、85歳の高山さんが、堂々と介護保険の不服申し立てのことを発言されました。毎年先頭に立ってくださることに嬉しいです。松谷スエノ☆総会はアットホームな感じで良かったです。ワコンイン助っ人隊は組合員に入ってなくてもいいのですか？ 北村八重子

★「ともの会」の会員であることが必須条件です。



こんにちは



高武 多香子（金岡校区）

今年度から役員になりました高武です。高齢者なので皆様の足を引っ張らないか不安ですが、1年前から携帯電話をスマホに換えてズームやラインを楽しんでいます。北のもずも見られてカラー写真できれいです。

辻 定子（東浅香山校区）

北長尾町4丁に住んでいます。年金者組合には、O氏とK氏とのつながりで、「北のもず」への投稿がきっかけでした。「お地蔵様」シリーズに、はまってしまいました。長尾地域の組合員の結びつきに頑張ります。

コロナの感染状況により中止になる場合があります

2021年
8・9月
日程表

日	行 事	場 所	時 間
8/31(火)	「北のもず」原稿締切		
9/1(水)	おしゃべりカフェ・介護保険料学習会	市民センター	10:00
9(木)	「北のもず」校正会議		18:30
10(金)	三役会議	市民センター	9:30
12(日)	集団健康診査		
16(木)	支部委員会	市民センター	9:30

健康講座53

8月健康ひとくちメモ 熱中症予防

山本 美登利

健康な成人男性の体重の約6割は、体液（血液、リンパ液、消化液、組織間液など）です。体液は、必要な栄養素などを運び入れ、不要な老廃物などを運び出すほか、体温を一定にキープします。

普段は、体外に出ていく水分（体液）と、補給される水分が同じ位の量でバランスが取れています。しかし加齢によって、基礎代謝が低下し細胞内の水分が減ることで、また、食事量の減少によっても体液の占める割合が低くなります。さらに、高齢者に多い高血圧症で内服する降圧剤の中には利尿作用を

含む物もあり、脱水症状の一因にもなります。高齢者は脱水状態になりやすいのです。コロナの収束が見通せないまま、酷暑でもマスク生活を余儀なくされていることもそれに拍車をかけています。

水分補給とエアコンを上手に使って熱中症対策をしましょう。1時間毎に100cc程度の保水を心がけ、電気代を惜しんでクーラーを止めるようなことはせずに、室内での発汗を防ぐことが大事。外出時には日陰や風通しの良い所を歩くようにしましょう。

2021年度 堺北支部 役員紹介

これからの1年よろしくお祈いします



支 部 長	林 洋 司	支部委員	岸 上 紀代子	支部委員	林 慎 一
副支部長	岡 井 秀 生	〃	高 武 多香子	〃	速 水 英 子
〃	坂 本 多美子	〃	古 賀 光 政	〃	山 本 美登利
〃	竹 本 昇	〃	柴 敏 行	〃	山 本 雅 博
〃	原 圭 治	〃	柴 田 芙紗子	〃	吉 岡 純 子
書 記 長	渡 瀬 信 子	〃	高 山 アサ子	〃	米 田 篤 子
書記次長	石 井 尚 子	〃	巽 貢	会計監査	鳥井田 修
支部委員	岩 瀬 千恵子	〃	辻 定 子	〃	南 繁 男

堺3支部9月のサークル情報

感染状況により中止の場合があります
参加者は各サークルへご確認ください

堺パソコンの会

原則、第1・第2木曜日

9月 2日(木) 10:00~17:00
(午前:講座、午後:相談会)

9月 9日(木) 13:00~17:00
会費:1回ごとに500円 定員:30名

会場:大泉いこい荘 新金岡町4丁4番

※初参加の方は事前に連絡をください。



いこい荘

連絡先:竹本 253-5133

カラオケサークル

原則、毎月第3水曜

9月15日(水) 午後2時~5時

会場:歌芳(かほ) 北区百舌鳥赤畑町5丁386-3

JR百舌鳥駅より徒歩10分。

梅北より5分。判らない場合は連絡を。

連絡先:飛谷 090-4496-7353

おきがる料理の会

※毎月第3月曜

9月20日(月) 9時~12時 会場:サンスクエア堺

会費:500円 ※新会員をお待ちしています。

会員で欠席の方は必ず連絡下さい。(材料購入の為)

連絡先:竹本 253-5133

ヘルシークッキングの会

9月21日(火) 9時~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 090-9166-9944

絵手紙の会

原則、第2水曜

9月8日(水) 午前9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

9月18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:200円 お茶を用意しています

連絡先:飛谷 090-4496-7353

囲碁サークル

原則、第2・第4火曜日

9月7日(火)・28(火) 午後1時~4時 会費:300円

会場:新金岡市民センター 連絡先:小林 227-7036

折り紙の会

※原則、第4水曜

9月22日(水) 午後1時30分~ 会費:200円

場所:サンスクエア堺

※用具と折り紙など、全て用意しています。

連絡先:森 237-9456

お菓子をつくる会

9月17日(金) 午前9時30分~

会場:サンスクエア堺 「桜餅」

※初参加の方と会員で休まれる方は連絡を。

連絡先:吉田 090-8213-8216



そてつ読書会

※原則、第4水曜

9月22日(水) 午前10時~12時

課題書:「月の満ち欠け」 佐藤正午 著(変更)

会費:無料 ※本は会で用意します。

会場:サンスクエア堺 連絡先:尾田 255-1672

ハイキング

月会費:100円

例:会 9月12日(日) 金剛山

集合:南海高野線 北野田駅 8時30分

コース:河内長野駅→金剛登山口→金剛山

※金剛山ハイキングキップを買ってきてください

例:会外 9月26日(日)

赤目滝・長坂山トレッキングコース

集合:近鉄上本町地上駅 改札口 8時15分

コース:8:31発伊勢中川行き急行乗車→赤目口下車

駅前より10:00発のバス乗車→赤目滝下車

長坂山トレッキングコース 8Km

連絡先:坂本 090-2702-6336

歴史散歩

9月3日(金)

天然記念物が放し飼いの北助松から泉大津へ

集合:南海本線 堺駅 改札前 9時50分

10時6分発和歌山市行き各停乗車→北助松下車

昼食:泉大津周辺でとる予定

連絡先:岡井 253-9079 090-9710-9079

北堺卓球クラブ

金岡体育館 小体育室

9月 2日(木)・9月26日(日) いずれも3時~5時

※遅刻、欠席は10分前までに必ず連絡を!

連絡先:速水 253-6662 090-9166-9944

消しゴム版画を楽しむ会

9月26日(日) 午後1時30分~3時30分

場所:「やわらぎ荘」 彫刻刀などあれば持参を。

材料等は用意します。連絡先:小林 090-5659-4135



川柳の会

原則第2土曜日

9月11日(土) 午前10時~12時 会費:200円

場所:ともの家「なごみ」 百舌鳥赤畑町4-305

中沢マンション101号

連絡先:堀西 090-2111-9794

年金麻雀の会

※原則 第2木曜・第4水曜

9月 9日(木) 午後1時~5時

9月22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

リニュアルでパワーアップ

はじめに

北支部に「パソコン教室」が誕生したのが2009年、初代講師の一塚さんが立ち上げられました。その後、柴が助手として参加させていただき、一塚さんが抜けたらと講師として続けてまいりました。

使用するアプリケーションソフトは一般に購入されるパソコンには標準と言っているほどプリインストールされているマイクrosoftの「ワード（ワープロソフト）」と「エクセル（表計算ソフト）」、それと

ソフトの「筆ぐるめ」です。他にはOSに標準に入っているツールなども使用します。簡単な文章入力からグラフィカルなお知らせや年賀状の作成など、皆でわいわいと、教え合い、助け合っ

て楽しく続けています。パソコンがどんどん進化してついていけないと思わないで、わかる範囲で楽しく便利に活用しましょう。私が優しくお手伝いいたします。

新規入会者募集

8月より教室の会場が新金岡4丁に替わりました

教室移転に伴い講義内容をパソコンの初心者向けの内容として、基礎から始める

ことにしました。いまさら聞けない用語や操作など、WINDOWS10になってできる機能などを説明します。スマホで撮った写真のバックアップや印刷など、パソコンとスマホを同期させることでより便利に使う方法などもご提案します。興味のある方は一度体験に来てみてください。

会場 堺市立大泉いこい荘
新金岡町4-4-13

最寄り駅 地下鉄新金岡町
南海バス 郵便局前(22・25・32・34・35・36番線) しもつ池(15番線)

蔵前町(23・2・9番線) お問い合わせは竹本、柴まで

パソコンの会



説明に見入る参加者…少しずつ向上…

大泉公園で年金署名

7月18日、梅雨明けし本格的な暑さの中、大泉緑地のフリーマーケットに合わせて、年金署名に取り組みました。5人の参加で41筆が集まりました。なかには亡くなられた池田さんに絵

を教えてもらった方がいたり、「毎年、ここで署名されていきますね。」と、声をかけてくださる方がいたり、地道な取り組みを継続することの大切さを実感しました。また、若い方の反



若い人の反応もよく

石井尚子



講師プロフィール
名前 柴 敏行
干支 うさぎ
趣味 パソコン、レザークラフト、ステンドグラス、ハイキング
その他
パソコン歴は、パソコン誕生時以来現在まで。大型電気量販店で情報機器営業部の課長としてパソコン担当者の教育とパソコン教室の運営に20余年、その後ソフトメーカーのテクニカルサポートの責任者を務める。

応もあり、声をかけていくことが大切だと思います。

文芸欄

短歌

冷えすぎる西瓜を口に思い出す
井戸に吊ししあの日の味を
大西孝子

仰向けに死にたる蟬をつまみあぐ
思考停止のコロナ禍真昼
小谷潤子

俳句

問われたる国の在り方蟻地獄
掬ってもこぼれる命散る蛩
金森 薫

辛きこと多くある自や若荷竹
山中たい子

買い物へ歳もどんどん登り坂
夏場所になりてもコロナ居すわりぬ
小谷潤子

あおあおとしげる田んぼにとり一羽
ふるさとの山のみどりにホッと一息

川柳

あの世から正義の声がなり響く
ひまわり
南 正夫坊

質問に真面目に答え出せぬ菅
古賀光政

あり得ない園児置き去り資格無し

第298回 読書会

参加者4人
400ページ超の名著
著者は日本人だが、幼時台北で育つ。

題名の『流』とは何を表すのであろうか。日本流に

高橋 宏

東山彰良
『流りゅう』
2015年、第153回
直木賞受賞作。プロログ、
全14章とエピソードまで、
400ページ超の名著。
著者は日本人だが、幼時台北で育つ。

中国人が20人も登場する。主人の葉秋生は台北の高等中学に通う17歳の青年。秋生は近くに住む2歳年上の毛毛に惚れているが、二人は兄弟として育ったので、毛毛はその気になれない。実際に異母姉弟ではないかという疑念も。

読めば「流れ」。秋生の学生時代、家庭、軍隊生活、毛毛への思いと失恋、来日、夏美玲との結婚、という人生の「流れ」、あるいは実家の「流浪」の歴史、台湾・中国の国家の歴史「流れ」であろうか。

絵手紙



森田紀代子



除本和子

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米田までご連絡ください。 090-3977-3212
attchan1915@gmail.com

折り紙



物入れ 坂井洋子

私の作品ですコーナー



小物入れです。ファスナーの所がメジャーのように刺繍しています。

大窪 道代

地域探訪 55 ときはま線の蔵前町あたりのお地藏様



北区内のお地藏様を巡歴し始めて、どっぷりはまっしてしまいました。自分の家の周辺から書き始めたつもりが、あっちこっち飛んでしまい、順路のイメージがわきにくいのでは、と心配です。

今回は長尾街道に興味を持ち始めて以来、とても気になっていた蔵前町のお地藏様のそばまで行ってみました。堺市立五箇荘小学校から松原方面に向かって歩くと右に愛染院さん、そのまますすぐ進めば、ときはま線と交差する信号があります。信号を東に渡った所、マンション前の、マンションの土地のようでありながらそうではない一角に、お地藏様が祀られています。意外なことに堺側の起点から長尾街道を出発して初めて出会うお地藏様なのです。

長尾街道は約1400年も前から人々の往来があり、堺から

奈良へ、奈良から堺へと人々の生活が営々と築かれてきた道でもあります。昔、ときはま線もない頃、愛染院から今のこの信号付近に至る東側周辺は、住宅はなく結構広い池が広がっていたそうです。今や住宅区密集地となり、そんな街道沿いにお地藏様が少ないのは少し不思議でした。このお地藏様について、奥本に住む人に偶然お聞きする機会がありました。すると「あの地藏様は交通安全やで、涎掛けをめくってみ」と言われました。後日調べに行くとビックリ。「右たきだに・金剛山」「天保十五申〇〇世話方〇〇〇〇」と書かれた石柱が建てられていました。祠は立派で、中には二体のお地藏様が安置されています。向かって左の一体はお地藏様とともに、「ひたりは ふじいでら はせなら」と書かれています。右の方は、「法道界」と書かれていて本物の仏様みたいです。どちらにも綺麗な花が供えられていました。その前はバス停になっていて、待合所には屋根も付けられ、コロナ禍で遠くへ行けない人たちの交流の場にもなっていました。お地藏様には、よくある「交通安全」の文字はなかったけれど、まさしく旅の安全祈願のお地藏様でした。雨の日も、風の日も、夏の暑い日も又、雪の日も有難うございます。