



北のもず 64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
 nfc@kitanomozu.mail.jp

堺平和のための戦争展2021 オンライン企画にチャレンジ!



配信会場の様子

「平和っていいな」の想いで集う、市民手作りの堺平和のための戦争展。コロナ禍2年目の今年はオンライン開催です。参加団体の動画をユーチューブチャンネルにアップすることに。

サークル活動は年金者組合の宣伝にもなるのではと、取り組みを決定したものの動画撮影からハテナ、ハテナでアップアップでした。

オープニングは、石井さんと巽さんの「人生これから」。「高校三年生」の替え歌です。絵手紙サークルの活動映像の中で、「子どもさんたちの参加も増えて楽しそうに絵手紙をかいてもらえるようになりました。しかし、このコロナの影響で開催できないのが悲しい。早くコロナが終息して前のような状況が取り戻せることを心待ちにしています」と寺崎さんの話が入り、今までの活動の様子が流れます。年金者組合堺北のホームページで動画を視聴できます。ぜひご覧ください。すでに「コロナ禍での取り組みお疲れ様」「みんなの活動を見ていると元気が出ます」「来年こそ子どもたちと一緒に絵手紙が描けるといいですね」とコメントも寄せられています。



動画配信のオープニング

7月31日戦争展当日は「戦争と疫病の歴史」斎藤和則みみはら高砂クリニック所長のお話と堺平和委員会からの「核兵器禁止条約発効おめでとう」の生配信。その場においてケータイ片手にびっくりでした。

感染症と戦争、貧富の格差と感染症など、それぞれのつながりがよくわかり原

因を探っていくと、生活と政治の関連が見えてきました。核兵器禁止条約批准55ヶ国を世界地図に示された1本ずつの国旗に勢いを感じました。

憲法9条は世界の宝。核は要らない。地球を守れ。命を守るため、平和行動を広げていきたいです。いくつになっても「人生これから」……渡瀬信子



絵手紙の会の活動風景

署名よろしくお願ひします

○ 補聴器署名 組合員5筆目標

①年金単独版 ②堺社保協版 2つです

新婦人堺支部は8月10日「聴力検査・検診の実施と補聴器購入の助成制度を」堺市議会へ陳情書提出しました。運動が広がっています。

○ 年金署名もまだの方はぜひ!

表彰状 入選

第3種B ホームページ

『全日本年金者組合堺北支部』

『ホームページ』

全日本年金者組合堺北支部 様

あなたは全国西機関紙、広報・ミニコミコンクールで賞状の成績を挙げられました。ここにその賞状をたたえ表彰します

第の根ジャーナリズムの役割を大いに発揮し、読者を激励して展望を示し平和と暮らし健康を守る世論に運動をいっそう発展させましよう

2021年9月11日

主催 機関紙大賞実行委員会

協賛 日本新聞協会 日本新聞協会 日本新聞協会

協賛 日本新聞協会 日本新聞協会 日本新聞協会

協賛 日本新聞協会 日本新聞協会 日本新聞協会

表彰状 機関紙大賞

第2種B 機関紙大賞

『北のもず』

全日本年金者組合堺北支部 様

あなたは全国西機関紙、広報・ミニコミコンクールで賞状の成績を挙げられました。ここにその賞状をたたえ表彰します

第の根ジャーナリズムの役割を大いに発揮し、読者を激励して展望を示し平和と暮らし健康を守る世論に運動をいっそう発展させましよう

2021年9月11日

主催 機関紙大賞実行委員会

協賛 日本新聞協会 日本新聞協会 日本新聞協会

協賛 日本新聞協会 日本新聞協会 日本新聞協会

協賛 日本新聞協会 日本新聞協会 日本新聞協会

『北のもず』が機関紙大賞

第57回全関西機関紙コンクール（機関紙協会主催）で、『北のもず』が機関紙大賞、ホームページが入賞を果たしました。皆さんのご協力のおかげと感謝しています。掲載された批評を転載します。

個別批評より

※機関紙大賞

たくさんさんのサークル活動や行事を反映して紙面が生き生きしている。組合員が次々に紙面登場。ほとんどが記名記事で「みんなが書いてみんなが読む」が実践されている。「文芸欄」や「私の作品」、連載「地域探訪」など紙面企画も多彩で、多様な読者の関心に応えている。

※ホームページ入選

ホームページは継続して更新されることが大事。その点、6月からは機関紙『北のもず』のバックナンバーも創刊号から読めるようになって日々進化。アクセス方法もきちんと説明してあり親切だ。「機関紙中心の活動」が貫かれていて心強い。サークル活動の状況、予定もリアルタイムで把握できる。

双方向を意識し、皆さんのお考えや活動の様子を伝えることを重視してきました。これからも精進致しますので、ご協力よろしくお願ひいたします。

坂本多美子

10月のおしゃべりカフェ

生きる意味を問ひかける
樹木希林最後の主演作

あん

10月6日(水) 10~12時
市民センター2F
映画代無料 お茶・菓子代100円

「旭山動物園物語」を見ました

8月4日、14人で観賞。

北海道・旭山動物園は閑古鳥が啼いていた。施設の修繕費すら得られない状況の中、園長は客に動物の魅力を解説するワンプointガイドを開始する。さらに、夜行性動物の姿を見てもらう「夜の動物園」を始めるなど、自分たちの手で動物の素晴らしさを伝えていく。ついに日本一の来園者数を迎える園

動物へのあふれる愛と行動力が感動的な映画でした。

参加者の感想

☆あふれんばかりの愛情を持ち動物と接する飼育員や園長。財政難を立て直すため奮闘する中、感染症が起こり廃園の危機に追い込まれる。しかし、あきらめず立ち上がり、動物たちの命は救われる。いつか孫を連れて訪れてみたいという思いが湧いてきた。

☆どん底の状態から理想の動物園を目指した飼育員。いのちは平等。コロナ禍で言葉の重みを感じました。それと、北海道出身者として、「しかたねえべえー」「すごいっしょ」の言葉に親戚の顔が浮かびました。

☆川には、コイ・フナ・モロコ等がおり、良く釣りに行きました。映画の最初にカブト虫が出てきました。近くの森で捕れたんですがね。今は…。

中村町 MT

林 洋司

おしゃべりカフェ

石井尚子

個人賠償責任共済のおすすめ



なにげない日常に突然起こってしまう加害事故。営利を目的とせず、組合員の助け合いで「安い掛金で大きな保障」を実現している全労連の個人賠償責任共済。1年間の掛け金2000円で、あなたとご家族の「もしも」を補償します。継続・新規申し込み受付中です。(締切りは、10月15日(金))くわしくは、『北のもず』8月号に折り込んでいますのでご覧ください。不明な点があれば、共済担当の岡井までお電話ください。

Tel・Fax 072-253-9079 携帯 090-9710-9079

この共済は、加入者が偶発的な事故で他人にケガを負わせたり、他人の持ち物を壊したりした場合に、その賠償金を共済金が支払われるものです。

最高補償額 1億円
安心の示談交渉つき



水もれで階下に損害を与えた

停めていた自転車が倒れ車に傷をつけた

自転車で走行中、歩行者と接触した

飼い犬が他人に噛みついた

コロナがわたしたちを大きく隔てていた。車で、2時間ほどの距離を……。いとおしくて、いとおしくて、ずっと抱いていた。今度会えるのは、いつだろう。毎日、感染者が増えている。今年のお正月は、みんなそろってお祝いすることができ

みんなの広場



会えた、会えた。ようやく、会えた。重い。温かい。やわらかい。感激だ。抱きしめた……。緊急事態宣言が再び出される前日、昨年末に産まれた4人目の孫に、先日、息子たちも、私たちが夫婦もワクチン接種を終えたのを機に、今しかないととんでいった。息子似の詩乃は、元気にすくすくと育っていた。安心した。考えてみたら、お嫁さんのお腹が大きくなったのも見ていない。コロナがわたしたちを大きく隔てていた。車で、2時間ほどの距離を……。いとおしくて、いとおしくて、ずっと抱いていた。今度会えるのは、いつだろう。毎日、感染者が増えている。今年のお正月は、みんなそろってお祝いすることができ

市長選挙公約 充実から改悪へ



2年半前の市長選挙で公約された応援バス拡充の政策ですが、永藤市長は、定例記者会見で、「おでかけ応援制度」の利用年齢を、現在の65歳から70歳以上に引き上げる方針を明らかにしました。

高齢者にとってはおでかけがえのない足となっていく「おでかけ応援バス」です。路線バス拡充の見直し求められている現在、逆行した施策を決して許すわけにはいきません。今後の高齢者の死活に関わる問題だと思います。高齢者医療費の窓口負担二割問題と共に、わたしたちが立ち上がる時ではないでしょうか？

土賀光政

高齢者入所施設を紹介します 保存版

「将来 施設入所を考えていますが、施設の種類が多く、わかりません。最近、サービス付き高齢者向け住宅などのチラシが入りますが…」などの不安の声。



9月17日付け、北のもず「あんしんネット版No8」で高齢者向け施設の種類と特徴を紹介します。

健康タオルをお届けします

コロナに負けず、健康で生き生きと暮らせることを願って、全員の方に、健康タオルをお届けします。



米田 篤子（大泉校区）

今期から支部役員をさせていただき米田です。お役に立てるか不安ですが、私に出来ることから頑張らせて頂きます。よろしくお願い致します。

こんにちは



柴田 芙紗子（百舌鳥校区）

いくつかのサークルに参加させていただいています。麻雀のリーダーの竹本様から「支部役員をして欲しい」と言われびっくりしました。戸惑い、不安で一杯です。

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
9/22(水)	第7回大阪府本部 卓球大会	なみはやドーム	9:30
30(木)	「北のもず」原稿締切		
10/6(水)	おしゃべりカフェ・映画	市民センター	10:00
6(水)	「北のもず」校正会議		18:30
8(金)	三役会議	市民センター	9:30
15(金)	支部委員会	市民センター	13:00

2021年
9・10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！



健康講座54

9月健康ひとくちメモ 自律神経のこと

山本 美登利

今夏、特に8月は晴天の日が少なく、地球規模の気候変動は、各地で豪雨や乾燥が災害を引き起こしています。また、終わらないコロナ禍で、特に高齢者は自宅に留まらざるをえず、筋力低下をまねいています。さらに、知人・友人との交流が激減し仮性うつ症状の人も増えていると聞きます。

歳を重ねると、自律神経系が不安定になり好・不調の振幅が大きくなります。衰えた自律神経では、体温調節機能が停滞し、冷房が効いた部屋の中でも少しの体動で多量の発汗を起し、寒いときには血管を縮めて熱を保つ働きが弱くなります。また、夜、寝つきが悪く、朝、目覚めが悪くなることも。



こうした不調は、病気の感染に抵抗する免疫力の低下にも繋がります。

- ①朝起床後はカーテンを開けて朝の光を体いっぱい浴びましょう。
- ②バランスの良い朝食をしっかり摂りましょう。
- ③コロナ禍ですが、しっかり換気をしてラジオ体操。安全性を確保(机やテーブルなどに手を置くなど)して、特に両脚・足首の屈伸をゆっくり行いましょう。
- ④運動後は深呼吸を。ゆっくり鼻から息を吸って、お腹を凹ますように息を吐く、を繰り返します。今年は秋の訪れが早いように感じます。これらができる範囲で実践してみませんか。



堺3支部10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
10月7日(木) 10:00~17:00
(午前:講座、午後:相談会)

10月14日(木) 13:00~17:00
会費:1回ごとに300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。



連絡先:竹本 253-5133

カラオケサークル

原則、毎月第3水曜
10月20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

※緊急事態延長時は中止
10月18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

10月19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
10月13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
10月16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
10月5日(火) 午後1時~4時 ※2回目は未定。
会場:新金岡市民センター 会費:100円
連絡先:小林 227-7036

折り紙の会

※原則、第4水曜
10月27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

10月はありません
連絡先:吉田 090-8213-8216



そてつ読書会

※原則、第4水曜
10月27日(水) 午前10時~12時
課題書:「朱(あけ)を奪うもの」 円地文子 著
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
10月10日(日) 高取城跡
集合:近鉄河内松原駅 改札口 9時
コース:壺阪山下車→高取城跡
10月24日(日) 大和三山
集合:近鉄河内松原駅 改札口 9時
コース:榎原神宮前駅下車→畝傍山→香久山→
藤原宮跡→耳成山



※当日朝6時現在、警報注意報、降水確率50%
以上の時は中止します。

連絡先:坂本 090-2702-6336

歴史散歩

※雨天の時は中止
10月1日(金) ※緊急事態が延長されれば中止
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
10月31日(日) 午後1時~3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

10月24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
10月9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
10月14日(木) 午後1時~5時
10月27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

故西村さんの追悼ハイキング

去る7月7日未明に77歳で逝去された故西村恒勇さんを偲んで、8月1日(日)14人が西村さんの庭であつた二上山にハイキングした。二上山駅で下車、しだれ桜で有名な専称寺前を通り、春日神社を回つて大和高田バイパスを跨ぎ、給水槽の横・上の池登山口から山道に入った。何せ猛暑日であるから熱中症が怖く、木陰で流れに沿つた涼しい道を希望し、鳥井田さんの先導で1つめの分岐の手前で右にとつた。沢沿いの社のそばを通つて、ジグザグの崖道を登つていった。道幅狭く、



谷筋から山頂をめざして展望所で



久々の山歩き楽しかった

途中で水分補給しながら11時半には雄岳の西斜面の展望台到着。PLの塔を見ながら昼食をとり、緊急事態宣言中かもしれない9月の行き先変更の話し合いをした。コロナ禍では今後も計画変更はありうる。先手を打つて昼食時に相談するのがいいと思う。昼食後、ピンク色のとらのおの花が咲き、ヒグラシが鳴く中、馬の背を経て岩屋峠から祐泉寺、鳥谷口古墳に下つた。道の駅でソフトクリーム、かき水を食べ、激安サンダルを買い、雨が

降らぬうちに二上神社口駅に急いだ。駅について電車に乗る瞬間に大粒の雨が降ってきた。故西村さんも、空の上から私たちと一緒に楽しんでくれたことと思う。

山上佳代子

初空

季節の言葉

季節の移つていまつたさきを感じるの、空の変化かもしれない。のどかな日差しに春を感じ、高い空に秋を感じますね。初めてその季節らしさを感じる空を初空といいます。

行き合の空は、夏の暑さと秋の涼しさが行き合う空、また、織姫星と彦星

が行き合う七夕の空のことです。「女心と秋の空」といい「男心と秋の空」といい「七度変わる」ともいいます。



す。変わりやすいものにとえられる秋の空ですが、歌や俳句の世界では、そのさわやかさを詠んだものが多いです。秋の空

露をためたる
青さかな

正岡規

空は天に通じる存在です。英語でも

be in the sky

といえ、天国にいる、亡くなったということ。天空、天つ空などの言葉もあります。天空海闊は、空と海のように広いことや、そのように度量が大きいこと。

神はそのおぞらを

天と名づけられた

『創世記』『旧約聖書』

坂本多美子

文芸欄

短歌

洗いたるレースのカーテン日に透きて
しろじろと見ゆ部屋ひろく見ゆ
大西孝子

俳句

庇^{かほ}われて生き来しわれの半世紀
添いたる夫をはじめて看取る
金森 薫

家ごもり無聊慰む虫の声

金森 薫

読み飛ばす非核の誓い木瓜の花

山中たい子

どしや降り雷鳴一発後押しす

紫陽花の役目済んだか曲がり角

川柳

母恋し遠き青空澄んでいる
南 正夫坊

テレビではオリンピックとコロナだけ

弱者から切り捨て図る維新政治

古賀光政

ただ一つ高齢者の足狙い撃ち

五島列島の干物・うに

年裁裁判支援物品斡旋で、いいものを現地価格で紹介しています。8月にチラシを配布しました。ご利用ください。申し込みは、ゆうちょ14080-31773951に入金後、申込用紙で、奈留町漁協の八代さんにFAXしてください。

0959-64-4752

前進座公演

一万石の恋

大阪国立文楽劇場
(日本橋)

9月29日～10月6日
チケットが割引価格で。
1等席9000円が6500円
申し込みは、林まで。
080-3805-1954

第299回 読書会

ある独身女性の音楽家が、
第2次大戦下のイギリス。
孵化したばかりの雀の子を
拾う。それから12年と7カ
月、雀が老衰して死ぬまで
の、女性と雀

グレア・キップス
『ある小さなスズメの物語』
の心を通わせた交流の物語
である。

生まれながらに片方の羽
と足に障害があるため、親
雀から巢外へ捨てられたと
思われる。懸命に飼育され
ピアノレッスンを聞きなが
ら成長する。やがて雀は自
分独自の歌をさえずるよう
になる。

物語の前半は、雀の仕草
を存分に紹介して、雀の可
愛らしさを読者に伝えてく
れる。後半は、脳卒中になっ
た雀が不自由な身体でリハ
ビリをこなす健気な姿が人
間と重なり、現代社会の現
実を突きつけられているよ
うで、身につまされて重た
い読後感が残った。

藤の樹々

絵手紙



坂井洋子

折り紙



胃のコマ

坂井洋子

私の作品ですコーナー



大窪道代



米田篤子

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。



素焼きの風鈴にデコパージュしました。

速水英子

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

地域探訪 56 堺区と北区の境目にあるお地蔵様辻



以前に妙寺池公園について、池の水がポンプで調整されていることに感激した話を書きましたが、池の西側には立派な祠があり、お顔の涼しいお地蔵様と、隣に2匹(多分夫婦?)の白龍さまの社があります。土地の名士であるH氏の話では、どこにでもあるお地蔵様とのこと。そばには三つの石碑が。「水利組合」、「土地区画整理組合」と、「三国山向泉寺境内地跡」です。何とこの3番目の石碑には「東大寺管長 狭川宗主書」となっています。方違神社にも「三国山」の手水鉢が

ありますが、我らが妙寺池公園の「三国山」は元東大寺管長さんの書によるものだったのです。向泉寺は、堺出身の僧・行基が聖武天皇の命により建てた実に大きなお寺だったというので納得です。あとの二つの碑には、妙寺のことや土地区画整理事業についての詳しい説明が記されています。その横を通るのは、幅は狭くても昔からの道。私の頭

の中では、平成17(2005)年、旧堺市街周辺の村々が市に合併され、堺市が政令都市になって以来、JR阪和線の西側を堺区、東側を北区と単純に区割りをしていましたが、この狭い道が、今は堺区と北区を分ける境目です。車よけがあり、人と自転車しか通れません。ここにもお地蔵さまが。おそらく余程お金持ちの方々が年代を経て、お祀りされているのでしょう。3体のお地蔵様のほか、ブロンズ(?)の観音様までおられます。お地蔵様の涎掛けには、「般若心経」が書かれていて、扉を開けてビックリでした。手を合わせてから、約30年近く前に通ったことのあるこの横の道を東に行くと、Kさん宅前に出ます。30年前は、公団住宅と堺市立東三国ヶ丘保育所(旧)があり、辺りは畑や工場だったと記憶しています。そのKさん宅のお地蔵様は今も、住宅街のなかで、2軒の大邸宅の真ん中、道路沿いに面して祀られています。前を通る人が、手を合わせて行かれます。扉を開いて中を見させて頂きました。このお地蔵様の赤い涎掛けにも妙寺池西横のお地蔵様と同じ、「般若心経」が書かれていました。昔の道沿いに、道行く人や村の人たちの安全を見届けてくれるようにお祀りされているのでしょうか!