



北のもず 67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.main.jp



2021年を振り返って



早いもので、もう年の暮れ、コロナに明け、コロナに翻弄された年でした。制限された中でしたが、皆さんとの出会いの場もあり、皆さんがそれぞれの場で頑張っておられる様子を耳にし、心が温まったものです。皆さんからのお便りを紹介します。

T・S

私は急病で3ヶ月入院しました、気持ちも落ち込んでいました。でも嬉しい事が。孫二人にひ孫 男の子 女の子が産まれました、嬉しく嬉しくて。長生きしたいです。
 河内都

これからの人生が少しくるつたなあと思った年です。二人支え合い、今以上の互いの助け合いを続けていけたらいいです。
 南宏子

今年は、コロナで色々なことを中止することになり、楽しみが少なかったです。でも、身体の方は、歩いたり、体操を少しでもして頑張りました。坂井洋子

卓球三昧の一年でした。おかげで元気に過ごせました。(桜田さんのお宅の庭一面に、とっても美しく咲いた菊の花が一杯でした。...辻)

桜田靖子

今年から「お地藏様シリーズ」にハマりました。「虫焼地藏様」の時、村の長老様のお話を聞く事が出来ました。ネットや本から抜き書きした文章より、生きている人から直に話を聞ける歴史の宝物をもらったような気がしました。
 辻 定子



今年の総選挙の結果は、自公と維新の改憲勢力が増えた。来年は、9条を守る運動がより大切になってくる。市民と野党の協力で、いろんな場所ががんばろう。
 原 圭治

老いの嘆き、朝起きるだけが一仕事。昔取った杵柄はなんの役にも立たず異次元の世となり、人の多くはスマホに現を抜かし選挙結果など誰であつてもよしと映る。片や衆院選最中に野党バラバラと共闘に楔を打ち込むメディアに怒り心頭。
 テレビは他愛なき娯楽番組が多く、早口言葉で飛び交うカタカナ語。時の流れは容赦なく霞む思いで、汗して歩いた山仲間を惜しみながら。
 津山幸三郎

5月、ガラケイをスマホに変えました。奈良市の娘や孫とのビデオ通話を、楽しめるようになりました。
 片平 薫

コロナが解除されて、私の実家(宮崎市)に帰れてよかったです。
 大元三重子



コロナ、コロナで明け暮れた1年だった。でも、そんな中にも、コロナが少し収束しかけた時に、田舎の母親に会うこともできたし、4人目の孫を抱くこともできた。そして、何より年金者組合の中のつながりで、太極拳を体験することになったり、畑で自然と触れ合い収穫の喜びを仲間と分かち合うことができた。人と人の結びつきの大切さを噛みしめた1年だった。これからも、先輩方のパワーを見習い活動して行こうと思う。
 石井尚子

赤目の美しい水と山の風景に心地よく歩いていく時から、私の生活は一変。
 母がろつ骨を折ったとの電話。なにせ99歳で独り暮らしの母。近頃足が弱って来ていたが、ついに、やつちやつた！
 香落溪から名張へ、そして鶴橋の日赤病院へかけつけ、入院の手続きと準備に奔走。手術なしだったので、転院を申し渡され、オリオノ病院へ。
 時を同じくして、夫の体調の変化。廃車を余



1月のおしゃべりカフェ
 出し物や語り合いで、新しい年を祝いましょう。
新春のつと
 1月28日(金) 1時半~3時半
 南花田町会館
 無料 お茶・菓子を出します

儀なくされ、母のもとには30分かけて自転車で洗濯物の交換に。
 極めつけに、右手人差し指の付け根の骨折。動かし方が良いとの医師の言葉で、大忙しをこなした。母が3週間で退院の許可が出て、ケアマネさんと独り暮らしの体制をとるのにまた走り回り。今、母は嬉々として、独り暮らしに戻っています。
 趣味のスポーツもできず、始めたピアノも中断の私、はやく元に戻りたいよう。
 坂本多美子

「五線譜のラブレター」を見ました

11月10日、市民センターで、13人で観賞。1920年代のパリ。コール・ポーターは、社交界で、最も美しい離婚女性と謳われたリンダ・リーと運命の出会いを果



り、新婚生活をスタートさせるが、作曲活動でスランプとヒットを繰り返すポーター。ニューヨークに移つてミュージカルを大成させたポーターは、享樂的な生活にのめりこんでいく。

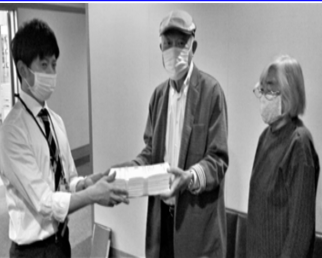
たず。交際を始めてまもなく、ポーターは、自分の同性愛をリンダに告白。二人で夢をかなえようとのリンダの言葉に心を動かされ、彼女との結婚を決意する。ベネチアに移り、新婚生活をスタートさせるが、作曲活動でスランプとヒットを繰り返すポーター。ニューヨークに移つてミュージカルを大成させたポーターは、享樂的な生活にのめりこんでいく。

参加者の感想

☆コロナを忘れられた時間でした。久しぶりに素晴らしい、はなやかで、

補聴器署名と陳情書を市と市議会に提出

補聴器署名と陳情書を堺市と市議会に提出
個人署名2620筆、
堺北支部は732筆。11月2日、年金者組合堺7支部は「高齢者の聴力検査・検診及び



加齢性難聴者の補聴器購入に対する公的補助制度の創設を求める陳情書」を2620筆の個人署名を添えて堺市・堺市議会へ提出しました。新型コロナウイルス禍で個人署名を集めるのが困難な中、堺7支部すべてが取組み、目標を上回る筆数を提出しました。陳情書は11月15日には健康福祉常任委員会から意見陳述が予定されています。で組合員の傍聴をお願いします。 林洋司

一面の続き

健康第一。この一年、健康で過ごさせてよかったです。 佐竹卓一

選挙応援に明け暮れて、健康そのものです。ぽっくりあの世に行くつもりなので、健康診断など受けません。私は85歳まで、どこも悪い所なかったもん！ 大堀 英

大堀 英

楽しくもあり悲しくもあり、歌もダンスも印象に残りました。とてもよかったです。 橋本節代

高橋 宏

☆ミュージカルショーが最初から最後まで流れているステキな映画でした。妻を亡くしてから不自由な体でピアノに向かっていた主人公コールの姿がすばらしかったです。 藤田千恵美

☆久しぶりのミュージカル、音楽とダンスパーティー

93才の母が、2月から体調を崩して「しんどくてしんどくて、どうしたらいいか判らない！」と悲鳴をあげた。かかり付けの先生ではどうにもならないと言った。便秘から始まって、薬をもらって飲んでもうんこがない。やつと催してきたらお腹が渋つて渋つて。出たら下利便で、薬をやめたらまたうんこがない。そうこうしていると微熱が出て、浮腫がひどくなって起きてこられない。

4年前、糖尿病から腎臓を悪くした母が、大学病院で診てもらったときのメモを探したら、心臓のエコー検査で「大動脈弁が少し狭くなつて、大したことではない」というのが見つかった。そこで、母の老



の女性たちに目を楽しませてもらった。リンダのためのバラの花。コール・ポーターの財源を思いはせる一本のバラ。落馬から右足を失った彼の晩年。考えさせられた五線譜の調べでした。 高武多香子

この一年通院しながらも無事に過ごせているのが、ありがたい。ずっと続けている太極拳を、仲間と共に公園でやり勉強になっている。 山本康子



こんにちは



篠原 聡 (金岡校区)

木村 政重 (光竜寺校区)

長曾根町在住の篠原です。堺市に住んで
まる29年になりますが、地元で仕事をし
てからはまだ2年半程。分からない事ばかり
ですので、これからよろしくお願ひしま
す。

宮崎県出身86歳。大阪に住んで60年。75歳
まで運送業を営む。今年5月、癌の手術をす
る。味はよくわからないが、作るのが楽しい、
料理サークル。おしゃべりカフェも参加でき
たらと思っている。

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12月
2022年 1月
日程表

日	行 事	場 所	時 間
12月末	「北のもず」原稿締切		
1/13(木)	「北のもず」校正会議		18:30
1/14(金)	三役会議	市民センター	9:30
21(金)	支部委員会	市民センター	13:00
28(金)	新春のつどい	南花田町会館	13:30 ~



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57

12月健康ひとくちメモ 免疫力をつけましょう

山本 美登利



今年の秋は気温が高すぎて秋の気配
がなく、一足飛びに冬になった感があ
ります。急な気温や環境の変化で、高齢者の中
には「以前はなかったような多量の寝汗をかく」
「食欲がない」「夜中目覚めて良眠できない」、
などの不調を訴える人も。環境の変化より以前に、
70歳を境目に、不調は健康意識を呼び戻すための
「老化の表出であり警告」ととらえる専門家もい
ます。コロナ禍による行動抑制や不安からの自律
神経の不調による健康後退も気になります。コロ
ナウィルスの変異株「オミクロン」が世界的な広
がりを見せ、爆発的な感染力などと報じられてい
ますが、寒気の到来はコロナだけではなく、イン
フルエンザなどのウィルス感染にも要注意ですが、
私たちは常に、感染症に負けない免疫力の維持・
増進をこころがけ、新しい年を迎えましょう。

免疫力強化のための食事ではまず、細胞や皮膚、

そして口腔・眼球・食道・腸などに
ある粘膜の材料のタンパク質の摂取
が大事。また、病原体を防御するのに役立つビタ
ミン類はよく知られていますが、「ミネラル」も、
臓器や細胞の活動を助け、歯や骨のもとになる大
事な栄養素。カリウム(海藻や野菜)、カルシウ
ム(小魚や乳製品)、鉄(レバーや小松菜)、亜
鉛(牡蠣やナッツ類)などがミネラルの仲間です。
これらをバランスよく摂取しましょう。さらに、
味噌、ヨーグルト、納豆などの発酵食品で便通を
整えることも大切です。

ウィルスに対するワクチン接種が奨励されてい
ますが、社会的抗体を獲得するにはまだまだ時間
が必要です。自分自身や家族、大切な人を守るの
には、体力と免疫力、常に前向きな気力に加え、
日進月歩の科学進歩に対する信頼、これらを持つ
ことです!

堺3支部 2022年1月のサークル情報

北堺パソコンの会 原則、第1第2木曜日
1月6日(木) 10:00~17:00
(午前:講座、午後:相談会)

1月13日(木) 13:00~17:00
会場:大泉いこい荘 北区新金岡町4丁4番
会費:1回ごとに300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

カラオケサークル ※必ずマスクを!!
1月19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
1月17日(月) 9時~12時
会場:サンスクエア堺 会費:500円
会員で欠席の方は必ず連絡ください。(材料
購入の為)※新会員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
1月18日(火) 9時~12時
会場:サンスクエア堺 会費:500円
※初参加の方と会員でキャンセルの方はご連絡
ください。 ※エプロンと頭巾持参
連絡先:速水 253-6662 090-9166-9944

うたごえサークル ※必ずマスクを!!
1月15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
1月18日(火) 午後1時から5時
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、今回は第3水曜
1月19日(水) 午後1時30分~
会場:サンスクエア堺 会費:200円
※用具と折り紙など、全て用意しています。
連絡先 森 237-9456 まで

そてつ読書会 原則、第4水曜
1月は中止です。連絡先 尾田 255-1672

絵手紙の会 今回は、会場がとれなくて休止。

※ 中止になる場合もあります。参加者
は、必ず各サークルへご確認ください。
※必ずマスクを着用して参加ください。

お菓子をつくる会
1月はありません。
連絡先:吉田:090-8213-8216

ハイキング 月会費:100円
1月9日(日) 三草山 棚田
集合:阪急梅田駅3階改札口 9時
コース:宝塚行乗車→川西能勢口→山下一
バスで森上→三草山 8km コース
※要アイゼン

1月23日(日) 伏見稻荷→知恩院
12Km 健脚向きコース
集合:京阪淀屋橋駅改札口 8時30分
丹波橋乗り換え伏見稻荷下車→伏見稻
→知恩院 ※要アイゼン
※当日の朝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:坂本 090-2702-6336

歴史散歩 1月7日(金) 参加費:100円
田守・月洲神社へ初詣 歩行距離 約3.5km
集合:南海堺東駅前6番バス停 9時50分
10:10 発 住之江公園駅行乗車 南島下車
昼食:南海本線堺駅周辺で予定
持ち物:お出かけ応援カード
※緊急事態宣言発令時・雨天中止!
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)
1月6日(木) 午後1時~3時
1月25日(火) 午後3時~5時
※遅刻、欠席は10分前迄に必ず連絡を!
連絡先:速水 253-6662 090-9166-9944

消しゴム版画を楽しむ会 会費:200円
1月24日(月) 午後1時半~3時半
会場:やわらぎ荘
材料、道具は用意します。彫刻刀あれば持参を
連絡先:小林 090-5659-4135

川柳の会 原則、第2土曜日
1月8日(土) 午前10時~12時
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 会費:200円
連絡先:堀西 090-2111-9794

年金麻雀の会 原則、第2木曜、第4水曜
1月15日(土) 午後1時~5時
1月27日(木) 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

忠岡町の寺社

歴史散歩に 2回目の参加で忠岡町の歴史ある社寺を訪ねました。大阪南部の小さな町で、紡績の街のイメージを持っていました。訪ねてみると大違い。紀州街道沿いの歴史ある街で、由緒あるお寺が並んでいました。

勝基寺は浄土宗のお寺。寺の宝「われ鉦(がね)」は1200年前中国から忠岡の浜に投げられたという

歴史散歩

壮大極有な話が伝わっています。
正覚寺では500年前につくられた欄間絵が見事でした。美しい欄間が今日まで伝承されたことに



屋根の美しい勝基寺の前で

ハイキング

スで赤目四十九滝入口まで行く。日本サンショウウオセンターがあり天然記念物の色々なサンショウウオが見られた。ここから滝を見ながら遊歩道を歩く。綺麗な清流



澄み切った滝の水に見入りました

赤目四十九滝から香落溪へ

9月に雨で行けなかった赤目滝から香落溪へ行くことになり、近鉄上本町駅地上改札口に8時15分集合。参加者21名、お天気も良く久しぶりの遠出を楽しみながら赤目口で下車、バスで赤目四十九滝入口まで行く。日本サンショウウオセンターがあり天然記念物の色々なサンショウウオが見られた。ここから滝を見ながら遊歩道を歩く。綺麗な清流

最後に訪れた忠岡神社。一画に高浜虚子、年尾、稲畑汀子の句碑がありました。なんとなく隅っこに迫りやられた思いでした。私の母も永年俳句を楽しんだ一人で、重ね合わせてしまいました。次回の歴史散歩、楽しみにしています。

堺支部 吉田暢

うっとりでした。いただいたお茶とお饅頭が大変美味でした。合掌。

には魚も気持ち良さそうに泳いで川の水は透明で川底の石までよく見えて表面は鏡のように美しい。大小色々な滝からのマイナスイオンを浴びせせらぎの音を聞きながら足元の岩など滑らないように気を付けて歩いた。自然景勝地で切り立った柱状の断崖は迫力があつた。まだ紅葉には早かったのでも人出は余り多くなくすれ違っても歩きやすかった。青緑の木々も川に映りきれい。不動滝、布引滝、荷担滝など溪谷美、滝つぼの深い蒼色は本場に美しく、出合茶屋の河原の近くで山の景色、美味しい空気の中でお弁当を食べた。その後香落溪ハイキングコース

健康麻雀

スを落合バス停まで歩きバスで春蓮寺湖を見ながら名張駅まで帰った。今日も仲間と楽しくハイキングが出来た事に感謝できる楽しい一日だった。 原田治子

麻雀に参加して良いことばかりです。実は、レーザーで加工した製品をハンマーで叩き落とす仕事をやっていたため、手の震えが少しずつ良くなりました。

そして、麻雀の役や点数を数えたりして、頭を使うことでボケ防止になります。これからも飲まない・吸わない・賭けないの健康麻雀を続けて人との楽しい繋がり大切にしていきたいです。小谷道広

麻雀の会

どんどん参加者が増え



どんどん参加者が増え

季節の言葉

よく日の当たる日溜まりは人の心を和ませ、日向ぼっこは心も体をもときほぐします。旅人のコート脱がせる勝負を

日溜まり

坂本多美子

したイソップの「北風と太陽」でも、吹き付ける北風より、旅人をやさしく包んだ太陽の方が強かったですね。

うとうとと生死の外や

日向ぼこ

村上鬼城

短歌

大西孝子
デジタル化にZ世代などの新語増え
つくづく長く生き来しと思う

俳句

金森 薫
うどん屋に冬の灯漏るる客の影

在りてこそ九条日本花明り

山中たい子
生ゴミの日をよく知っている鴉

テレビ体操バックに写る紅葉山

川柳

南 正夫坊
ダイエットしたかと月に聞いてみる

借金で百均を買う年の暮れ

古賀光政
選挙後の右傾化ばかり目立つ今

気は勝てど後期高齢躰泣く

文芸欄

第301回
読書会
参加者6人

りの花や自
然に恵まれ
た信州、穂
高の四季折々
の風景を舞

色とりど
り自然の中
で、悩みなが
ら大人の男女
の恋へと成長
する。曾祖母
が作ってくれ
た滋養たっぷ
りのご飯を一
緒に食した一
体感。

夏休みにな
ると曾祖母の
家に戻ってくる
少年と、その
いとこおばの
幼馴染の恋は
、伸びやかな
田舎の美しさ
は、自然の中
で、悩みなが
ら大人の男女
の恋へと成長
する。曾祖母
が作ってくれ
た滋養たっぷ
りのご飯を一
緒に食した一
体感。

森 紀美子

小川 糸
『ファミリーツリー』
ファミリーツリーとは家
系図のことである。

台にした恋物語。
夏休みになると曾祖母の
家に戻ってくる少年と、そ
のいとこおばの幼馴染の恋
は、伸びやかな田舎の美し
い自然の中で、悩みながら
大人の男女の恋へと成長す
る。曾祖母が作ってくれた
滋養たっぷりのご飯を一緒
に食した一体感。

大きくなるにつれ経験す
るつらい忘れられない痛み
はあるが、どんな時でも光
はある。新たな扉は開く。
自然と人間は生死のサイ
クルによって繋がっている。
姿は見えなくなっても、
一度世に存在したものはず
べて永遠である。

折り紙



クリスマスツリーとサンタさん

河内 都



木の実で作ったツリー

米田 篤子

絵手紙

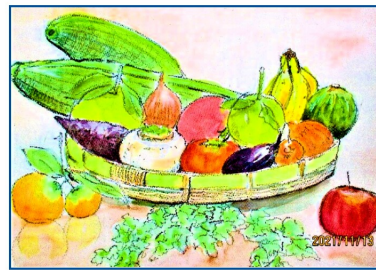


坂井 洋子

私の作品ですコーナー

水彩画

徳丸 トモエ



我が家のとれたて

橋本 節男

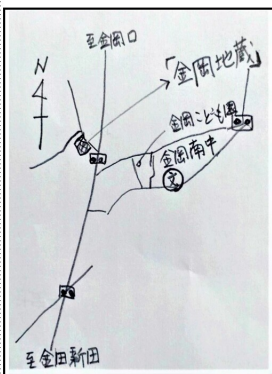


パッチワークのタペストリー

地域探訪 59 金岡町の「金岡地蔵様」



金岡地蔵様



近辺の地図

何年前に北区役所で、金岡神社第54代宮司さんのお話を聞く機会がありました。そのとき頂いた冊子「金岡・長曾根」の最後のページに20体のお地蔵様マップがありました。冊子を頂いたときは、さほど心が動きませんでした。そしてここ最近、自転車で30分かけて畑に水やりに通うようになりました。その途中に金岡地蔵様があります。立派な祠に収まりいつもきれいなお花を供えられていて、古い石の方は上半身がなく、格子の扉の前に石膏のギリシャ女神のレプリカが掛けられています。ご真言の「おんかかかび…」も書かれていますので、つい手を合わせる癖がついていました。ある日、70代位の女性が、お参りされているので、「このお地蔵様の世話人さんですか？」

とお聞きしました。その方によると、「Sさんと 辻 好子 と言う方がいつもお花を供えられています。毎年、8月の地蔵盆祭りの時、祠にある2体のうち、古い方の上半身が欠けたお地蔵様を会館まで運んでいくそうです」と言われました。Sさんを訪ねていくと、「あれは芝の内町の子ども会が管理されているよ。私は、花を作ってるからお供えしてるだけ」と。こんな風に金岡地蔵様を辿っていきました。近くで里芋を専業に栽培されている農夫の方の話では、「うちのお爺さん(故人)は、『古い方の地蔵さんは淡路島から運ばれてきたんや』と話していた。古い金岡町は、9つの村やった。九頭神町と二軒茶屋町は田んぼやった」と教えてくれました。また、金岡神社の前の自治連合会館にいる人に聞くといいよ」とも教わりました。そこでお聞きしたのは、祠の中に2体のお地蔵様があるのは、何らかの事情で石が割れたので、新しいお地蔵様が造られた、ということ。実はこの祠、中には小さいお地蔵様がさらに4体置かれています。また祠の前には、一対の燈籠があり、「九頭龍地蔵大神御寶前」、「昭和五十四年七月吉日」と書かれています。益々分からなくなってきました。来年は、金岡町のお地蔵様11体をもっと詳しく報告したいと思います。