



北のもず 68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 TEL221-8384
 連絡先 林 洋司 080-3805-1954
 nfc@kitanomozu.main.jp

明けましておめでとうございます



2022年1月2日の日の出

菱木のいぬの学校 あさか上空からドローンで撮影。
 見えている山は、葛城山・金剛山です。 柴 敏行

新年あけましておめでとうございます。
 昨年はコロナ禍でサークル活動も困難をきわめ、仲間が減りました。年金者組合は「増やさなければ減る組織」です。組合員のみなさん、「老いや病に負けず尊厳を保ち、輝き続ける人生を仲間と共に歩む年金者組合へ」と、知人・友人に働きかけてください。今年も感染対策をしっかりとやって、仲間づくりを前進させましょう。
 今年の私の抱負は、東大の本田由紀教授が作った「キヤッチフレーズ」『ぶれないのに柔軟。強いのに優しい。理知的なのに温かい』と、妻に言ったところ、目立つところに貼って日々反省して下さいと言われてました…。今年もよろしく願います。

堺北支部支部長 林洋司

寅年の仲間



深い闇
 ら覗く
 ダーか
 ジェン
 コロナ、
 あり、また、オリンピック、

皆さん、おめでとうございます。
 昨年、モリカケ・サクラで見えてきたことあり、また、オリンピック、



「今年、年女やね」と言われ振り返ると、私も立派な高齢者。

うん十年前、三姉妹の末っ子として産まれ、小さい時から「としこは五黄の寅やから」（小さい私はその響きから「ごおう」強のトラ）と思っていた」と言われながら育ち、暗示にかかったのかお陰でおてんばに…。

でもこうして、知らなかったことが見えてきたのは良かったです。
 さて、年頭に思うことは、「新しいことと古いこと」にうまく折り合いをつけて、なにごとも丸呑みせず、さりとしてかたくに拒否せず、やわらかい心と頭と体を維持する」です。
 そして、自然や人を大切にしていきたい。
 良い年にしましょう。
 小谷潤子

「今年、年女」のお二方に投稿していただきました。

しみ、美味しい物を食べ、元気に過ごしたいと思っています。皆さん今年も宜しくお願いいたします。
 岡井利子



2月のおしゃべりカフェ
クール・ランニング
 常夏のジャマイカから無謀にもボブスレーチームを組んで、88年カルガリー冬季オリンピックに参戦した男たちの実話を描く
 2月2日(水) 10~12時
 市民センター2F
 映画代無料 お茶・菓子代100円

新春のつどいは中止
 オミクロン株コロナ急拡大のため、1月28日に予定していましたが新春のつどいを残念ながら中止します。来年は実施できますように…。

署名で声を届けましょう!
 ○ 新年金署名 組合員5筆目標です。安心の年金に変えるため、声をかけて集めて下さい。
 ○ 重税反対の請願書も配っています。お名前と住所を書いて提出して下さい。
よろしくお願いします。

逆境の中、トランボは力作を

12月1日、市民センターで、13人で観賞。

「ローマの休日」など数々の名作を生んだ希代の脚本家ダルトン・トランボの波乱万丈な人生を描いた伝記映画でした。

脚本家トランボはハリウッド黄金期に第一線で活躍していたが、冷戦の影響による赤狩りの標的となり、下院非米活動委員会への協力を拒んだために投獄されてしまう。

釈放された後もハリウッドでの居場所を失ったトランボは、偽名を使用して「ローマの休日」などの名作を世に送りだし、アカデミー賞を2

度も受賞する。

逆境に立たされたながらも信念を持って生きたトランボの映画への熱い思いと、そんな彼を支え続けた家族や映画関係者らの姿が感動的でした。

今回は、カルガリー冬季オリンピックの楽しい映画です。乞うご期待！

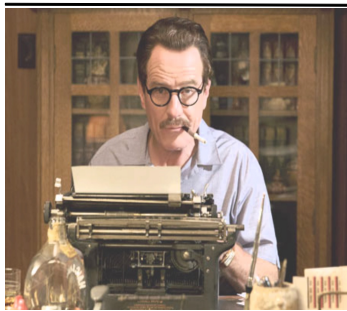
参加者の感想

☆権力者の排除の論理、どの国でも同じなんです。時代背景かも知れませんが、タバコのシーンが多いのが気になりました。 異 貢

☆「ローマの休日」「黒い牡牛」…。青春時代に見た懐かしい映画の数々。脚本家や監督が過去に共産党員だったか尋ねられ、それに負けず勝利していく姿に引き込まれた。

高橋 宏

☆すさまじい赤狩りの標的にされ、投獄され、その中でも偽名で名作を書き続け、最後には名誉を回復したトランボ…。曲



げないで書き続けた姿が胸を打ちました。すごい映画でした。

坂本多美子

みんなの広場

太極拳で健康促進

少し前から水曜日の朝に集まって、光竜寺公園で太極拳をしている。呼吸を整えてゆっくりゆっくり動く、それが太極拳の極意らしいが、生来、慌て者のわたしにはなかなか難しい。それでも、見様見真似で動いていると、集中してくるのがわかり、気持ちがいい。

練習が終わったあとは、オカリナとハーモニカの演奏を楽しんでいる。興味のあるみなさん、ぜひ、一緒にしませんか。

石井尚子

ゆっくりの動きが大切



「金岡地蔵様」の付録の話

やつと「金岡(旧金田)」の歴史を知る町のご長老I氏のお話を聞くことができませんでした。とっても有意義な時間でした。

この地域にお地蔵様を造られたのは、「子どもの守り神・病の侵入防止・五穀豊穡・旅の安全祈願」の4つの目的がありました。

室町時代、この地は浄土真宗などの仏教寺院・道場を中心になられた寺内町であったため、村民はとても信心深かったそうです。そして江戸時代の直前には日置荘、長會根荘と並んで、鋳物師の居住地になりました。

そして江戸期に入り、この地に12の池が造られたそうです。現在ここにある12体のお地蔵様建立より前のことです。「金

田」はさらに昔、「田」ではなく「金太」と書かれたことからわかるように、台地で水が少なく、元々雨が少ない堺の中でも稲作には向かない地域でした。その金太が「金田千軒」といわれる大きな村落までになったのは、池造りが組織的に行われたからです。しっかりとリーダーの下で独自の方法であったということ

です。当時多くあった水争いも殆どなく池には緩やかな水の配分がなされたようです。またこの頃になると庶民による寺社詣でが盛んになり、田畑でできた収穫物を堺や大和へと運ぶ人たちが人の往来も増え、竹内街道は大いににぎわったのとことです。



金岡地蔵さま

このような金岡地域の歴史をお聞きし、この街に寺院が8か寺、お地蔵様が12体、さらには有名な金岡神社もあることに納得しました。12体のお地蔵様を紹介していきたく思います。まずはお名前だけ。①井の尻地蔵、②西の辻

おでかけ応援バス

維新市長の市民サービス切り捨てを市民の力ではね返しました。おでかけ応援バスの改悪条例案が12月21日堺市議会本会議で維新を除く全会派の反対で否決されました。市民の声が議会を動かし、堺の年金者組合が結成以来22年間要望し続け実現した市民の貴重な足を守りました。堺北支部も改悪反対集會に参加し、署名も取組みました。

地蔵、③馬場町地蔵、④西御坊地蔵、⑤東御坊地蔵、⑥大道町地蔵、⑦延命地蔵(堂の辻)⑧中之町地蔵、⑨九頭神地蔵(芝の内)、⑩光明地蔵、⑪如意地蔵(九頭神)、⑫安産地蔵(二軒茶屋)。⑨九頭神地蔵と⑩光明地蔵は九頭龍池の近くに建てられています。人口の増加に伴い、池が埋め立てられて、学校や住宅に姿を変えています。

辻 定子



こんにちは



松谷 スエノ (新金岡校区)

宮崎 洋子 (光竜寺校区)

歩けるってうれしい！！
元気だけが「とりえ」だった私でした。
ところが昨年膝が悪くなり、やっと1年弱、何とかボチボチ歩けるようになりうれしいです。北のもず本当にいろいろ勉強になります。

新金岡に来て20年。知り合いもなく退屈な毎日でした。昔着物の仕立てをしていました。料理サークルをきっかけに、たくさんの人と出会えて今は楽しい毎日です。

コロナの感染状況により中止になる場合があります

2022年 1月
2月
日程表

日	行 事	場 所	時 間
1/28(金)	新春のつどい	南花田町会館	13:30
1/31(月)1	「北のもず」原稿締切		
2/2(水)	おしゃべりカフェ・映画	市民センター	10:00
10(木)	「北のもず」校正会議		6:30
11(金)	三役会議	市民センター	9:30
18(金)	支部委員会	市民センター	13:00

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58

1月健康ひとくちメモ

毛細血管の若返りに努めましょう

山本 美登利



この2年余り、コロナ禍の中、行動抑制や感染予防対策が日常化しました。そしてまた新型オミクロン株が出てきて簡単にはコロナ前の生活に戻れない様相です。インフルエンザ並みに落ち着くのはもう少し先になりそうですが、負けてはいられません。身体の中から元気を取り戻そうではありませんか。

血管、特に毛細血管は、全身の細胞に酸素を届け、老廃物や二酸化炭素を回収し、ウィルスや細菌の侵入を防いで免疫細胞を必要な場所に運ぶなど素晴らしい働き者ですが、この毛細血管が減ったり傷つくと、細胞の老化が進み、脳にかかわる大病のほか、肌のトラブルや骨粗しょう症の原因

にもなります。毛細血管は加齢により減少・破損する半面、血管の若返りは何歳からでも可能だと言われています。これもやはり日常生活から。

「一酸化窒素」は血管をやわらかい(若い)状態に保つ物質です。日々の運動は、血流をよくし、一酸化窒素の増加を促します。簡単なつま先立ち体操でふくらはぎの筋肉を動かすだけでも効果があります。また、食生活ではウリ科の野菜や果物のほか、赤身の肉や大豆に一酸化窒素の原料となる栄養素が豊富に含まれています。逆に、喫煙や高血糖は血管を硬くすると言われています。

運動と食事が血管の若さを保ちます。今年から、いえ、明日から実践を！

堺3支部 2022年2月のサークル情報

※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。

北堺パソコンの会

原則、第1第2木曜日
2月3日(木) 10:00~17:00
(午前:講座、午後:相談会)

2月10日(木) 10:00~17:00
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!!

2月16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

おさがる料理の会

原則第3月曜日

2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

2月15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!!

2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

2月15日(火) 22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4水曜

2月23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

そてつ読書会

原則、第4水曜

◎当分休止です。
連絡先 尾田 255-1672

絵手紙の会

原則、第2水曜

2月9日(水) 午前9時~12時
会場:サンスクエア堺 会費:200円
連絡先 寺崎 287-2473

お菓子をつくる会

2月18日(金) 午前9時30分~
会場:サンスクエア堺 会費:500円
初参加と会員で休まれる方は連絡を。
連絡先:吉田:090-8213-8216

ハイキング

月会費:100円

2月13日(日) 高野山
集合:南海高野線北野田駅下りホーム
8時30分 8時33分発橋本行き乗車 極
楽橋下車→女人堂→弁天橋→大門
2月27日(日) 甲山
集合:阪急梅田駅3F改札口 8時30分
仁川駅下車→甲山→北山公園→甲陽園
※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

2月4日(金) 参加費:100円
萩天から初芝 日置荘の歴史を訪ねて
歩行距離 約3.5km

集合:南海萩原天神駅前 10時
昼食:初芝駅周辺で予定

※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)

2月1日(火) 午後3時~5時
2月24日(木) 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

2月28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

2月12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

2月10日(木) 午後1時~5時
2月22日(火) 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

ススキの岩湧山

11月14日 参加者男性6名女性10名にてススキの岩湧山へとハイキング。

河内長野駅よりバスに乗り滝畑ダムへと向かう。秋晴れに恵まれススキの季節のためか登山者が多く臨時バスが運行されるほどである。車窓から秋色に染まり始めたダム周辺を眺めながら滝畑ダムに到着。気温は12度。

登山口より一列に並びゆくりと山頂を目指して行く。登山道はよく整備されていてとても歩きやすい。氣候が良く少し汗ばんでいても爽やかで気持ちが良い！ 小休

止をはさみながら登ること2時間。目の前にススキの広大な草原が現れ「わあ！綺麗！」と歓声が上がります。絶景！！

ここから山頂へと進んでいく階段はとても長いが秋の日差しの中、白いススキの穂一面に囲まれながらの足どりは疲れが吹っ飛び軽くなってくる。そして標高897mの山頂へとゴール。岩湧山には個人でもよく出かけるが今日の山頂からの眺めは遠方まで良く見え、とびつきりいい。360度のパノラマ展望の見晴らしです。昼食をとり恒例のドローン撮影にはテンションが上がる。ハイキング後に送っていただく



満開のススキの草原に行く

ドローンの動画を見せて頂くことが私の楽しみになっています。記念撮影後は天見駅に



歴史のある榎宝篋印塔にて

歴史散歩

古代から多くの人たちが往来した堺東、三国ヶ丘界隈を歩いた。竹内街道は、堺と大和を結ぶ渡来人ゆかりの道、仏教伝来や、遣隋使が通り住江津の船出の

堺東・三国ヶ丘界隈

向かって下山。途中長い階段に少し苦労したが、無事下山。山頂でのススキを堪能できた1日だった。いつも安心安全にご一緒にハイキングを楽しませて下さるクラブの皆様には感謝です！ありがとうございます。木下 安紀

季節の言葉

睦月

親しい人と睦まじく交わる月なので、陰暦1月を睦月といっています。稲の実を水につける実月からの説もあります。陰暦の1月から3月が春とされるので、初春月、孟春とも。また、早緑月とも。現在の1月ごろは、陰暦では師走ですが、新春を待つ春待月、梅初月といい、春への思いが感じられます。坂本多美子

短歌

大西孝子
新しき年こそコロナ終結を願いて
令和四年のカレンダー掲ぐ

俳句

大西孝子
部屋内の畳に映ゆる朝日かげ
たまゆらなれど春を待ちたき

金森 薫
冬日消ゆ國売る徒急ぎ足
ふざけるな人を殺めて懐手

山中たい子
新春や通天閣はコロナ色

世界中和の花はいつ咲くの

坂本多美子
白寿越え雑煮を愛でる母あつぱれ

葉と吾を転がす木枯らし明けの星

川柳

南 正夫坊
一年でころころ変わる日本の顔

古賀光政
お出かけは元気高齢いのち足
マスコミを上手く活用維新勢

小谷潤子
かさこそと落ち葉踏みしめ一歩ずつ

コロナ下でマスクにぼうしあんただれ

文芸欄

第302回
読書会
参加者5人

新任教師
ある日、

石和が島へやって来る。夫を愛していながらも、セイは自然と彼に惹かれていく。夫への裏切りだが、壁のない感情は抑えられない。切羽とは「トンネルを掘っていく一番先のこと」

一線は超えず、これ以上。森田まき子

井上荒野
『切羽へ』

島出身で東京暮らしを経験した夫婦2人が

上は進めないことをセイは彼に伝える。炭鉱の島の人間模様や方言が印象的。島での暮らしは、刺激的な要素は少なく日常の変化を丁寧に描いている。狭い人間関係と切なさ

折り紙



赤ずきんちゃんとコマ

坂井 洋子
絵手紙



辻井 敏子

私の作品ですコーナー

水彩画



妻 籠

橋本 節男



折り紙で来年の干支の寅を折って貼り付けた祝箸

大毛 幸子



パッチワークのバッグ

大窪 道代

地域探訪
60

金岡町はなぜ地蔵だらけ？

金岡神社の鐘について「石は淡路島から運んできた」と言う伝説があります。よそから持ってきたと言われていますが、みんなでお金を出し合っ

て専門家に造ってもらったという事だそうです。地蔵盆祭りの最後の日には、こしらえた床にお供え物を集め、オークションよろしくセリ売りをして、完売してしまうそうです。楽しそうですね！九頭神地域は、田畑ばかりだとご長老はいわれましたが、昔から住む人たちにより、昔から住む人たちにより、如意地蔵様をお祀りされています。とっても可愛い顔をされています。会館の横におられます。

左の写真は、

ダイキン金岡工場のすぐそばにある「九頭神会館」



九頭龍(くすがみ)地蔵様

にあるお地蔵様です。祠の左側に置かれた青いポリバケツに大きな字で「金岡地蔵」と書かれていますので、その名前だと思い込んでいました。しかし祠の前の1対の燈籠には「九頭龍地蔵大神御寶前」と。九頭龍の伝説はたくさんあるのですが、近所のご長老は、江戸時代の中頃に人々が信仰した九つの頭を持つ神様のお話をしてくれました。九頭神とかいて「くすがみ」と呼ばれました。

この地蔵様は竹内街道から富田林街道までの道案内として建てられたものだそうです。芝の内地域の子ども会が管理していま

I氏お手製の地図

