

北のもず 77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
info@kitanomozu.main.jp

集団検診を終えて

9月第2日曜日は、毎年恒例の年金者組合「集団検診日」。今年も「年金者組合、検診の長井です。お元気ですか？」

恒例の検診を受けられますか？」の連絡を待っている方たちを含め、15名の組合員を耳原総合病院の車で7か所の待合場所を回り、検診を受けました。送迎車ベテラン運転手の方は、検診時間までに乗降時間、送迎場所をすべてクリアし、耳原総合病院まで送ってくださいます。今年の送迎車内は冷房が故障して行きは温室状態、慌てて「熱中症にならないように水分を摂ってください」と、小さなトラブルがありつつ、終了後、「友の会みはら」からのお菓子類の提供にほっと一息し、心配りに感謝です。

検診担当 長井佐智子

参加者の感想

☆よかったです。至れり尽くせりで、ほんと助かりました。これからもずっと続けたいです。健康が一番です。

稲葉美智子



これから検診が始まります



検診後の接待にほっとひと息

補聴器購入の助成を求めます

年金者組合は、昨年補聴器購入助成を求める陳情書を提出しましたが、市議会では、共産党、創志会等だけの賛成少数で否決されました。今回、再度陳情致します。

この間、林支部長が、全国の資料を集め、一冊の資料集を作成し、府本部役員になったこともあり、府



「加齢性難聴は、聞こえが悪くなるだけでなく、情報収集が困難になり、社会的孤立・抑うつになるリスクの増加・認知機能の低下などにつながっていく。聞こ

全体を取り組みとなるよう提案しています。

貝塚市が、今年1月から大阪府内で初の制度を発足させています。

堺市では、直近の9月議会において、共産党のいぬい議員がこの問題を取り上げました。

「加齢性難聴は、聞こえが悪くなるだけでなく、情報収集が困難になり、社会的孤立・抑うつになるリスクの増加・認知機能の低下などにつながっていく。聞こ

えを良くすることが、高齢者が心身ともに健やかに生活ができ、認知症予防や医療費抑制にも繋がる。

補聴器購入助成は、全国97の自治体で既に実現している。補聴器は、15万円と高く、国の助成も必要だ。堺市も補聴器助成を実施するよう求める」と…。

私たちも署名を集めますが、さらに広げて、11月議会に提出しましょう。

原 圭治

☆担当の方、ほんとうにご苦労様です。健康チェックができ、ほんとにありがたいです。人の荷物を持つてあげる場面もあり、やさしい心を見せてもらいました。

松谷スエノ

☆いつもありがとうございます。この制度で安心です。車の中は暑かったです…。

升井久子

よろしく！

署名で要求実現へ

- ① 補聴器助成 ② 社会保障の充実を求める
 - ③ 北区に文化ホールを ④ 年金下げるな
- 実現させたい要求が目白押しです。どれも今、必要不可欠！みなさんの多数の声を届けましょう。(できるだけ集めての提出をお願いします)

11月のおしゃべりカフェ

靴をなくした小学生の兄妹の姿を、子どもの視点から描いたヒューマンドラマ。

赤い金魚と運動靴

11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

「ウエールズの山」に感動

ウエールズの小村の山・フュノン・ガルウの測量に2人のイングラント人技師がやって来た。ガラードとアンソン。フュノン・ガルウの高さをめぐって村中騒然。フュノン・ガルウこそは、歴年、侵略者から村を守ってきた村人の誇りなのだ。だが測量の結果、フュノン・ガルウは標高299m、「丘」にすぎないことがわかり、村は騒然となった。「山」と認められるには、305mの標高が必要なのだ。宿屋のモーガン、そして彼と犬猿の仲のジョーンズと牧師が、丘を山にすることを提案。村人は一同の見解を決した。一致団結。村人総出で、土盛りが始まる。しかし、村人たちの奮戦むなしく、無情の雨が降り出し、盛り土は無惨にも流れ出してしまふ。アンソンまで村人とう一つになり、再度、盛り

おしゃべりカフェ

☆ウエールズの小さな村に299mの丘があり、山として表記するには6m不足だと。愛国心の強い村人たちが、一致団結で土を盛って山にする奮闘ぶりと、実話に更に感動!!

溝口千鶴

☆村人たちの心のよりにどこである丘を山にしようとする映画で楽しかった。反戦の映画だと感じた。武部さんの話でより深まった。

益 あや子

☆2回目の参加ですが、映画は喜劇で、のんびりしたウエールズ

全関西機関紙コンクールで入賞



今年の4月号を全関西機関紙コンクールに応募したところ、入選で表彰されました。「楽しいお花見会の様子が記事と写真、参加者の感想からありありと伝わる。… 中略 … みんなの広場、サークルの報告、漫画、作品コーナー地域探訪などもあり、読者参加で充実した内容になっている」との講評をいただきました。

みなさんの生き生きした様子や声、そして作品が大きな力となって受賞にいたっていると感謝しています。今後ともよろしくお願い致します。

表彰状と副賞の書籍『だまっとれんー河合疑惑まだ終わっていない』は、坂本の手元にあります。読みたい方は、言ってください。 坂本多美子

参加者の感想

☆ウエールズの小さな村に299mの丘があり、山として表記するには6m不足だと。愛国心の強い村人たちが、一致団結で土を盛って山にする奮闘ぶりと、実話に更に感動!!

溝口千鶴

☆村人たちの心のよりにどこである丘を山にしようとする映画で楽しかった。反戦の映画だと感じた。武部さんの話でより深まった。

益 あや子

☆2回目の参加ですが、映画は喜劇で、のんびりしたウエールズ



英国の成り立ちもわかって…



鮮やかなピンクの時計

ように、6月から9月の末までも次から次へと、わが家の植の木にへばりつくように咲き誇っています。カラーでお見せできないのが残念です。

岡井敬子

戦争の苦い思い出

生まれは1928年大阪の市岡で、今憶えば世界恐慌・昭和恐慌へと、大変な時代だった。

その頃は「桃太郎の鬼退治」、小学校では「サイタサイタサクラガサイタ」「ススメススメヘイタイススメ」の内容で、とにかく「教育勅語」「紀元節」「天長節」と皇国教育に明け暮れた毎日だった。唯一、小学校の遠足に堺大浜水族館が楽しい思い出として残っている。

やがて日中戦争の発端



となる盧溝橋事件が起こる。ちょうど家が市電の通りに面していたので、連日兵士

日独伊の防共協定が結ばれ、ヒットラー・ユーゲントの姿と同時に、憲兵の姿が街角に見られたのも、そして、甲子園でも戦車がフィールド上を走り回る時代になった。

中学に入っても、毎日ビンタと教練があり、学校も嫌になりかけた頃、疎開もあつて尾道へ転校する。そこでも、特攻兵器や軍艦造りに明け暮れた。

しかし、徴用で故郷を離れた朝鮮人労働者の逞しい姿や小学校の時に転校してきた李くん・梁くんのことが、今のウクライナの人たちの困難とダブリ、老いの目に今日も浮かぶ。

金森 馨

みんなの広場

時計草が次々と

今年の夏の暑さは、草花も大変だったようです。が、亜熱帯原産の時計草には何ともなかったかの

こんにちは

日高 玲子 (新金岡校区)

上野 輝雄 (大泉校区)

私はこの新金岡町に住んで50年になります。「年金下げたらあかん！」と運動されている年金者組合に賛同します。楽しそうなサークルもありわくわくしています。よろしくお祈りします。

昔から好きで30年ぶりの麻雀。知っている顔も数人いて、雰囲気良く楽しく過ごす時間となる。気が向いたら手押し車で散歩して、イオンでコーヒーを飲むゆったり人生を送っている。

コロナの感染状況により中止になる場合があります

2022年
10・11月
日程表



日	行 事	場 所	時 間
10月末	「北のもず」原稿締切		
11/2(水)	おしゃべりカフェ	市民センター	10:00
10(木)	「北のもず」校正会議		
11(金)	三役会議	市民センター	9:30
13(日)	フリーマーケットで署名行動	大泉公園	11:00
16(水)	年金裁判	大阪高裁	15:00
18(金)	支部委員会	市民センター	9:30
23(水)	高齢者大会	京都	

健康講座67

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 からも
アクセスできます。カラーできれいですよ！



10月健康ひとくちメモ 良い睡眠をとりましょう

山本 美登利

今年の立秋は8月7日、中秋の名月は9月11日(旧暦の8月15日)でしたが、残暑とはいえ酷暑の真ただ中でした。この時季、たくさんの方から「暑くて眠れなかった」という声を聞きました。

秋の夜長をゆっくり読書に浸ったり、趣味の手作業を楽しんだりしたあと寝床に着いても、「寝付かれない」、「寝てもすっきり起きられない」などは、コロナ自粛生活の後遺症の変調なのではと考えます。具体的なその症状です。

- ①入眠困難…布団に入って眠ろうとするけれど、30分、ときには60分過ぎても眠りにつけない
 - ②睡眠維持困難…一旦寝付くが夜中に何度も目が覚め、目覚めたあと寝付かれない
 - ③早朝覚醒…うす暗い早朝に目覚め、以後眠れない
- これらは高齢者に多くみられる不眠症状です。不眠が

続くと、身体の倦怠感や注意力散漫、ふらつきなど、日中行動や日常生活に影響が出ます。睡眠時無呼吸症候群などの診断を受けている場合を除き、不眠の原因を知ること、熟睡感のある良質の睡眠がとれるようにしたいものです。不眠の原因と考えられるものとして、



- ①枕が変わる、暑さや騒音、室内外の明暗など環境要因
 - ②頻尿、皮膚掻痒(高齢に多い皮膚乾燥など)など身体的要因
 - ③極度の緊張・感動・悲しみなど心理的な要因
 - ④過度のアルコール摂取、喫煙やカフェインなど嗜好品の摂取、運動不足など生活習慣的要因
- などがあげられます。思い当たることはありませんか？

堺3支部 2022年11月のサークル情報

参加は、連絡・確認、マスク着用、
検温等コロナ対策を！

北堺パソコンの会 基本、第1第2木曜日
11月3日(木) 10:00~17:00

(午前：講座、午後：相談会)

11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!!

11月16日(水) 午後2時~5時
会場：歌芳 北区東三国ヶ丘5-4-25
※堺東バス停8番乗り場白鷺駅前行きに乗車、
黒土町で下車、北へ次の信号を左折する。バス
は一条通や三国ヶ丘駅前も通る。わかりにくい
方は連絡を。

連絡先：飛谷 090-4496-7353

おきがる料理の会 基本、第3月曜日

11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 会費：500円

11月15日(火) 午前9時から12時
会場：サンスクエア堺 エプロン、頭巾持参
※初参加とキャンセルは、連絡を
連絡先：

速水 253-6662 090-9166-9944

うたごえサークル ※必ずマスクを!!

11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

11月15日(火) 29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 基本、第4水曜日

11月23日(水) 午後1:30~
会場：サンスクエア堺 会費：200円
連絡先 森 237-9456

絵手紙の会 基本、第2水曜

11月9日(水) 午前10時~12時
会場：サンスクエア堺 会費：200円
連絡先 寺崎 287-2473

そてつ読書会

◎当分休止です。

お菓子をつくる会

今回は、12月16日です。
連絡先：吉田：090-8213-8216

ハイキング

月会費 100円

11月13日(日) 壺阪山 高取城址 11km
集合 近鉄河内松原駅改札口 9時

壺阪山駅→猿石→高取城址→壺阪寺→壺阪山駅

11月27日(日) 岩湧山すずき

(足に自信なき人は岩湧寺から神納へ)

集合 南海高野線北野田駅下りホーム8時30分
河内長野駅下車→バスで滝畑ダム→岩湧山→
あまみまたは紀見峠

連絡先：坂本 090-2702-6336

歴史散歩

会費：100円 歩行3km

11月4日(金) ※雨天中止

「古墳時代導水施設の儀礼」鑑賞

集合 南海高野線狭山駅改札口 10時

昼食：弁当持参 連絡先：岡井 253-9079

携帯 090-9710-9079

北堺卓球クラブ

金岡体育館(大体育室)

11月11日(金) 午後3時~5時

11月29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

11月27日(日) 14時30分~16時30分
会場：やわらぎ荘 注意：時間を遅らします。
材料は用意します。鉛筆、彫刻刀あれば持参を。

連絡先：小林 090-5659-4135

川柳の会

基本、第2土曜日

11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

基本、第2木曜、第4水曜

11月10日(木) 午後1時~5時

11月24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

太極拳

※雨天中止!

桜今池公園 毎週月曜、AM9時~10時

光竜寺公園 毎週水曜、AM8時~9時

連絡先：岩本 ☎080-3030-6698

サークルからののお便り

廃線トレイル満喫

ハイキング



枕木を挟んでミーティング

9月11日(日) 8時30分、大阪駅中央口集合。1986年に廃線となり、2016年にハイキングコースとして一般開放された旧国鉄福知山線。武庫川渓谷廃線歩きへと、参加者14名で、トンネルや橋梁など、国鉄時代の構造物・緑の渓谷美を想像しながら廃線トレイルへ出発。トンネル内はひんやりしていて、真つ暗で懐中電灯片手に進み、冒険心をくすぐられた。6カ所あるトンネルの中で最も長の約413mのトンネルを抜け、3つ



トンネル内は真っ暗 橋梁でドローン撮影

目のトンネルの先には、全長約70mのトラス式橋梁が迫力ある姿で私たちを待っていた。枕木など当時のまま、国鉄時代のおもかげが残るトンネルを後にして、4つ目のトンネルを出て桜の園。親水広場で少し早い昼食。ここで帰る班とあと1時間ほど山歩きをする班とに分かれ、私たちは帰ることに。残り2つのトンネルを抜け、武田尾駅に向かう途中、玉虫を見つけた。ずシャッターを切り、待ち受け画面へ。2時頃には梅田へ着き、帰途についた。

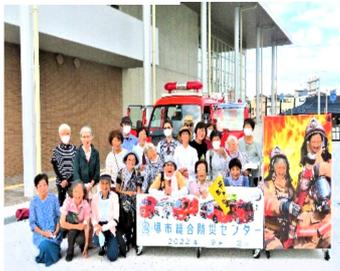
武村良子

防災センター見学

歴史散歩



消化器の迫力にビックリン



消防車を背景にハイチーズ

本日にセンター見学に来てよかったわ！今度は孫連れて来てあげよう！
煙の中を歩いたり震度七の地震を体験したり、普通の生活の中では滅多に経験できないことを知るって、とっても大切な命を守る大事な事だわ！ しかもタダだったのが、良いわ！ 吉門敏子

白露

白露は、露の美称で秋の季語。秋の露が木の葉を染めて紅葉させるとして、歌に詠まれてきました。

しら露の色は

ひとつをいかにして

秋のこのはを

ちちにそむらん

藤原敏行『古今和歌集』

露は美しくしつとりして
いますが、はかなくてわずかなもの。言葉の露は言葉の美しさとはかなさの、情けの露は情愛のうるおいの、^{ゆかり}縁の露は縁のわずかなこととのたとえを表します。人生のはかなさを表現した「人生は朝露の如し」という諺もあります。涙は露にたとえられます。思いの露は、つるの思いの強さゆえにこぼれる涙。心の露は悲しみのためにあふれる涙。露のことを雁の涙とも。

秋はわが心の露に

あらねども

物なげかしき頃にも

あるかな

詠み人知らず

『拾遺和歌集』

坂本多美子

短歌

戦争の体験を語る人減ると言う

高齢者のみ増えゆく日々に

遠き日の室生犀星・伊藤整

書棚を出でずわが老い深む

大西孝子

俳句

桐一葉落ちて騒めき揺れ止まず

百舌鳥猛る「国葬やめる」の声ひびく

金森 薫

元気かねまた来てねと夏の蝶

案山子の姿見ることもなく暮れてゆく

山中たい子

赤子のカマキリ肩より草むらへそつと

ダイデビュー 拝まれたと笑う母百菊香る

坂本多美子

名前変え悪事を働くカルト

よぼよぼがよれよれを介護する我が家かな

南 正夫坊

残高が毎月下がり切実に

孤独死が明日は我が身と断捨離を

古賀光政

文芸欄

川柳

連載マンガ 金森丸人



折り紙



月見に、餅つきウサギ

河内 都 私の作品ですコーナー 森田紀代子



施設のお誕生日会、男の子への折り紙車のプレゼント。立体でみんなに好評でした!!



パッチワークのショルダーバッグ

上原 直美

大窪 道代

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 69 長曽根地域の 下町地藏様と戸松地藏様



下町地藏様の祠



地藏盆の戸松地藏様

長曽根地域をよくご存知の方にやっとな話を聞かせて頂きました！黒土町にお住いのN様です。門前を出て来られた時から、貴重なお話がこぼれてくる感じでした。先月の中池地藏様は、中池という溜め池の中にあつたものを池を整備した時、池之端に持ってきて、道標を兼ねてお祀りされています。

また先々月書いた新池地藏様は、しおりでは「黒土の山池地藏様」と書かれています。新池公園の横にあつたお地藏様だから、長曽根町のお地藏様かなと思つていましたが、山池は淵のような池で、中池とくっついています。池と淵の真ん中に島をつくり黒土町と長曽根町の境界とした。だから山池地藏

様は黒土町になるそうです。ここに訂正させて辻 定子 頂きます。

さて下町地藏様と戸松地藏様ですが、長曽根町には下町さん、戸松さんというお宅は何軒もあります。だから、てつきり個人のお地藏様と思つていました。ところが、長曽根町にはかつて下町地域と戸松地域があつたそうです。その地域に住み始めた農民が「下町」と名乗り、周辺にはその親戚が住まわれたので下町姓が多いそうです。だから、下町地藏様の場所は、昔はお寺があつたのかなと思わせるほど広い敷地に、りっぱなお堂のような建物の中に祀られています。戸松地藏様は現在、戸松さんの玄関先にあるので余計に、個人のお地藏様と思われがちですが、丁度、地藏盆祭りの提灯が見えたので行ってみると、「戸松」と書かれた提灯がたくさん吊されていて理解しました。

どちらも地域の方々に愛されきれいにお祀りされていました。願い事があれば、何でも聞いて下さるような気がしました。欲張りですね！