



北のもず 80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
 info@kitanomozu.main.jp

あけましておめでとうございます

ため息を今年に怒りに 社会保障の政治を

組合員のみなさん、コロナ感染が高止まりしている中ですが、元気で新年をお迎えされたでしょうか。

堺北支部は昨年1年間2名の純増で新年を268名で迎えることができました。

さて、自民・公明連立政権で私たちの老後を生きる命綱である年金がこの10年間で実質6.7%削減され、高齢者から

落胆のため息がもれています。

さらに、物価高騰で悲鳴が上がっている中、追い打ちをかけるように75歳以上の医療費窓口負担の2倍化が強行され、介護保険でも利用料の2倍化が狙われています。

今年、府会・市議員選挙、大阪府知事選挙、堺市長選挙が実施されます。今こそ、私たちの「怒り」の声をぶつ

けましょう。



2023年の初日の出 柴 敏行 撮影

柴さんが狭山の実家から撮った、水越峠（葛城山・金剛山の間）から上がる今年の元旦の写真です。

組合員のみなさん、平和と暮らしを守るために健康に留意しながら今年も元気で頑張りましょう。

堺北支部長 林洋司

健康で 動き続けたい

これまで、レコードと読書に夢中の人生を送ってきました。

読書と言えば、千冊は読んだかな。小説が中心で、日本文学・外国の名作を読みふけりました。

でも、家を整理したときに、本

を処分してしまいました。今思えば、残念なことをしたなど、少し寂しくなっています。

レコードは、ドーナツ盤・LPなど1000枚以上、CDは5000ぐらい、今も棚に保存しています。珍しい曲や歌手もあり、私の宝です。

これから先の人生、あまり変わらないと思うけれど、健康で動き続けたいです。

三田幸男

卯年の仲間



価値観の 変化に 期待

同級生の大半は寅年生まれ。

卯年生まれの私は、みんなよりちよつぱり若くて得していた気持ちになっ

ていますが、この年になると、み

んな同じ。

話題になるのは、体調のことばかり。最近、思わぬ人の訃報があり、健康の大切さが身に沁みます。

とはいえ、新しい年。ジェンダー平等や、SDGsの考えが広がり、価値観の変化に期待をして、良い年になるよう願って行動できたらいいなと思っています。

吉岡純子

季節の言葉

春の七種

「芹せりなすずなしぎょう五形ごぎょうはこべらななくさの座すずなすずしろこれぞ七種」
と唱えて覚える春の七草は、セリ、ナズナ、ハハコグサ、ハコベ、ホトケノザ、カブ、ダイコン。
正月7日に七草を入れた粥を食べると、1年を健康に過ごせるといいます。

坂本多美子

新春のつと
 1月27日(金) 2~4時
 市民センター2F
 出し物・トークなど
 温かい服装で...

2月のおしゃべりカフェ
**十千ちぢんスが最も
恐れた男**
 2月1日(水) 10~12時
 市民センター2F

懐かしい顔ぶれの「警察日記」

会津磐梯山麓の小さな町を舞台に、警察官とその町に暮らす人々のエピソードが人情豊かに展開する。お人好しの巡査が捨て子の姉妹の世話をしたり、若い花川巡査が周旋屋にひっかけられた娘を出発



レトロなポスターに懐かしい名が

寸前に押さえ、その娘に淡い恋心を抱いたり。その他、万引きと無銭飲食の女の哀しい話、あるいは気のいい馬車屋の話、捨て子が料理屋の女将に引き取られたあと実の母が現れたり。若い森繁久彌や三国連太郎、二

木てる
みが懐かしい、
胸を打つ映画
でした。

参加者の感想

☆生活に困っている親子に、温かい手を差し伸べる警察署員。昔は、こんなに庶民の身近にあったのでしょうか。気持ちがあほつとする映画でした。 藤田千恵美
☆月1回の催し、楽しみで世話して下さる皆様に感謝です。「ブータン・山の教室」が心に残っています。今回の映画は、次はどんな展開になるか、涙を拭きながら、昔を懐かしみました。ありがとうございます。

辻野くに子

☆戦後の混乱した時期の貧しさの中で、人身売買、捨て子、万引き、無銭飲食等、事件が次々と持ち込まれて

年金署名の行動

2か月に一度となる年金支給日の12月15日、支部は池田泉州銀行と金岡郵便局前で「物価上昇に



道行く人に訴えました

見合う年金引き上げを」求める全国一斉署名宣伝活動に取り組みました。寒い中、9名の組合員が参加し、1時間で25筆の署名が集まりました。

年金を引き出した中村町の女性は「物価が上がっているのになぜ年金が下がるのか、おかしい。組合に入りたい」

新金岡町の女性も「今、終活している。組合のことを知りたい」と加入チラシを受け取り、「後日連絡しますね」と大きな成果もありました。次回の2月15日は新金岡のりそな銀行前で11時から1時間予定しています。組合員の参加をお願いします。 林 洋司

大忙しの警察署員達。署員達の人情厚い行いに、「古き良き時代？」と感

じてしまうくらいに心温かな映画でした。バックに流れていた会津磐梯山の曲や、会津の白虎隊なども懐かしく聞きました。 片平 薫

みんなの広場

枕の神様

組合費の3月末まで納入にご協力を
日頃、組合員のみなさんには組合費の納入につき、ご協力をいただきありがとうございます。
組合費は、共済・厚生年金の方は、年金月額〇・四%（最高額九〇〇円）、国民年金・無年金、受給年齢に達していない方は、月
額は、目覚まし時計がこわれて、1カ月も経つ。だから、早く起きないといけない時は、また、買うのをわすれてたど、自分を責める。寝る時に思い出すのだから、どうしようもない。仕方ないので、枕の神様に、「明日、6時に起こしてください。約束がありますので、お願いします」と言い乍ら枕をなでるんです。すると、朝、バツチリ6時に起きれるから、不思議というか、ありがたいんです。私にとって、「枕の神様」は、本当にいるんです。小学生の頃から、ずっとこの年になるまで。信じる者は救われる！ 守山弘子

自然の大切さを思う

12月大雪のニュースを聞きながら、大根をきざんでいて思いました。以前朝ドラで、明治の女性が同じように大根をきざんでいた場面です。昔からこんな風に女性は作り続けていたんですね。
年を重ねるにつれて、自然が大切だと思うことが増えました。昨年、この広場に「新金岡の」限られた自然がますます減るのが残念と書きました。



んだから。 せんたくも そうじも、 やつぱり今の方が楽だ

いつまでここに住み続けるかが身近な問題になってきました。悩ましいところです。 小谷潤子

こんにちは

林原 徹（東三国丘校区）

27年間勤めた大阪いずみ市民生協を退職し、石本京子議員のバトンを受けて、今春の市議会議員選挙で予定候補となりました。生協では、東京～広島を3ヵ月かけて歩く、市民平和行進の通し行進者も経験しました。年金者組合に加入し、皆さんの思いも受け継ぎがんばります。

岡井 利子（新金岡校区）

我が家の小さい庭で、フェイジョアが7年目に於いて初めて実りました。70個！卵位の大きさで熟すと地面に落ちます。固いし、半信半疑で食べると…。梨の味で甘い！感動！レモンも豊作で道行く方が「毎日見えます」と声を掛けてくれお裾分け。植物に癒され、元気を貰っている毎日です。

コロナの感染状況により中止になる場合があります

日	行 事	場 所	時 間
1月末	「北のもず」原稿締切		
2/1（水）	おしゃべりカフェ	市民センター	10:00
9(木)	「北のもず」校正会議		
10(金)	三役会議	市民センター	9:30
15(水)	年金宣伝行動	りそな銀行前	11:00
17(金)	支部委員会	市民センター	13:00

2023年1,2月
日程表



健康講座70

1月健康ひとくちメモ

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！



みなさんの作品を募集しています。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

ヒートショックとは？冬季に起こりやすい危険を回避しよう

山本 美登利

「一人ぼっちの高齢者をなくそうお喋り会」の会員だった96歳の男性が、昨年浴室で亡くなりました。身近な方の事故死に大変ショックを受けました。

最近テレビなどで、冬の高齢者の事故の死因の多くが「ヒートショック」であることが取り上げられています。年間900人～1万4000人の方が亡くなっているとも。

ヒートショックは、温度の急激な変化（10℃以上の温度差）で、短時間で血圧が上下に大きく変動することによって、脳や心臓の冠動脈の血流量が急に減少することです。寒いところに裸で全身を晒すと体熱を奪われまいとして血管が縮み血圧が上がる、熱いところに入ると体の熱を放出しようとして血管が広がりその結果血圧が下がる。こうして心臓に負担をかけることになるのです。失神や、虚血性の心疾患・脳卒中を起こす

こともあります。高齢になると寒暖感覚が鈍化して寒暖差に気づきにくくなるのも心配です。

浴室やトイレは室温の調整をしていないので居間や寝室より温度が低い状態にあります。入浴前には脱衣所に暖房設備のある換気扇を置いたり、湯船の湯気を熱めのシャワーで浴室を温めてから入室するとよいでしょう。お風呂のお湯の温度は38～40℃迄の微温湯。あまり熱い温度は避けましょう。お湯につかる前は足先・脚部～腹部～胸部（上半身）としっかりかけ湯をしてからゆっくり入りましょう。つかる時間は10分以内に。最後、出る際には、お湯から急に立ち上がらないように。血圧が低くなった状態で急に立ち上がると一過性脳虚血を起こし湯船に倒れこむ危険もあります。



堺3支部 2023年2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

2月2日(木) 9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15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へ乗り、
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

2月20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

2月21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!!

2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

2月7日(火) 21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

2月22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

2月8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 会費：500円

2月17日(金) 午前9:30~
会場：サンスクエア堺 (春のお菓子)
初参加と、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 アイゼン必携

2月12日(日) 金剛山 7km
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→バスで金剛登山口→
金剛山→ロープウェイ下
2月26日(日) 風吹岩ロックガーデン
岩を登ります アイゼン必携
集合：阪急梅田駅3F改札口 8時30分
芦屋川駅下車→高座の滝→風吹岩→金鳥山
→岡本駅
連絡先：坂本 090-2702-6336

歴史散歩 会費：100円 歩行片道2km

2月3日(金) 雨天中止!
大寺さん(開口神社)の節分祭
集合：南海高野線堺東駅エスカレーター下 10時
昼食：現地周辺で摂る予定
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)

2月 2日(木) 午後1時~3時
2月28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

2月26日(日) 13:30~
会場：やわらぎ荘 ※材料は、用意します。
連絡先：小林 090-5659-4135

川柳の会 基本、第2土曜日

2月11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

2月9日(木) 午後1時~5時
2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

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

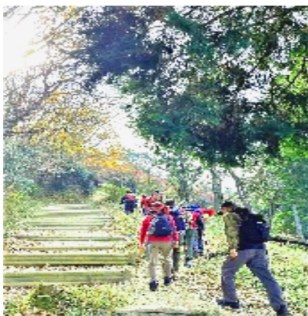
サークルからのお便り

締めの上山

12月11日(日) 今年最後のハイキングは二上山です。雄岳と雌岳が寄り添って並ぶ二上山はどこからでも眺められる山として私たちの毎日の生活の中でいつも優美な姿を見せてくれていま



雌岳山頂で笑顔がこぼれます



複数ルートがあるなか今回は、奈良県ルートで近鉄南大阪線の二上山駅から登り、二上神社口駅へと下山のコースです。二上山駅から参加者18名、2チームに分かれて歩き始め住宅街を抜け二上山神ノ池横登山口へと向かいます。

登山口からの足元は落ち葉で覆いつくされていて、足が着地するたびに落ち葉を踏む感触で秋から冬への季節の変わり目を感じます。登山道は大体が幅も広く傾斜も緩くとても優しい道です。少しの歩行でも体がポカポカと温まる暖かなお天気です。

途中、何度か水分補給の休憩で息を整えます。あつという間に展望台に到着し、大阪側の眺めを楽しみ、その後は雌岳山頂へ。山頂は整備され、広くなだらかな広場で大きな時計があります。日時計周囲には干支が刻まれた石が並びそこに腰をかけ、奈良盆地を眺め景色を楽しみながら、お弁当も楽しみました。昼食後は、恒例の皆揃っ

列をなして次々と登る

今年一年は雨で中止になる日も少なく、皆さんとご一緒させていただけたことを有難く思います。来年もどうぞよろしくお願い致します。 木下安紀

卓球楽し



元気いっぱい球に向かう

の記念撮影。この記念撮影はいつもとても賑やかで、他のハイカーの方々の注目の的です。登山のペースは若い方の体力には負けてしまいますが、私たち皆が集まると、本当に明るく賑やかで元気いっぱい笑い声は若い方々にも負けていません。

広場からは山茶花が咲き誇る美しい道が大川栄策の「さざんかの宿」を口ずさみながらの下山。今回は下山後の予定はお楽しみみの忘年会。足取りも軽快で早くあつという間に道の駅ふたかみパーク到着。そして二上神社口駅に。こんなに近場で気軽に登れる二上山ハイキングは眺めも良く自然豊かでいい運動になり気分も上がります。

卓球

これからも 健康に気をつけケガのないよう活動を続けていこうと思います。

松木和子

私は入会して2年目になります。きっかけは、スポーツクラブで一緒だった松村さんから「色んなサークルがあつて楽しいよ」と声を掛けていただいたことです。

今は、卓球・パソコン・麻雀に参加しています。12月初めに卓球サークルの忘年会が催され、宴もたけなわのころ、指名された方が一言三言、話をする事になり、サークルの成り立ちなどユーモアを交えてのお話を伺い、私にとって有意義な会になりました。ありがとうございました。

がとうございます。

短歌

音立てて葉を振り落とす辛夷の木
すでに銀色の花芽持ちいつ

人と会い会話するのは掛替えの
なきことと知る友たずね来て

大西孝子

俳句

日もすがら潮騒はるか蜜柑摘む

日もすがら牡蠣剥く人や潮の音

金森 薫

砂浜に打ち寄せる波透明で

鋤き込まれる白菜睨むコロナの禍

山中たい子

文芸欄

病のはざまの蟹の旅砂丘に虹立ちぬ

蕎麦啜る禍突き飛ばせ除夜の鐘

坂本多美子

川柳

内閣も木の葉もリストラ冬が来た

瓶の中押しくらまんじゅう一円玉

南 正夫坊

年越しはコロナ拡大寝正月

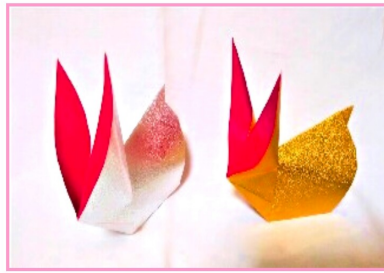
孫達の年に一度の嬉し顔

古賀光政

連載マンガ 金森丸人



折り紙



えとのウサギ 河内 都

絵手紙



私の作品ですコーナー

坂井洋子



陶芸の羽子板

坂本多美子



赤ちゃんのてんまり

瀬藤みや乃

地域探訪 7

黒土町と「西の辻地藏尊」



西之辻地藏尊様

先月の続きで、黒土町にお住まいのN氏のお話です。黒土町は、かつては長曾根地域の一部で、西側に位置する村でした。肥沃な土地柄から「黒」と呼ばれていたことは先月に書いたとおりです。現在の黒土町の竹内街道を歩いていると、黒土公園の東側角に「西の辻地藏尊」がお祀りされています。立派な祠の中、4体の立派なお地藏様です。うち3体はお地藏様ですが、1体だけは涎掛けをしていないので、観音菩薩風の石仏です。竹内街道に向かって「弘化二年」（1845年）

の道標があります。江戸時代は後期に入り、辻定子お伊勢参りが庶民の間で定着し、道沿いの村々は賑わったことでしょう！ 今も近所の人たちにより生花と賽銭箱が置かれてお祀りされています。

現在のこの黒土公園に昭和60（1985）年まで、福王寺（福応寺）がありました。この寺にあった阿彌陀如来坐像の仏像は、昭和3（1928）年に詳細調査された結果、鎌倉中期の定朝一派の仏師により造られた、非常に優秀精巧を極めた仏像だそうです。現在は、奈良市秋篠寺に安置されているそうです。奈良に行く機会があれば、拝みに行きたいものです。

時期が前後しますが、11月の「歴史散歩」では、長曾根町の西向寺で若いお坊様に仏教の有難いお話を聞く機会に恵まれました。西向寺には、大きくて立派な梵鐘が掛けられています。この鐘は、上述の福王寺にあったもので「堺菊波出雲」の陽鑄銘があります。黒土町と長曾根町はすぐ近く。こちらのお寺もまた訪れて下さいね。梵鐘は道路からでも充分見えます。