



北のもず 81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

楽しく共感の沸き上がった 新春のつどい



琴とフルートの音色が調和して



懐かしい音色に聞き入って



驚き、爆笑しました

☆入口で長井さんに引張られて入ってしまいました。場がいのような気がして、すみません。澤田節子。☆雨も止んで、楽しいひととき

1月27日(金)、朝から雨の降る大寒の日でしたが、わが北支部の「新春のつどい」は51名の参加で、盛り上がったつどいになりました。

林支部長の開会のことばで、幕を開けました。

出し物1番は、琴とフルート演奏。西野さんと吉岡さんの琴。真島さんと長井さんのフルート。和と洋が調和して、新春らしい雰囲気演奏にうっとり。

2番は、みんなで歌おう。「1月1日」、「北国の春」の替え歌「誘惑の春」、「高校3年生」の替え歌「人生これから」の3曲を、巽さんのアコーディオン伴奏で、合唱しました。

3番は、守山さんのハーモニカ、岩本さんと山本さんのオカリナ演奏。懐かしい曲に、思わずハミ

ような会です。ありがとうございます。河内都

林原 徹

参加者の感想

☆新春らしく、琴とフルートがとてもいい感じで、こんなに楽しい時間は本当に久しぶりで、一人では何もできないから集い合う、繋がり合う仲間が宝、仲間を増やしたい思いを強くしました。

橋本照世

☆皆様の自由な発言、頑張っている様子がよくわかります。この歳だからできることも多い。歌や楽器を奏することも、心がとても穏やかになり 楽しいひとときを過ごすことができてよかったです。これからも皆様と一緒に参加したいです。

東野節子

☆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、元気で新年を迎えられたでしょうか。

楽器の演奏や歌、パフォー

マンス、とてもとても楽しめました。自己紹介でも、多くの方のお話がよかったです。ありがとうございます。

☆せつかくの新春のつどいが、天気が悪くて残念でした。少し盛り上がりがあったようですが、楽しく過ごさせていただきました。

高山アサ子

☆朝から降り続いていた雨でしたが、新春の集いの開会の時間にはすっかり天気も回復し、楽しい催しが次から次へと。時の経つのも忘れるぐらい楽しめました。

時吉行春

☆皆さん、健康に気をつけながら生活されていることを一番に感じました。「老後」「高齢者」という言葉を私自身が自覚しないように心がけていますが、老後の生活は考えなくては。これからも力を合わせ、充実した楽しい年金者生活を目指したいです。岡井利子

☆年金者組合に加入して、ハイキングに参加させてもらっています。楽しいです。穏やかに暮らしたいです。

大野孝子

でした。なかでも、長井さんのフルート(いつの間にか)に感激しました。何にでも挑戦されていつも感心しています。これからも元気で参加したい。78歳になってしまいました。松谷スエノ

☆お琴やフルート演奏は、ステキな音色で癒されました。オカリナとハーモニカもよかったです。パフォー

マンスは、単純な内容でしたが、子どもに返って大笑いしている自分に驚いています。自己紹介では、それぞれの思いをお聞きしてよかったです。楽しかったです。

高武多香子

お花見会

3月29日(水) 10~12時
大泉緑地さくら広場
出し物・トークなど

3月のおしゃべりカフェ 東京原発

3月1日(水) 10~12時
市民センター2F

新春のついで感想続き

☆お出し物は全部大変楽しかったです。生で楽器の演奏を聞くのはいいですね。皆で歌ったり踊ったりが、こんなにも楽しいものだと思いました。雨の関係なのでしようか、参加者が少し少なかつたのが残念でした。



☆オカリナ演奏から参加しました。まるたせんせのパフォー

みんなの広場

裂き縫いに魅せられて

子供の頃から 母の夜勤をしていて横で糸や布をさわるのが好きで色々教わったことが今に至っています

祖父、父母、自分の着物が捨てられなくて、解いて7ミリ幅に裂き横糸として、絹の整経した縦糸に織り上げます。1cmに5本の糸を通すのに時間がかかり、目の衰えに苦労。でも張り終えると、やれやれ。7m織り終えるまでは柄を愉しむこともできます。

いよいよデザインを考えますが、シンプルが一番ですが、布目が粗いのでほつれ止めで始末直線裁ちで型をとり縫います。洋裁のように仮縫いもないので、ゆつたり仕上がるので早く出来上がります。うれしいですよ。また、着物を解いて布そのものを服に仕立てても、着やすく動きやすく暖かく軽く、洗濯も手押しで軽く洗えばいいです。なによりも昔の着物を懐かしく思

補聴器の意見書否決

12月20日の堺市議会本会議で、年金者組合が個人署名を添え陳情した「国に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意見書」が議員提案され、維新、公明、自民の反対で否決されました。賛成会派は堺創志会、共産党、無所属でした。林洋司

いながら着られるのがいいなど思っています。仕舞っておく場所のことを考えると捨ててしまうのも時代の流れで致し方がないのかな？ つくづく思う今日この頃です。東野節子

来ている子どもたちはまだごく少数ですが、市長が変わってマイスタデイが復活するまで頑張っていこうと思います。知人や家族の方々に是非宣伝してください。金谷栄一



仲間を呼ぶダンスで体もほぐれて

「戦争だけではない！」と生きてこられました。しかし、今憲法を変え、軍拡を進めようとしています。これからもみんなで楽しんでるサークルが続けられるでしょうか？ 憲法9条だけは守らなければと考えます。

瀬藤みや乃

大阪の未来にカジノはいらない 命と暮らし最優先の府政に

年金者組合も参加する無所属で擁立すると発表しました。

たつみさんは出馬表明で「カジノに突き進むのではなく、府民の命を守るためのコロナ対策を最優先にする政治を進めた

たつみさんは出馬表明で「カジノに突き進むのではなく、府民の命を守るためのコロナ対策を最優先にする政治を進めた



コータロー氏 (日本共産党元 参議院議員) を

たつみさんは出馬表明で「カジノに突き進むのではなく、府民の命を守るためのコロナ対策を最優先にする政治を進めた

林 洋司

まなびの場

2年前に堺市がマイスタデイ (小中学生の放課後学習支援事業) を突然やめてしまいました。それで随分悩みましたが、昨年の秋から坂本さんと、放課後学習サポート「まなびば」を始めました。ちよつと宣伝。

季節の言葉

筆の花

ツクシの別名です。漢字の土筆も、その形を筆に見立てたもの。 「つくし誰の子、すぎなの子」というように、ツクシはスギナの胞子茎。

早春に摘んで、酢の物や佃煮にすると、乙な味と雰囲気が味わえますね。 土筆摘みは春の季語です。

土筆煮て飯くふ夜の台所

正岡子規



坂本多美子

- 毎週水曜日 15時〜18時に開いています。
- いづみ保育園 (新金岡町4丁 大泉公園正面玄関前) で開いています。
- 小中学生ならだれでも自由に来てください。費用の負担はありません。

安田 由紀子（新金岡校区）

こんにちは

十楚 昌代（大阪市内）

お菓子をつくる会とおきがる料理の会にお世話になっています。何か作ることが好きで、特に料理は大好きです。年齢に負けず、美味しい物を食べて、元気に過ごしたいと思っています。

友だちと麻雀の会に参加しています。街歩き等楽しんでます。他のサークルにも参加したいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。

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
2月末	「北のもず」原稿締切		
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
13(月)	重税反対統一行動	堺税務署	
24(金)	支部委員会	市民センター	13:00
26(日)	フリーマーケット 署名行動	大泉噴水前	11:00
29(水)	お花見会	大泉公園さくら広場	10:00

2023年2,3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 71

2月健康ひとくちメモ

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

冬季に起こる脱水、ご存じですか？

山本 美登利

節分を境に暦の上では春を迎えますが、前後1週間ほどは大寒という一年で最も寒い時季です。今年は10年ぶりの大寒波で日本中が震えています。このような慣れない寒さは、私たち高齢者の身体に思わぬ事態を引き起こすことがあります。その一つが冬季の脱水です。高齢者が脱水に陥りやすい理由はいくつもあげられます。

- ・加齢や運動不足で、本来水分をより多く蓄える筋肉が減少して恒常的な水分不足になっている
- ・加齢によって喉の渇きを感じる機能が衰える
- ・老廃物排泄に深く関わる腎臓が加齢によって機能低下する
- ・高血圧治療のための利尿剤服用から水分不足になる
- ・頻尿を回避しようとして水分摂取を控える
- ・室内の暖房で空気が乾燥し、自覚なく水分が奪われる

先日友人から「めまいが一日中おさまらず吐き気が

する。水分をとっても吐いてしまう」と夜間に電話がかかってきました。典型的な脱水症状です。すぐに、身体を温めることと、片栗粉と少量の砂糖を入れた暖かい飲み物をゆっくり摂取するように伝えました。翌朝受診に行ったそうですが、点滴を刺す前に腕を縛っても静脈が浮いてこないために針を7回も刺し替えられた、とのことでした。脱水は、身体の血液の循環不全にも繋がります。

冬は室内の湿度を50~60%に保つ工夫をし、入浴前後や朝目覚めた時また帰宅後は、意識して水分を補給しましょう。飲料は、利尿作用のあるコーヒーや紅茶などはできるだけ避け、微温湯や生姜湯、はちみつレモン湯などを補給することを勧めします。

春はすぐそこまでやってきています。元気に春を迎えましょう。



堺3支部 2023年3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

3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!!

3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になり、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

3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

3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!!

3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 会費：100円

3月7日(火) 29日(水)

午後1時から5時

会場：新金岡市民センター

連絡先 小林：227-7036

折り紙の会 基本、第4水曜日

3月15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

3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

3月はお休みです。

連絡先：吉田：090-8213-8216

ハイキング 月会費100円 アイゼン必携

3月12日(日) 中山寺奥の院 8km

集合 阪急梅田駅3階改札口8時30分

阪急中山観音下車→中山寺奥の院→清荒神

3月26日(日) 琵琶湖疎水 10km

集合 京阪淀屋橋改札口8時30分

三条→地下鉄東西線三条京阪→蹴上→疎水

→三井寺→浜大津→三条

連絡先：坂本 090-2702-6336

歴史散歩 会費：100円 歩行片道3km

3月3日(金) 雨天中止!

鉄砲鍛冶とひな飾り堺七まち界隈を歩く

集合：南海バス堺東駅7番乗り場 9:40 集合

9:50 北循環 17・堺駅西口行き乗車 内川

橋下車 10:00 ※お出かけ応援カード必携

昼食：現地解散、堺東周辺で摂る

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)

3月7日(火) 午後1時~3時

3月17日(金) 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

3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

3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

3月9日(木) 午後1時~5時

3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

天王山、三座を登る 西高野街道を行く

1月8日、今年初めての例会は、秀吉、光秀の古戦場で有名な天王山をめぐるハイキングコースでした。天候にも恵まれ、12名が参加しました。

阪急大山崎駅を出発し、行基が建立したといわれる宝積寺の裏手を抜けて天王山(270m)を目指します。

天王山で小休憩の後、気持ちの良いだらかな道をしばらく歩くと、小倉神社への分岐の標識に出会いました。当初の予定にはな



水無瀬の滝にて



秀吉が1日で建てた宝積寺の三重の塔



興源寺にて

かったが、往復1時間ぐらいかけて神社に参拝、分岐点まで戻り、ベンチで昼食をとりました。昼食後、十方山めざして歩き始めてすぐ道脇に小倉山(305m)を見つけた。奇りな山(304m)も注意しないと見逃しそうな小山だが、天王山より移設された三角点に挨拶し、粘土質の山道を時々滑りながら無事、水無瀬の滝まで下りました。

歴史散歩

この街道には大きなお屋敷が多く、その辻々には多くのお地藏様、お地藏様には道標、子安、長寿の意味合いがあるそうです。ハンサムなお地藏様、お化粧された目元・口元

9時50分 中百舌鳥駅集合。北野田駅行のバスで大野芝で下車、今日の目的は西高野街道を歩くことです。まず、横道にそれ、祠が

朱の珍しい赤地藏様に。街道にもどり薬師如来と刻まれた道標とお地藏様に始まり、惟源寺から興源寺に。泰山木の下で自己紹介と記念撮影。

この道には大きなお屋敷が多く、その辻々には多くのお地藏様、お地藏様には道標、子安、長寿の意味合いがあるそうです。ハンサムなお地藏様、お化粧された目元・口元

のキリリとしたお地藏様が。参加者のそれぞれが祠を覗きこみ、皆さん、楽しまれました。

また、この地も新田開発があり、人々の暮らしが落ち着いた頃、子授けなどもお願ひしたのでは? と興味深い話などもありました。

大和川の堆積による新田開発の際、その成功をお願ひしたという神社を、以前歴史散歩で廻ったことに想いを馳せながら歩を進め、愛宕神社に!

愛宕神社には、愛宕神、劫思惟阿弥陀如来像が鎮座、自前の写真も撮り、楽しい1日になりました。 勇 美代子

おめでとう
ございます
祝 優秀作

今日もまた
来てくれたのか
夕とんぼ
金森薫さんの、年金者組合中央本部「年金しんぶん10月号」に掲載された俳句が年金者文芸2022年優秀作に選ばれました。

短歌

近頃は元気な母が夢に来て
老い衰えしわれを励ます

黄に染まる銀杏落葉に保育所の
運動靴の静まりており

俳句

大西孝子

風孕む寒梅咲けり岐れ道

流れ寄る勇魚は語る命賭け

金森 薫

梅林へ行きたいなあでも行かれない

早咲きの梅朝刊より香りたる

山中たい子

裏庭に今年も咲いた父の水仙

また来たよ忍者と芭蕉のふるさとへ

小谷 潤子

朝のパノラマ散歩道凍て月笑みて

吾ほんまに百か娘に問う母や春立てり

坂本多美子

川柳

円安でエンゲル係数高くなり

満月の姿に似てる母の顔

南 正夫坊

夢じゃない革新府政期待増す

ウイルスに打ち勝つ術は自己管理

古賀光政

文芸欄

連載マンガ 金森丸人

折り紙

絵手紙



イチゴのセット 河内 都



私の作品ですコーナー 辻井 敏子



速水 英子



大窪 道代

畑で育てた大根を絵手紙に描いた作品です。大根は十耕(10回耕す)してから種を撒かないとこの様な 股大根になります。

竹のざる等に和紙をちぎって貼り、乾かしてもう一度和紙を貼って絵を描き、柿渋を塗っています。

地域探訪 72 黒土町のグランド入り口の地蔵様

辻 定子



黒土の公園入り口のお地蔵様

長曾根町と黒土町の境目に「新池」と「中池」があったことを、前々回の「黒土の山地池地蔵様」で記しました。現在中池は住宅地になり、中池公園が作られています。新池は、半分くらい埋め立てられましたが野鳥が飛来する池が残されています。埋め立てられた土地は、ネットで囲われ、黒土町のスポーツ広場になっています。

黒土村は、元々長曾根村の一部でした。竹内街道沿いに人々が住み始め村が大きくなり、長曾根村から分かれて

いきました。そして戦後には、広い中央環状線が建設されました。この道路際に大きな墓地、長曾根町・黒土町共同墓地があります。ここには長曾根村と黒土村のご先祖様が葬られています。村のお墓というものは、村はずれにあり、しかも高台で風水害のない所に造られるものです。広い道路が造られて、黒土村は番地が、「1」番と「2000」番が向かい合わせの住宅が並んでいます。

さて、今回のお地蔵様の場所を探して、黒土町を歩いている方々に尋ねました。このあたりと思われるところで、年配のご婦人にお聞きして教えていただきました。やった！と喜びましたが、上述した町が管理するスポーツ広場にあるらしく、なかなか見つけられず諦めかけたところ、太い桜の大木に隠れているのを発見。入り口にはロープが掛けられていました。今は、お地蔵様をお祀りする人もおらず、名前も伝わっていませんでした。でもお地蔵様は、和泉砂岩で彫られた美しいお顔の仏様です。このお地蔵様について新しい情報がわかればまた報告いたします。