


北のもず 83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

満開の桜の下で、お花見会を楽しみました



ミニダンスで心と体をほぐして

桜に歓声が：
3月29日（水）、雲ひとつない青空、今を盛りと咲き誇る桜に歓声があがりました。
今年、3年ぶりにブルーシートも敷いてお花見会の雰囲気もバツチリで、最終的に、35名の皆さんの参加となりました。
歌ったり
体を動かして：
まず、林支部長の挨拶。続いて、巽さんのアコ演奏で、「ふるさと」替え歌「誘惑の春」の2曲を合唱しました。
そして、お楽しみのも、まるたせんせのパフォーダンス。ギターの調べに乗って「手をたたこう」を歌いながらミニダンスマジックでは、鳩が飛び出したあと、イシン棒を振ると、命玉が金の



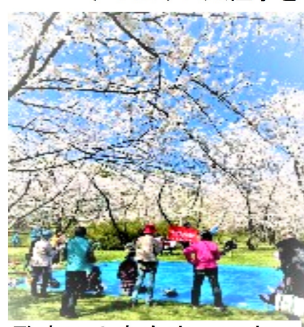
にわかマジシャンが登場して

玉より下げられてしまい、野村棒でまた命玉が上がります。大喝采。
命金
「一人じゃ生きられないからあなたをさそおう」のダンスの後、まるたさん自作の紙芝居『どこでも家族』。高齢者の生き方について考えさせられました。
さらに、太極拳。サークルの皆さんの動きをみながら、ゆつくりと、体・足・手を動かしました。息とバランスがむずかしかったけど、気持ち良く運動することができました。
話も弾んで：
最後に自己紹介。満開の桜の下で楽しかった。入って間がないが、よかった。いくつかのサークルで楽しくやっている。



ゆつたりと太極拳を

太極拳を美人ぞろいの前でして、上がってしまつた。
などなど順に名前とひと言二言…。
「堺で数人の前で歌ったときのレコードを持ってきました」と、デビュー間近の小林幸子と水森かおりのレコードを紹介してくださった三田さん。
谷川さんからは、「他ではなかなか見られない良い映画を上映していただきます。参加者が少ないのが残念」とお話があり、「誘いあって来てくださーい」とのことでした。
卓球チームが練習の後来てくださり、いっそうにぎやかに盛り上がりました。
みなさんの絆といろんな活躍を交流しあえたすばらしいお花見会となりました。



歌声に小鳥も寄ってきて

ました。
参加者の感想
☆満開の桜の下、歌や手品、紙しばい、楽しかったです。初めて参加しました。吉岡さんに感謝です。青空と自然がすばらしい。太極拳で体がポカポカに…。 西田幸子
☆快晴で満開の桜咲き乱れる中、まるたせんせのパフォーダンスへの絶え間ない笑いに包まれました。続いて太極拳の会の出番。みなさんにも参加頂いての表演でした。緊張の余り順番をど忘れするハプニングもあり、お許しを！ 時吉行春
☆太極拳を初めてして、なかなかでしたが、続けることはできないかな…？桜が少し早く咲いたようできれいで、青空の下、楽しい時間でした。 松谷スエノ
☆花見に初めて参加した。足が悪く杖をつけて公園まで来ました。お友だち

5月のおしゃべりカフェ
少女は自転車に乗って
5月10日(水) 10~12時
市民センター2F

第12回輝け展
5月20日(土) 13時~17時
21日(日) 10時~15時
サンスクエア堺 地下ギャラリー
出品募集中 多数お出しく下さい

と3人参加でき、楽しみが色々ありました。係の人はお世話が大変とされています。ありがとうございます。
☆お天気も良く、楽しい時間でした。足も腰も弱ってきています。1日でも長く元気で過ごせるようがんばります。

東京に原発？ 恐ろしい計画の真意は？

突然、会議に招集された東京都の幹部職員たち。そこで役所広司演じる天馬東京都知事から、東京に原子力発電所を誘致しようという驚愕の計画を聞かされる。幹部職員たちは困惑しながらも、徐々に喧嘩(けんか)こうごうの議論が交わされていく。果たして都知事の単なる思いつきなのか。

向けて輸送されようとしていた。
参加者の感想
☆コメディタッチの映画でしたが、大きな問題をほらんだ映画で、とつてもこわかったです。人間の手におえないものは、作るべきでないと思えます。

恵 美代子☆フィ

クシヨンの映画なので、自由な表し方で問題を提示してくれているのだと思えました。とても面白くて、また原発について勉強にもなりました。「人間は過去のことはずっと忘れる」終わったことには関心がない」など、私たちの弱点をしつかりと教えてもらいました。

片平 薫

あなたのくらしを守る共済
交通事故・火災・自賠責…
申し込みメ切は5月31日
別紙を参照してください。
担当岡井 090-9710-9079



☆日本に原発がある限り、この映画のように放射能汚染事故の危険はなくなりませんね。私たちは、福島を忘れてはならないと思えました。
藤田千恵美

☆むずかしい問題の映画でした。チェルノブイリが身にせまりました。ウクライナの人々の苦悩…。日本も考える時だと思えました。
辻野くに子

☆知事が東京に原発を誘致するという話題から紛糾しました。核熱量の処理、汚染水をどこへ流すか、映画だけのことではなく、現実問題として考えることが大事です。
高武多香子

みんなの広場 思いの届く街づくり

3月11日(土) 14時〜16時
あおば福祉集会会室で「野村ともあきさんというしよに語ろう」これからの北区」を市民1000人委員会・北区主催で開催した。63名の参加。
あいさつしていただいた北区連合会長天野さんは、



北区を堺市の中心都市として、活気ある街にするために

は、今の市政では、「くらし」が脅かされている。市政を変えていこうと強く語られた。
子育て真っ最中の方から、学校給食無償化への取り組みで短期間で4500筆の署名を集め、今期議会に陳情をしたことが。

また、豊かな自然環境の中での子育ての大切さを大和川での活動を通して感じたという声。学童保育問題も。

そして、私たちの知る権利を保障する図書館・学校図書館の充実、中央図書館の早期建て替えを望むこと。歴史文化を生かしたまちづくりの取り組み。これらの発言が5人の方からあり、

それを受けて野村さんが丁寧に思いをお話され、さらにはほかの参加者からも熱い思いが語られた。
6月4日堺市長選挙。顔の見える市政で、思いが届く街づくりへ声と力をあわせましょう。
巽 照子

お花見会感想続き

☆今日は良いお天気で良かったです。お花が満開で色々アトラクションをしていただき楽しかったです。係の人に一言、ありがとうございます。

楽しかったし鍋

いっぱい頂きました！
晴天で暑いぐらいの大泉緑地で、ハイキングの仲間15人と、しし鍋を囲みました。
コロナ禍で3年ぶりの開催。猪のロース肉、大根、にんじん、さつまいも、じゃがいも、焼き豆腐、生椎茸、こんにやく、ごぼうを味噌味で煮込んだ坂本邸から運ばれてきた4つの大鍋。
カセットコンロにかけて春菊を入れ、ひと煮立ちしたところで各自持参のお椀に取っていただきました。
中華そばを入れてラーメンで締め。お酒、ビール、焼酎、ノンアルコールビールを飲んでワイワイ、4時間楽しみました。
3年前は亡西村恒男さん

平和・いのち・くらしを壊す大軍拡
大増税に反対する請願署名をお届けしています。
よろしくお願いたします。

つくろう！ 市民本位の市政
くらしを脅かす市政ではなく、くらしを守る市政へ！
すみよい、活気ある堺市を！思いを届けましょう。

こんにちは



鮎沢 晴子 (西百舌鳥校区)

本田 直子 (新金岡校区)

年金者組合に入れていただきました。手作りが好きで、何時も、何か作っています。皆様と楽しめたら嬉しいです。よろしくお願ひいたします。

経験もないのに卓球と太極拳に参加させてもらった私。先輩方は澁漵として輝いておられました。刺激を受けた私は、色々なことに挑戦したいと思いました。よろしくお願ひします。

コロナの感染状況により中止になる場合があります

2023年
4・5月
日程表



日	行 事	場 所	時 間
4/30(日)	「北のもず」原稿締切		
5/1(月)	堺メーデー	大仙公園	9:30
3(水)	おおさか総がかり集会	扇町公園	14:00
5(金)	「北のもず」校正会議		
10(水)	おしゃべりカフェ	市民センター	10:00
12(金)	三役会議	市民センター	9:30
14(日)	年金署名行動(大泉公園7-マーケット)	大泉公園	11:00
16(火)	輝け展実行委員会	堺労連事務所	13:30
20(土)	輝け展	サンスクエア堺	13:00~17:00
21(日)	輝け展	〃 〃	10:00~15:00
26(金)	支部委員会	市民センター	13:00

健康講座 73

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!



4月健康ひとくちメモ 春を元気に!

山本 美登利

春の風が心地よく頬を撫でていく季節になりました。感染拡大は下火になりましたが、終息したわけではありません。大阪では一日に4人から5人が亡くなっています。引き続き手洗い・うがい・咳やくしゃみのエチケットなどを励行しながら、体調の維持をしていきましょう。

友人・知人とおしゃべりやメール、ラインでのコミュニケーションはとてもよいこと。楽しいことをすると脳が活発に働きます。また一日30分の歩行は、ふくらはぎ

(腓腹筋)を刺激し、これまた脳の活性化に。花や樹木の芽吹きを肌で感じながら歩きましょう。そして紫外線を少し浴びることで骨の中のビタミンDを活発にし、それが骨密度減少予防にもなります。さらに、旬の野菜や果物を摂ることで、こちらは大腸の活動の調整に。

おしゃべり、運動、食事で、春を感じて健康になれば言うことなし。元気に新学期・新年度のスタートです。

年金者組合・堺北支部
第8回総会

6月16日(金) 午後2時より

市民センター 2階

◎ぜひ総会に参加してください。欠席される場合は委任状をご提出ください。

堺北支部の役員選挙告示
2023年度の役員選挙
について告示します。

一、役員の役職と定数

支部長 1名

副支部長 若干名

書記長 1名

書記次長 若干名

支部委員 10数名

会計監査 2名

二、立候補は大会前日迄に立候補届を支部長に提出する。

三、開票立会人2名を大会参加者から選出する。

2023年4月21日(金)

選挙管理委員長

門前俊雄

堺3支部 2023 5月のサークル情報

参加者は、マスク着用等
コロナ対策の確認を！

北堺パソコンの会

5月4日(木)・11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!!

5月17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
一条通り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

おさがる料理の会 ※基本、第3月曜日

5月15日(月) 9時～12時
会場:サンスクエア堺 会費:500円
※会員で欠席の時は必ず連絡ください。
(材料購入の為)
※新会員の参加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

5月16日(火) 9時～12時 会費:500円
会場:サンスクエア堺 エプロンと頭巾持参
※初参加と、会員で欠席の方はご連絡を。
連絡先:速水 253-6662・090-9166-9944

うたごえサークル 第4土曜に変更

5月27日(土) 午後2時～4時 参加費:200円
会場:サンスクエア堺 B棟地下 第5会議室
※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

5月9日(火)・23日(火) 午後1時～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

5月24日(水) 午後1時30分～
会場:サンスクエア堺 会費:200円
連絡先:森 237-9456

絵手紙の会

5月10日(水) 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

5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
5月14日(日) 大和葛城山
サブコース帰りはロープウェイで 6Km
集 合:近鉄河内松原駅 改札口 8時30分
コース:富田林駅からタクシーで葛城登山口へ→青崩
→葛城山
5月28日(日) 二上山
集 合:近鉄河内松原駅 9時
コース:二上山駅下車→二上山→二上神社口駅
連絡先:坂本 090-2702-6336

歴史散歩

雨天中止
5月5日(金) 土塔と水が池のつつじ 歩行2.5Km
参加費:100円
集 合:泉北高速 深井駅 東出口 10時
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)
5月25日(木) 午後3時～5時
5月30日(火) 午後1時～3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

5月28日(日) 13:30～ 会費:200円
会場:「やわらぎ荘」 ※材料等は、用意します。
連絡先:小林 090-5659-4135

川柳の会

基本、第2土曜日
5月13日(土) 午前10時～12時 会費:200円
場所:友の家「なごみ」
百舌鳥赤畑町4-305 中沢マンション101号
連絡先:堀西 090-2111-9794

年金麻雀の会

※基本、第2木曜・第4水曜
5月11日(木) 午後1時～5時
5月24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 AM 9時～10時
光竜寺公園 毎週 水曜 AM 8時～9時
連絡先:岩本 080-3030-6698

サークルからのお便り

湯立神楽との出会い

「ものの始まりみな堺」

を象徴する学校教育の発祥を告げる碑を大寺さんの境内に訪れました。

ちょうど、節分の日と重なったことから、堺では初めて大寺さんで行われることになった湯立神楽に立ち会うことができました。



湯立神楽の神事で湯を浴びて

の神社で節分の行事として行われてきました。

堺で巡りあえ、幸せな気分を味わった歴史散歩でした。

岩瀬千恵子

極楽浄土の世界を見せる梅の花

中山観音く清荒神駅まで8キロコースに参加しました。18名のうち初参加はAさんの夫さん。

春爛漫の中、梅の花の満開がこの世の極楽浄土のようでした。1年3か月ぶりで参加のYさん、

中山寺の奥の院から1人で帰りますと言われているが、「極楽浄土も生きてるからこそ山の上まで登ったが、」



中山寺奥の院にて

て来て見えるんやな」と言え、誰かがすかさず「そ

や！」と声がかかり、ダジャレの連続を聞きながら歩いてるうちに昼食。その後、Yさんも1人で帰らずに清荒神まで行くことになりました。

中山頂上(478.2m)に向かう途中、親切な(?)女性からおすすめ展望の話聞き、「天宮塚」に寄り、下界の景色を堪能しました。

頂上を極めたら下山するしかなく、ひたすら約1時間歩き続け、清荒神さんの参道での買い物を楽しみながら駅に到着しました。

私の歩いた歩数は2万8000歩でした。今回も全員無事歩き続けながらも帰途につきました。

辻 定子



展望の良い中山頂上

竹の秋

竹は春に古い葉を落とし、

秋に新しい葉をつけるので、竹の秋は春の、竹の春は秋の季語になります。

めつたに開花しない竹ですが、花が咲き実をつける枯れてしまうので、「竹に花咲けば凶年」といわれます。

竹の分布する東南アジアには、竹を使った楽器や踊りも多く見られます。

竹や笹は、日本でも古くから竹とんぼや笹舟など、子どもの遊び道具になってきました。

竹馬は、今は竹に板をつけて乗りますが、平安時代には葉がついたままの竹にまたがって遊んだそうです。竹馬の友は竹馬で遊ぶくらい幼い頃からの友たち。

竹馬を杖にも今日は

たのむかな

わらは遊びを

おもひでつつ

西行『聞書集』

坂本多美子

季節の言葉

短歌

悔い一つ尾をひき眠れぬわが耳に

遠く響きぬ春の雷かみなり

若き日に好み歌いしカチューシャや

ともしび沁み沁み夜くちさむ

俳句

大西孝子

海に散る酔うて候桜鯛

人恋いし訪ぬる人も花疲れ

金森 薫

桜からバトンタッチの花々葉

大都会鳩のゆつくり遊ぶ春

山中たい子

文芸欄

波紋くつきりカルガモファミリイー水ぬるむ

一步いっぽ蒲公英除けて朝の緑地

坂本多美子

川柳

立春に自分の影を踏んでいる

独り言大きな声で筒抜けに

南 正夫坊

心打つ真の訴え我が候補

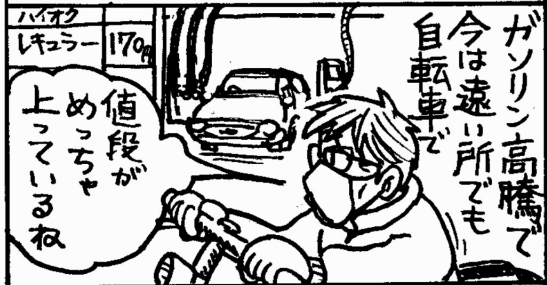
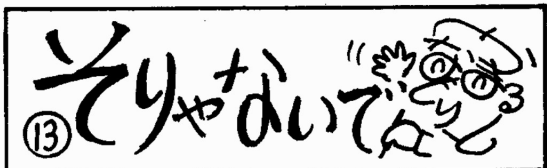
断捨離を我が先みつめ急がねば

古賀光政

連載マンガ 金森丸人

折り紙

絵手紙



春風がそっと
チューリップに

河内都



坂井 洋子

私の作品ですコーナー



大窪 道代



キッチンロープ 速水英子

地域探訪特別編 板上谷さんを偲んで①

歴史探訪執筆者の辻さんのご経験を
2回にわたって掲載します。

辻 定子 

3月8日 (水)

13時過ぎ、区役所地域福祉課の相談員から私の携帯に電話が。板上谷安彦さんから十数年前に鍵を預かったことを覚えていませんか？というお尋ねです。板上谷安彦さん宅と私の家との間は2km足らずの距離。知り合ってから、板上谷さんのそのお人柄に触れていた私は、2、3か月に1度ご自宅を訪ねていて、その縁で鍵を預かりました。相談員の方によれば、現在、板上谷さんは、「ファミリーアシスト財団」に毎日の生活を見守られているけれど、前々日から連絡がとれないとのこと。そこで、私に様子を見てきてほしいと言います。私は胸騒ぎを感じ、お宅へ直行しました。

玄関先の赤いポストは新聞や郵便物で一杯でした。鍵が掛かった扉の前には8日の22時までに消費するよう書かれた夕食弁当が置かれていました。私はすぐに、いつも頼りになるH氏に電話、そして板上谷安彦さんから預かった鍵を取りに家に戻り、H氏と玄関先で合流しました。その間、

およそ15分間ほどだったと思います。

2人で中に入ると、寝室にも浴室にも誰もおらず、板上谷さん出かけたただけかな？ と思いながら台所の重い引き戸を開けると、テーブルと茶箆筒の間に、仰向けに倒れたままの男性が。手は冷たく、息もしていません。ズボンも上着もぬいだ状態で、白い両ひざに2、3か所の傷がありました。直ちに119番通報すると、電話口からの救命措置指導が。それに従い、リズム音に合わせて胸を抑えました。その後Hさんと室内の壊れた椅子などを整頓しているうちに、救急隊が到着しました。救急救命士さんは実にてきぱきと動いて板上谷さんの身体を調べ、私たちに質問をして、手元にあるたくさんのチェック項目を埋めていきました。そして背中に死斑があるのを見て絶命を確認。警察に連絡し、警察の到着を待って引き上げました。今度は警察官に、救急救命士に話した、板上谷安彦さんについての全く同じ内容の話をしました。こちらはすべて手書き。警察はこんなにアナログなのかと感じました。