



**北のもず 89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

# 恒例の集団検診を終えて



『北のもず』に「健康診断」のニュースが掲載されると直ぐに、「今年もよろしく」と、初年度からの組合員さんから電話連絡を頂き、その後はスムーズに19名の方たちから申し込みを受けました。恒例の健診の取り組みを心待ちにして下さっている方、コロナ禍の影響で、外出控えが受診控えにつながっている方、2年に一度のがん検診をきちんと定期的に受ける方などです。

健診を受ける方たちの平均年齢は80歳、最高年齢の方は87歳、70歳が1名です。



バスの中もなごやかに

大阪府からの送付書類や、健診先の耳鼻病院からの健診項目ごとの問診票の記入に、少しずつ援助が必要な方が、半数近くが増えてきています。ご自分の健康状態を1年に一度きちんと把握したいと願われて、多くの書類に目を通して記入し、必要な書類を準備して、決められた日時・場所に赴くという一連の作業は、若いころと違い大変な労力があることです。

19名中3名の方が「体調の悪化」「家族の都合」「健診への気持ちが萎えて」と中止をされました。この中には、地域での健診を受けるためには援助が必要と感じる方がおられます。そういうことも、1年に一度の健康診断を受ける中で分かってきました。

検診後、何人かの方からお礼のメールを頂きました。お心遣い有り難うございます。検診担当 長井佐智子



**受診された方々の感想**  
☆みんなで健診を受けると安心。健診の流れもスムーズで困ることは何もなく。☆高齢で自転車も乗れなくなり、久しぶりに車での送迎は、なんか旅行気分。☆お世話になり有り難うございます。コロナで外出を控えているうちにかかりつけ医への受診も嫌になり、少し痩せてきて気になっていたので、強く勧められて受け、気持ちが楽になりました。☆8年ぶりで子宮がん検診を受けて、ポリープができていたことがわかって良かったです。



☆持参する書類が多く、書類の整理ができず、検診をあきらめようと思っていたが、お世話してくれる方の援助で来ることができた。☆長年一緒に受けていた人たちの姿が少なくなっているのは寂しい。1年に一度の

**年金署名・社会保障署名を集めてください。**

最低保障年金制度を実現させましょう。また、年金引き下げ違憲裁判勝利めざして声をあげていきましょう。

**よろしくお願ひします**

**2023 年金署名行動 8人参加**

9月24日(日)、秋空の下の大泉公園のフリーマーケット会場に向かう人々に「年金者組合です」と呼びかけます。

天気にも恵まれ署名行動

こわい顔を向ける人はなく、全体に好意的です。立ち止まってくれた3人連れ、「安定した雇用、文化的な生活できる年金は若いみなさんにも大いにかかわっていますよね」と言葉を交わす中、署名はもちろん「がんばってください」と返ってきた笑顔が嬉しかったです。

参加が多いと、元気が出ます。45分間で45筆集まりました。

渡瀬信子

安否を確認する場ともなっていると思う。☆運転手さんが優しく、臨機応変に対応して下さいましたよかったです。

**11月のおしゃべりカフェ**

**フランスコノ2人の息子**  
ブラジル映画

11月1日(水) 10~12時  
市民センター2F

# 「ミス・ポター」と武部さん講演

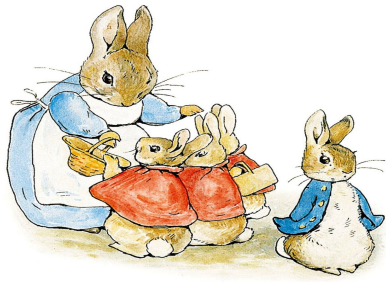
ピーターラビットの生みの親、ビアトリクス・ポターの波乱に満ちた半生を描いたヒューマンドラマでした。運命の出会いを果たした編集者と二人三脚で世界的名作を生み出してゆく姿に引き込まれました。 S

映画の後、昨年に引き続き、武部さんに講演していただきました。

## 参加者の感想

1900年代のイギリスはすごく強大な力を持つ国であったこと。そして、女性は「大和なでしこ」のような人が理想とされていきました。その中にあつ

て、ミス・ポターは、まさにイギリスの新しい時代を駆け抜けた、自立した女性であることをお話してくださいました。軽妙な語り口にみんながひきこまれてゆき、あつという間に時間が過ぎました。 石井尚子



自然愛と自立。生き方に感動



武部さんの軽妙なお話

のミニ講演「ビクトリア朝時代」よかったです。ありがとうございました。

今井万紗子

☆ピーターラビットの作者、ミス・ポターは動物を愛するだけでなく、自然も大切にしました。女性だとわかりました。すてきな映画でした。

藤田千恵美

☆何年かぶりに参加させてもらいました。美しい自然と時々でてるウサギやアヒルの姿。全体にとってもやさしい気持ちにさせてもらいました。ありがとうございます。堀西和子

☆ピーターラビットの作者ビアトリクス・ポターの半生。イングランドの古い因習の時代、自立を貫いた強い意志に感動。武部好伸さん

☆私は、絵をかくのが苦手でした。しかもへたでした。10才年上の姉は絵をかくのが上手で、遺伝するのでしょうか。兄の長女、次女も絵をかくのが上手です。うらやましいです。

森野 泰次

☆今回は、いつもと時間帯がちがうので、参加させていただきました。映画のチョイスがいいですね。今日の映画もポターの生涯がよくわかってよかったです。

山中 真知子

☆ビアトリクス・ポター、独自の兎像を描き、ピーター・ラビットを世に出す。望んだ結婚は成就しなかったが、絵本の収益で湖水地方を自然遺産として残した。

瀬藤みや乃

☆絵本の中の動物や鳥達を「私のお友達」と言って大切にしていたビアトリクス・ポター。この時代の女性像に反発して自立し、自然保護に力を入れた素敵な方でした。絵の中の動物が動くのが可愛いかったです。

片平 薫

## みんなの広場

### ちよちよい話

(前号からの続きです)

地下鉄に乗る時は地下鉄カードを買わないといけません。カードにチャージできるのはコインかニューヨークのプリペイドカード、またはVISAカードのみでした。そして帰りに私たちは、トラブルに。改札口のかなり古い機械を通る時カードを

何回も通したら、電車に乗ってないのにチャージした料金がゼロになり困り果てました。困った、困ったとワーワー言っていたら、ホームにいた男性1人、スツと近づいて来てスマホの翻訳「何かお困りですか？」を見せてくれました。「はい！」と答えると自分のVISA Aカードで4人分のチャージをして下さり、「お金は良いですよ」とまで言われました。紙のお金は沢山持っていたので、きちんと男性に渡しましたが、ニューヨークの太っ腹を見せてくれたようでした。とてもハッピーな体験でした。地下鉄はとっても古くて、大阪でいえば昭和45年代から50年頃走っていたような車両でした。交通手段は、地上では電車がなく、車かバスで、地下鉄が人々の足です。距離も長いし縦横に走っています。各駅ばかりでなく急に急行になったりするそうです。1人で行ったら、地下鉄になど乗れなかったと思います。この時は、日本の良さを本当に感じました。

辻 定子

私たちが「おでかけ応援パス」を重宝しているのは、そういう願いに応えてくれているから。

しかし、地下鉄で大阪市内に出かける時、その階段が厄介である。いつも、階段の最後の十数段は息切れする。途中、必ず立ち止まる。

なんとか、南北の出入りにエスカレーターを設置してほしい。高齢者はきつとそう願っていると思う。

原 圭治

**年金裁判カンパ**  
よろしくお願ひします

最高裁での裁判が始まります。「年金引き下げは違法だ」と認めさせましょう。

**新禽駅にエスカレーターを**

超高齢者社会になってきた。しかし、高齢者だって元気でいたいから、できるだけ歩いて外出したいと思っている。



# こんにちは



西 知子 (五箇荘校区)

蒲田 秀子 (新金岡校区)

年金者組合に入って30年あまり。長寿タオルを毎年いただいて嬉しいです。使い勝手が良く重宝しています。

佐竹さんとカラオケサークルに参加したこともありましたが、今は老人会で新曲に挑戦することが楽しみです。

施設で小物作りのボランティアをしていましたが、今は車椅子でデイケアのお世話になっています。

根気がなくなってきましたが、娘にさつま芋の蒸しパンを教えてもらい、9月のおやつサークルで作って、美味しくいただきました。

## 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  
10・11月  
日程表

日	行 事	場 所	時 間
10月末	「北のもず」原稿締切		
11/1(水)	おしゃべりカフェ	市民センター	10:00
3(金)	大阪総がかり集会	扇町公園	13:45
	「北のもず」校正会議		
10(金)	三役会議	市民センター	9:00
18(土)	支部委員会	市民センター	13:00

長寿タオルをお届けしました

ご長寿を願って、80歳以上の方にお届けしました。94人おられました。



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](http://kitanomozu.main.jp) からアクセスできます。カラーできれいですよ！



### 10月健康ひとくちメモ

## ワクチン接種と帯状疱疹について

山本 美登利

2021年2月にファイザー製の新型コロナワクチンが製造販売承認されて以来、国民に複数回のワクチン接種が進められてきました。これによって、国内全体では感染予防の効果があったことは確かですが、接種の効果は、個人の免疫力によってひとりひとり異なります。

こうした中で、帯状疱疹の発症が増えており、これを、ワクチン接種→免疫力低下→帯状疱疹発症と結論してよいかは、どうやら議論が分かれています。

帯状疱疹は以前にここでも書いたように、たいていは子どものころに水ぼうそうとして発症して1週間ほどで治りますが、その後もウイルスは症状を出さない状態で潜み、免疫機能が低下したときに再びウイルスが目覚め

ます。放っておくと重症化し、視神経に炎症が起ると失明することも。早期治療が大事です。そして免疫力の低下は、加齢、ガンの放射線治療や自律神経の不調、それにストレスなどの原因もあれば、先天的な遺伝子の機能欠損によることもあります。



ワクチン接種が原因と考えるより、ストレスをためないこと、日常的な運動、バランスの良い食事を心がけましょう。特に睡眠。ワクチン接種

前後の睡眠時間が短いと、ワクチンの効力が弱まる可能性が報告されています。

やはり丁寧な暮らしを送ることが大切です。

# 堺3支部 2023・11月のサークル情報

参加は、各サークルに開催日、  
コロナ対策などの確認を！

## 北堺パソコンの会

11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

基本、第3水曜日  
11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」行きに乗り、  
「黒土町」で下車。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

11月21日(火) 9時～12時 会費:600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

※今月は、第1土曜日  
11月4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

11月7日(火)・21日(火) 午後1時～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22日(水) 午後1時30分～ 会費:200円  
会場:サンスクエア堺 連絡先:森 237-9456

## 絵手紙の会

11月8日(水) 10時～12時 会費:200円  
会場:サンスクエア堺 連絡先:寺崎 287-2473

## お菓子をつくる会

会費:500円  
11月は、ありません。  
連絡先:吉田 090-8213-8216



## そてつ読書会

◎当分休止です。



## ハイキング

月会費:100円

11月12日(日) 星のブランコ 8Km  
集合:京阪淀屋橋駅 改札口 8時30分  
コース:淀屋橋駅→枚方市駅乗り換え→  
私市駅→星田園地→JR星田駅



## 11月26日(日) 岩湧山すずき

集合:南海高野線 北野田駅下りホーム  
8時30分  
コース:北野田駅→河内長野下車→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

参加費:100円 ※雨天中止

11月3日(金・祝) 歩行 2Km  
久世の海岸寺と原池公園  
集合:南海高野線 北野田駅前バス停(鳳駅前行)前  
午前9時30分  
出発:9:45乗車→久世小学校前下車(10:14着)  
昼食;弁当持参(原池公園で昼食)  
※お出かけ応援カード必携!  
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)

11月10日(金) 午後3時～5時  
11月30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

11月26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

※原則、第2土曜日

11月11日(土) 午前10時～12時 会費:200円  
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  
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 9日(木) 午後1時～5時  
11月30日(木) 午後1時～5時  
会場:新金岡市民センター 1F 和室  
※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!

さくら今池公園 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

## 巨岩と清流の保津峡

7、8月はお休みだったので、9月10日は二か月ぶりのハイキングです。当日は午後の雨の予想60%と高かったからか参加者がいつもより少なく9名でした。

JR保津峡駅より保津川溪谷に沿って清滝、高尾までの約8kmのコースです。

駅のホームからは、再開された保津川下りの船がちょうど真下を通っているのが見えました。駅では坂本さんの通訳によると、泳ぐのが目的でオーストラリアから来たという3人の女性観光客に



清滝の河原に下りて



高尾に到着

出会いました。よく調べてきたものだと感心するのですが、こんな溪谷で大丈夫かと心配もします。

溪谷は勢いよく流れる清流と巨岩、巨石の連続で見飽きることはありません。紅葉の時に来たらまた素晴らしいだろうとみんなで話します。

ほぼ川沿いの道を清滝めがして歩き、壱石山へのケールの駅跡といわれる広場で早めの昼食をとりました。食事の後は高尾目指してまた川沿いを歩きます。幸い雨にも関わらず出発間際のバスに飛び乗り無事に阪急梅田に着きました。

鳥井田 修

## 今も窯があればなあ

古墳時代から陶器の生産地だった陶邑を訪れました。バス停から歩き始めると上り坂。この辺りから泉北丘陵地帯に入るようです。

この丘陵一帯は、かつて登り窯が1000基もあつたといわれ、渡来人の技術者がいて、良い土と燃料に適した松があり、大量の焼き物を生産し全国各地に運ばれていたそうです。残念ながら開発の波で遺跡はほんの僅かだそうです！

## 歴史散歩

日本書紀に記述あるという陶荒田神社に着き、写真撮影。彫刻のある立派な拝殿でした。寺子屋が後に東陶器小学校になったという月輪寺。中世の



ゆったりした動きが魅力

大庄屋で代官も務めたという兒山家の大邸宅も見学。この地は初めてという人が多く、猛暑の炎天下でしたが収穫多く、企画なされた岡井秀生さんに感謝です。

堀西和子

## 色見草

日本人は古来、春と秋の美しさを競う春秋の争いをしてきました。

モミジの紅葉は、秋の美しさの筆頭です。モミジを別名で、色見草ともいいます。

『源氏物語』のなかで、紫式部は次のように表しています。

秋の町の秋好き中宮が、春の町の紫の上に春秋の争いを挑んだとき、秋の花と紅葉した葉を贈りました。その時一緒に送った歌です。

心から春まつそのは  
わがやどの  
紅葉を風の  
つてにだに見よ

坂本多美子

## 文芸欄

### 短歌

ウクライナの戦渦にさわだつ胸抱きて  
時の至れば台所に立つ  
老いの身の憂きを一気に断つごとく  
流星夜更けの空を切り裂く  
大西孝子

### 俳句

処理しても処理してみても月明り  
渋少し残れど熟柿艶も良し  
尾道や大満足で青春切符  
金森 薫

山あいやエアコンなしの嵯峨野みち  
辻てい子

猫じゃらしどこか風情の草なりき  
草取りもせず見守るだけの百日紅さすべり  
依田 草女

### 川柳

五月雨のたりと流れよ沸騰化  
乗り継ぎ三分尾道へ青春切符炎夏の朝  
坂本多美子  
お月さん兔いるかと孫が聞き  
財布には診察券と領収書  
南 正夫坊  
秋迎え値上げラッシュで気が減入る  
酒税上げささやかな憩い奪われて  
古賀光政

# 連載マンガ 金森丸人

# 絵手紙

# 折り紙



森田 紀代子



かご 坂井 洋子



## 私の作品ですコーナー



帆布地を裁断して、ミンで縫ったカバンと帽子です。

柴 敏行

## 上原直美

色紙4分の1の大きさに192個のパーツを折り、はさみ込んで止めています。クルクル回すと色が次々に変わっていく手遊び折り紙です。



## 大洲紀行 その3 鉄砲鍛冶屋敷へ 辻 定子



リニューアルされた鉄砲鍛冶屋敷



大洲市訪問から帰って来て、知人に土産話として「大洲へ又行きたいわ！春夏秋冬のいい季節」と言うと「冬も良いよ」と言われた。肱川（ひじかわ）から立ち昇る朝霧が棚引く様はこの世のものとは思えないくらい美しいです。

なぜ、四国の大洲市を訪問したかと言うと、来年三月にオープンする「鉄砲鍛冶屋敷ミュージアム」の井上関衛門家との関係で、大洲市長への表敬訪問に便乗させて頂きました。約360年も続いているそうです。さて、「鉄砲鍛冶屋敷ミュージアム」

についてですが、日本全国の中でも、唯一現存する鉄砲鍛冶屋敷です。5年（もっと前かも前市長の時）ほど前にご当主の井上様が、建物を堺市に寄贈する話がまとまりました。ついでに、文化財課と関西大学元教授の藪田先生、生徒たち、観光ボランティアのD氏を中心（観光ボランティア有志約20人）に調査が始まりました。

すると、約370年前からの資料がどっさり出てきました。上に乗っている埃も数センチあり、二重マスクをしても鼻の穴が真っ黒になるほどでした。

参加した私も、毎回ワクワクしました。出てくる資料が2万点以上、しかもその当時を思わせる生活用品が沢山ありました。資料は大学の先生が分厚い1冊の本にまとめられるくらいありました。

まだまだ、調査は、道半ばですが、家・屋敷は、山口家住宅や清学院（共に町屋歴史館）を修復した古民家専門の建設会社が担当されました。いよいよ、来年オープンされます！楽しみです！「歴史探訪（毎月第1金曜日）」で行きたいものですね！