



北のもず 90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

年金一揆で声をあげました

物価高騰に見合う年金の引き上げを！

秋晴れの女神像前に集う

10月13日、風の強い秋晴れのもと、府下の年金者組合員300名が、それぞれの旗を持って中之島公会堂・女神像前に、「年金下げるな」と集まりました。北支部から10名が参加しました。

集会では、「ただちに、年金引き下げは中止すべき」「若者も高齢者も安心できる年金制度を！ 減らない年金めよう」と、訴えがありました。

ステージからも、「賃上げしていけば年金も増える。いのちと暮らしを守る暮らし年金に。声をあげていこう」「介護保険料が高い。女性の



秋晴れの下でニコリ

低い年金では苦しすぎる」

「藤井寺市民病院が赤字で廃止と発表された。市民の命と健康を守ってきたのにひどい動きが」と、

と、切実な訴えが相つぎました。

集会の最後に、全員がプラカードを掲げて、「仲間を増やして、年金裁判勝利！生活できる年金を！ 団結ガンバロー！」と、唱和しました。

道行く人に訴え

集会に先立ち、道行く人々に、「物価高なのに、年金が減るのはおかしいでしょう？物価上昇に見合う年金引き上げを！ 75歳以上の医療費が2倍に引き上げられて、ますます大変。保険証の廃止ストップ！ 社会保障の充実を！ 年金引き下げは違憲。人間の尊厳を守れ！」とアピールしました。



府のあちこちから集結

行進でアピール

その後、梅田まで、デモ行進しました。秋とは思えない暑い日でしたが、ここでも、道行く人に訴えながら歩きました。

坂本多美子記

参加者の感想

☆集会参加者は、約300人でデモ行進した人は、約210人かな？ 歩みが速かったおかげで、梅田地下の喫茶店で女子カフェする時間が持てました。色々話せて楽しかったですよ！

「税金を軍事費に回さないで、若者も高齢者も安心できる年金を！」とコールしながらデモ行進したけど、岸田内閣に強く言いたいよ！ と集会の感想を語り合いました。 辻 定子

☆今回、初めて年金一揆に参加しました。淀屋橋に着くと、街宣車から力強い演説が聞こえてきました。橋の上で、横断幕を持って、アピールしました。



旗やプラカードが圧巻



梅田までアピール

お願い、

早いもので、来月はもう師走。この1年は、あなたにとってどんな年だったでしょうか？ みなさんの投稿をお願いします。同封の用紙に書いて役員に渡すか、Faxで…。よろしくお願ひします。

Fax 072-254-1158 坂本まで

よろしくお願ひします。

その後、乙女像の前で、全体集会がありました。大阪府下から集まった人たちの熱気で溢れていました。自分より、ずっと先輩の方たちががんばっておられることをヒシヒシと感じました。

そのあと、梅田の駅近くまで行進しましたが、久しぶりのシュプレヒコールをあげました。喉の調子が悪かったので、旗持ちをしました。一体感を感じながら歩きました。次の世代にきちんと年金制度を引き継がなければならぬと感じました。来年は、もう少し沢山の人が参加できるといいですね。石井尚子

母国語を守る強い意志「マルモイ」

消えてしまうかもしれない、そんな大切な母国語を守りたい、遺したい。辞書作りのために、懸命に生きた人々の感動の物語でした。

参加者の感想

1940年代、日本統治時代の韓国京城で、盗みなどで生計をたてていた。パンスは、息子の授業料を払うためにジョンファンのバッグを盗む。それがきっかけで、朝鮮語の辞書を作るため奮闘する仲間となる。

☆戦前、日本統治下の朝鮮半島では朝鮮語が禁止され、創氏改名が行われた歴史的事実は知っていましたが、民衆の立場について深く考える機会がありました。

☆朝鮮の植民地の状況がよく分かる映画でした。私の父は、朝鮮で憲兵をしていたことを思い出しました。

長井

☆先人の苦勞に頭が下がります。 本田正勝

☆朝鮮の植民地の状況がよく分かる映画でした。私の父は、朝鮮で憲兵をしていたことを思い出しました。

☆戦前、日本統治下の朝鮮半島では朝鮮語が禁止され、創氏改名が行われた歴史的事実は知っていましたが、民衆の立場について深く考える機会がありました。

☆朝鮮の植民地の状況がよく分かる映画でした。私の父は、朝鮮で憲兵をしていたことを思い出しました。

長井

☆先人の苦勞に頭が下がります。 本田正勝

☆朝鮮の植民地の状況がよく分かる映画でした。私の父は、朝鮮で憲兵をしていたことを思い出しました。

☆戦前、日本統治下の朝鮮半島では朝鮮語が禁止され、創氏改名が行われた歴史的事実は知っていましたが、民衆の立場について深く考える機会がありました。

☆朝鮮の植民地の状況がよく分かる映画でした。私の父は、朝鮮で憲兵をしていたことを思い出しました。

☆戦前、日本統治下の朝鮮半島では朝鮮語が禁止され、創氏改名が行われた歴史的事実は知っていましたが、民衆の立場について深く考える機会がありました。

☆朝鮮の植民地の状況がよく分かる映画でした。私の父は、朝鮮で憲兵をしていたことを思い出しました。

☆戦前、日本統治下の朝鮮半島では朝鮮語が禁止され、創氏改名が行われた歴史的事実は知っていましたが、民衆の立場について深く考える機会がありました。

☆朝鮮の植民地の状況がよく分かる映画でした。私の父は、朝鮮で憲兵をしていたことを思い出しました。

☆戦前、日本統治下の朝鮮半島では朝鮮語が禁止され、創氏改名が行われた歴史的事実は知っていましたが、民衆の立場について深く考える機会がありました。

☆朝鮮の植民地の状況がよく分かる映画でした。私の父は、朝鮮で憲兵をしていたことを思い出しました。



圧力に屈せず、辞書を作る

共々苦勞す

る場面が感動的でした。人間生きる上で言葉や文字がいかに大切かを知りました。

私たちが母国語も他国の言葉も大切にしたいと思えます。 住谷幸代

☆とてもいい映画でした。事実が基になっていそうです。何かを犠牲にしなければならぬのはつらい現実です。 宇野恵子

☆映画のリクエストをお願いします。 題名は、「オレンジランプ」です。 赤井秀和さん主演、若年性認知症の話です。 宜しくお願いします。

森野 泰次

赤井秀和さん主演、若年性認知症の話です。 宜しくお願いします。

赤井秀和さん主演、若年性認知症の話です。 宜しくお願いします。

赤井秀和さん主演、若年性認知症の話です。 宜しくお願いします。

森野 泰次

赤井秀和さん主演、若年性認知症の話です。 宜しくお願いします。

赤井秀和さん主演、若年性認知症の話です。 宜しくお願いします。

赤井秀和さん主演、若年性認知症の話です。 宜しくお願いします。

赤井秀和さん主演、若年性認知症の話です。 宜しくお願いします。

赤井秀和さん主演、若年性認知症の話です。 宜しくお願いします。

赤井秀和さん主演、若年性認知症の話です。 宜しくお願いします。

赤井秀和さん主演、若年性認知症の話です。 宜しくお願いします。

赤井秀和さん主演、若年性認知症の話です。 宜しくお願いします。

赤井秀和さん主演、若年性認知症の話です。 宜しくお願いします。

赤井秀和さん主演、若年性認知症の話です。 宜しくお願いします。

みんなの広場 敬老の日

敬老の日

敬老の日

敬老の日

敬老の日

敬老の日

敬老の日

敬老の日

敬老の日

敬老の日

敬老の日

敬老の日



交通機関の利用は

つながりを大切にして今を向えている。

世の中が何かしら変わってきたように思う。世界の気候も変。人間も変。戦争はダメ。もっと平和を。

今日は敬老の日。老人会より赤飯とお菓子、おこづかいが…。83才のお祝いです。 小田百合子

新築駅「エカレター」を

『北のもず』10月号の原さんの記事に同感!

なんと地下鉄新金岡駅の階段は53段もある。途中、広くなったところが二か所あるが、60代の私でも、ふとももに疲れを感じるとしんどい。先輩諸氏に置かれてはなおのことと推察する。

また、改札までの通路も非常に長い。隣のなかもず駅には、エレベーターが新設されるそう。この流れがこちらまで来ないものか。

年をとればとるほど、公共交通機関の利用は

増える。交通弱者にやさしい町作りをめざしてほしいものである。

石井尚子

栗の渋皮煮

1980年代半ば、当時の仕事の関係で、司法修習生Nさんと出会った。全国の同期の修習生中最年長ということで、業界ではちよつと話題の人だった。既婚で3人のお子さん

がいた。彼の受験勉強期間中家計を支えたのが、製菓・製パン講師のパートナーAさん。Nさんを通じて、Aさんから何度もお手製のお菓子やパンをいただいた。中でも栗の渋皮煮。それまで食べたことはなく、そんな栗の食べ方があることも知らなかったそれは、衝撃的な美味しさだった。私

があまりに絶賛したからだろう、製菓講師の秘伝であるはずのレシピがAさんから届いた。すぐに、焼酎をたつぷり使ったそのレシピどおりに作ってみると、自分でもびっくりするくらい上手にできた。

その後修習生として移動するNさんとはお別れ。そして私の管理能力の欠如から渋皮煮のレシピもどこへやら行ってしまった。さらにその後、Aさんの教室に通っていたという人と偶然知り合い、Aさんが亡くなったと聞いた。ようやく夫が法曹として始動した矢先のことだった。

40年近くたった今も、栗の季節になると思い出し、インターネットや料理本に渋皮煮のレシピを探すが、あのときの記憶にあるレシピは見当たらない。Nさんは今、難民を支援する法曹として活躍している。ニシヨナナ

12月のおしゃべりカフェ
クレッシュェンド
12月6日(水) 10~12時
市民センター2F



こんにちは



小田潤二郎・百合子（金岡校区）

二人で生活して、とうちゃんは子どもたちを毎朝見送り、ニコニコして学校へ。

一人一人に『おはよう』と朝の挨拶をする声はずんでい。幸せそうだ。



谷 玲子（新金岡校区）

体の衰えを感じる昨今、心も衰えていますが、「食べて出して寝る」3原則を守り、規則正しい生活には気を付けていますがなかなか～

口だけは元気なので新興吟詠で腹式呼吸を心がけ、何とか元気を保っています。

2023年
11・12月
日程表



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
11/30(日)	「北のもず」原稿締切		
12/6(水)	おしゃべりカフェ・映画	市民センター	10:00
	「北のもず」校正会議		18:30
8(金)	三役会議	市民センター	9:30
15(金)	年金署名行動	池田泉州銀行前	11:00
〃	支部委員会	市民センター	13:00

健康講座80

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！



11月健康ひとくちメモ 秋バテと身体の不調について

山本 美登利

猛暑のあとゆったりと気温が下がる早秋を感じる間もなく、急に深まりを感じる今年の秋。我が家の衣替えは例年より20日ほど遅く先日ようやく済ませました。

秋は天気の変化と一日の寒暖差が大きい季節。特に暖房器具使用に先立つこの時期、日中の夏の名残のような気温と朝晩の驚くほどの冷えこみ。夏の疲れが取れないままここに突入するとおきるのが秋バテです。気圧の変化による自律神経の乱れも関係するでしょう。

症状は、食欲不振やだるさなど、夏バテに似た体調不良ですが、そこに、寝不足、やる気が出ず頭がボーッとする、めまいや立ちくらみ、などが加わるとそれが秋バテです。予防するには、

① 冷たい飲み物から温かい飲み物にチェンジ。

② タ・夜に外出する場合は上着を羽織り、室内でも足元を温かくして寒暖差幅を小さくする。

③ 昼間に長めのウォーキングやストレッチで自律神経のバランスを整え、夜は夏のシャワーから湯舟につかることに切り替えて安眠につなげる。などなど。

また、秋バテとは別に、秋になると肌がかゆくなることがあります。空気の乾燥や夏の紫外線の影響のほか、アレルギー反応も考えられます。ダニの死骸対策には布団干しや布団の掃除機かけを。また、ヨモギやブタクサなどによる秋の花粉症が原因の可能性もあります。

せきやくしゃみの症状は風邪と勘違いしやすいので、要注意です。気になる症状は薬剤師や医師に相談しましょう。



堺3支部 2023・12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

12月7日(木)・14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
連絡先:竹本 253-5133

カラオケサークル

基本、第3水曜日
12月20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
12月18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
(材料購入のため)
※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

12月19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

※今月も、第1土曜日
12月2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

12月5日(火)・19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
12月13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

12月13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

そでつ読書会

◎当分休止です。

お菓子をつくる会

会費:500円
12月15日(金) 午前9時30分～
カップデコレーション。各自持ち帰り容器持参のこと。
※友達を誘って来てね。
連絡先:吉田 090-8213-8216

ハイキング

月会費:100円
12月10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
※下山後、忘年会をします。奮ってご参加ください
連絡先:坂本 090-2702-6336

歴史散歩

参加費:100円
12月はありません
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)
12月 5日(火) 午後3時～5時
12月27日(水) 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

12月はお休みです。
連絡先:小林 090-5659-4135

川柳の会

※基本、第2土曜日
12月9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・第4木曜日
12月14日(木) 午後1時～5時
12月28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

堺別院界隈をめぐる

ようやく涼しくなってきた九間の町界隈は人通りもなく閑散としていた。別院では、親鸞と蓮如の像が一行を迎えて下さった。

歴史散歩

お寺では、「ご自由にご参拝下さい」とのことです。ゆっくり拝観できた。堂内は絢爛・豪華に裝飾され、本願寺特有の様に目を見張るばかりだった。ここ別院が堺に存在すること、蓮如さんが布教の地として堺を選んだことについては、当時の堺の財力にあったとのことで、まさに「目からうろこ」でした。また、明治になっ



堺別院の門前にて

て狭山藩から移築された御成門・太鼓楼は、境内に景観を一つ添えており、堺についての思いを深くした1日だった。

岩瀬千恵子

雨でも楽しく歩きました

10月9日ハイキング部9名は、昼から雨の予報もあり予定していた柳生街道を取りやめ生駒山に登りました。近鉄平岡駅から神津獄コースを登りましたが、登山道も整備され階段もなだらかで登りやすいコースでした。

平岡山展望台からは河内平野が一望でき、遠くにあべのハルカスや大阪湾も見えます。昼食はなるかわ園地のぼくらの広



鳴川峠越えの道を行く

場の休憩所で、Sさんが介護をされているお母さんのお話を楽しく聞きながら取りました。

少し寒さも出てきたので早々に下山を開始、鳴川峠のトンネルの出入り口で記念写真をパチリ、さらに進んだ頃に雨が降り出し雨具を装着しました。

山を下りたところに千光寺があり、入り口に水車がありました。鳴川の自然流水を利用した日本古来の水車発電だそうです。女性群だけで拝観、ちよ

うど法螺貝の講習会が行われており、音色が御山に響いていました。千光寺は役行者が大峰山を開く前に修業したとされる修験道の霊場で元山上と



呼ばれていました。その後、石仏や秋の

田園風景を満喫しながら近鉄元山上口駅に無事到着しました。大田孝夫

かり ことじ がんくよう

雁の琴柱と雁供養

秋は夕暮。…雁などのつらねたるが、いとちひさくみゆるはいとをかし。

清少納言『枕草子』

ガンはマガン、ヒシクイなどガン類の総称です。その鳴き声から、カリともよばれます。日本へは秋、越冬のために訪れます。「く」の字に連なって飛ぶ姿は古くから愛され、その形を琴の弦を支える琴柱に見立てて雁の琴柱といえます。

雁の棹、雁の列、雁行とも。雁は秋に渡来するとき、海上で羽を休めるための木の枝を一本くわえてきて浜辺に置き、春にそれをくわえて帰ると信じられています。春、浜辺に残った

季節の言葉

木の枝は、帰れずに死んだ雁のものと考えられ、それで風呂を焚いて供養しました。雁供養、雁風呂とい

います。坂本多美子

短歌

ゾウさん逝きダークダックス「銀色の道」も昭和も遠くなりたり

難聴を幸福とせん時として 込み入る話は聞かぬこととす 大西孝子

俳句

吊し柿揺れる介護や低年金 金森 薫

涼風や平和の集い満員に 窓しめて芸事励む秋深し 辻 てい子

秋さわや運動会のピラミッド おしゃれして一人ランチに時雨降る 依田 草女

文芸欄

散歩道落ち葉ちらほら秋の風 大毛幸子

鈴虫や行き交う人充ち早朝の樹の径 野花らんまん名で炎上の秋の町石道 坂本多美子

川柳

二刀流昔武蔵で今翔平 あと二十キロ瘦せれば僕イケメン 南 正夫坊

減税はみんな公平消費税 物価高夕刻値引き狙い買い 古賀光政

連載マンガ 金森丸人



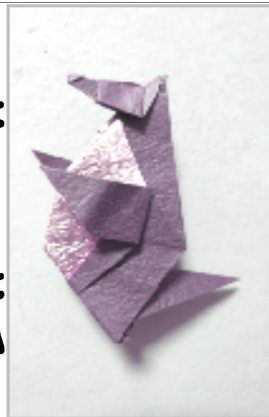
絵手紙



森田 紀代子

私の作品ですコーナー

折り紙



狸のポンポコリ

河内 都



折り紙で立体的に折り色紙に貼りました。

蒲田 秀子



型の中にロウを流し入れて飾りリースを作りました

米田 篤子

地域探訪 77 地蔵寺のお地蔵様 辻 定子



由緒ある地蔵寺



石のお地蔵様

しばらくお地蔵様から離れて寄り道していましたが、そろそろ戻ることになります。「五箇荘べんきょう会」のK氏から五箇荘地域のお寺や神社の方たちによる勉強会へのお誘いがあり、参加させて頂きました。会場は、北花田町2丁にある地蔵寺。参加者のみなさんは、年金者組合の世代よりお若い世代のご住職や宮司様たちで、内容は「人の生と死が、みんなの生活が、村の中みんなて共有されてきた」ことなど、深くて重厚なもので、とても勉強になりました。場所が、地蔵寺さんだったので、「なぜ、ご本尊がお地蔵様ですか？」と聞いてしまいました。それに対して、「『五箇荘の歴史と文化財』によると、今から約700年前、融通念仏宗中興の祖、法明上人

(1279-1349)が、地蔵菩薩を安置したのが始まり」との回答でした。お寺には貴重なお宝がありました。また、本堂前にある大きな石のお地蔵様は、弘化3年(1846)良訓上人の代に制作されたと伝わっています。とても大きくて、その前に佇むとつい、両手を合わせたくなります。聖武天皇が、あの大きな大きな奈良の大仏様を造られた気持ちが少しわかったような気さえします。

午後からの会議が始まる前、地蔵寺の門前においしそうなお菓子がお盆の上に並べられているのに気づきました。なにかイベントがあったのかな、とご住職にお聞きすると、「檀家さんからお供え頂いたお菓子を、子ども食堂まで持って行く手間を省いて、門の前を通る子どもたちに食べてもらっています」とのことでした。会議が始まる前からワクワクしました。

もし北花田町へ行かれることが有りましたら、石のお地蔵様にお会いになってくださいませ！



式典の記念