



北のもず 92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



2024年の日の出 米田 篤子 撮影

大泉緑地の紅葉橋近くから池を挟んで日の出を待ちました。二上山からお日様があがりました。
1月2日7時20分

健康に留意しながら頑張りましょう。
堺北支部長 林洋司

新年あけましておめでとうございます。組合員のみならず、元気に新年を迎えられましたでしょうか。
みなさんにうれしいお知らせがあります。昨年12月20日の堺市議会本会議で「加齢性難聴者の補聴器購入補助制度創設の国への意見書」が大阪維新会派以外の賛成多数で採択されました。指定都市では、静岡市、京都市に次いで3番目の採択です。国への意見書採択は大きな前進です。年金者

組合の粘り強い取り組みが結実しました。次は国の制度実現まで、堺市での補助制度を勝ち取りましょう。
物価高騰に暮らしの悲鳴が上がっています。さらに負担能力をはるかに超えた国保料、介護保険料...
今こそ、カジノのインフラ整備に巨額の税金をつぎ込む万博は中止して、福祉と暮らしにまわせの声をあげましょう。万博より命、暮らし優先を。今年も、平和と暮らしを守るために、健康に留意し

健康で動き続けたい

1940年辰年の1月、南国鹿児島でこの世に生を受け、来年2024年7回目の辰年を迎える私です。十二支については色々な説があるらしく、神様がある年の元旦に動物を集め、レースをさせ、ゴールした順番で十二支が決まったと云う説。
辰はその中でただ1つの空想上の動物で、5番目に到着したその人の性格はこうだ」とか、「他の干支の人との相性は？」など、考えたらきりがないので「年男」のことは意識せず、マイペース、自然体で行こうと考えています。
時吉行春

年男の声



年女の声

二人を寄せていただきました。お声ありがとうございました。

6回目の年女

「年女」の原稿の依頼に目がさめました。というのも、70才という古希を過ぎても大きな声で言えてなかったのです。

これを機会になんとも素直に現実を受け止めて行くことを心新たに、辰年を迎えます。数年前に始まった、時吉さんのご指導での太極拳が日々の楽しみ

となり、リーダーに感謝です。また、サークルとして認めてもらったことで、仲間が増えて、楽しさが倍増です。時吉リーダーも年男ということで、心強い年明けです。

最近の暗いニュースから脱して世界中が平和になることを願うばかりです。今年もよろしくお願ひします。

岩本明子

新春のつとめ

1月26日(金) 2~4時
市民センター2F
出し物・トークなど

2月のおしゃべりカフェ

上海バンスキング

2月7日(水) 10~12時
市民センター2F

戦争ストップ！世界の平和を願ってやみません



山本周五郎の名言俳句。
ガザ・ウクライナの攻撃中止を！

人間どうしは逢ったときが正月だ
山本周五郎

対立を超えた音楽の力 クレッシェンド

指揮者のスポルクは、深刻な対立が続くパレスチナとイスラエル両国の若者たちでオーケストラを編成し、平和を祈念するコンサートを開くというプロジェクトを引き受ける。オーディションを経て、20人以上の若者たちが選ばれるが、彼らはパレスチナ陣営とイスラエル陣営に分かれて憎悪をぶつけ合い、衝突を繰り返す。

参加者の感想

☆ イスラエルとパレスチナの対立、その中でも「平和」をテーマにオーケストラをつくる指揮者や若者の奮闘。心一つに空港でボレロの音楽が響き、熱い思いになった。益 あや子
☆ 平和のコンサートのオーケストラのメンバーに選ばれた若者たち。指揮者の「音楽を作ろう」との粘り強い指導で、コンサートは開けなかったが、争いを乗り越えたラストの協奏は、素晴らしく感動しました。
片平 薫



おしゃべりカフェ

の連鎖」を断ち切らないと平和はやって来ないと平和主義者（私も含む）は、言葉や頭で分かっている、何世代にもわたり国と国とが迫害や残酷非道行為で憎しみ合った身体に沁み込んだ澱のようなものは、島国でぬくぬくと生きて来た日本人には、到底理解出来ない憎しみがあるのでしょうか！

また言葉の壁で人間を理解し合えず不幸を招いていることも多々あります。でも、この映画で、希望のみに示してくれたのは、ラストシーンで演奏されたラベル作曲「ボレロ」です！
東洋と西洋の文化が合体してできたこの曲のように、私はすべての人間がいつか平和に暮らせる世界になれば良いなと思いました。

☆ いい映画でした。私は、若いころイラクのキルクークという所にある病院に行きました。その時クルド人が病院の建物に銃撃しました。私は初めての銃の弾が火の玉になるのを経験しました。戦争反対！ 平和の国日本！
森野泰次

昨年を振り返って 楽しい音楽

昨年、とつても元気で楽しく過ごさせてもらって感謝している。

年末、知り合いのフルートのコンサートを聞いた。こじんまりとした教会の中には、素敵なクリスマスツリーが飾ってあった。懐かしい歌を聞かせてもらった。めったに聞くことのない若者のギターや歌もあった。

音楽を聞くのは大好き。昔、労音に入っていて、いろいろなコンサートに行っていたことを懐かしく思い出した。心が温かくなった。

周りにいい人たちがたくさんいて、今年も元気で過ごせますように。守山弘子

男女同時優勝

1年を振り返るには、このことを言わずにはおられません。第8回大阪府年金者組合の卓球大会において、私たち卓球クラブが男女同時優勝を果たしたことです。
女子Aチームは大阪府では敵なしの快進撃で当たり前のように4連覇を達成。

男子チームは今年有力選手の加入もあり、決勝まで勝ち進み、ダブルス戦で、相手チームにマッチポイントまで追い込まれたが、2人のねばりはもの凄く1点1点取り返し、激戦の末逆転に成功し、念願の優勝を飾ることができました。

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0.4%（最高額 900円）、国民年金・無年金、受給年齢に達していない方は、月額 200円と機関紙代100円を納入いただいています。

組合費の内、半額は府本部・中央に上納し、残った半額で支部の活動・行事などの諸費用を賄っています。
財政担当 岡井秀生



ダブルの優勝盾を囲んで

悩み多い青春時代

放課後学習サポート「まなびば」を始めて1年が経ちました。また年金者組合堺北支部の三役に加えていただいたのですが、何が何

健康について

今月から府本部の新聞にも健康に関わる事を連載始めました。何か気になったり、組合員さんの読後感想も相談して行きたいと思えます。
山本美登利



こんにちは



寺馬 満里子 (中百舌鳥校区)

竹内 登志子 (光竜寺校区)

家で糸を刺しての手鞠作り、今は編み物です。一人カラオケもして、外出苦手です。歌が好きで思いきってバス2回乗り継ぎ歌声へ。

とても楽しくこれから、他のサークルも…と思えてきました。

初めまして、根っからの大阪生まれの大阪育ちです。料理をするのが好きで、よもぎ餅、佃煮、ジャムと手作りしています。

下手ですが、絵を描くのも好きです。こんな私ですが、沢山の方達と交流出来たらなあと思っています。よろしくお願い致します。

コロナの感染状況により中止になる場合があります

2024年

1・2月
日程表

日	行 事	場 所	時 間
1/26(金)	新春のつどい	市民センター	13:30
31(水)	「北のもず」原稿締切		
2/7(水)	おしゃべりカフェ	市民センター	10:00
	「北のもず」校正会議		
9(金)	三役会議	市民センター	9:30
15(木)	年金支給日宣伝行動	りそな銀行前	11:00
16(金)	支部委員会	市民センター	12:30
〃	介護保険学習会	〃 〃	14:15

あげます・もらいます
コーナー

「もったいない」を無くしましょう。
このQRコードで、ホームページをご覧ください。



健康講座82

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！



1月健康 ひとくちメモ

気温差と血圧

山本 美登利

新年おめでとうございます。
2023年は、日本は四季ではなく「二季」になってしまったようでした。12月半ばの急激な気温の低下がありましたが、体調管理は万全ですか？

気温の変化は自律神経系に影響します。7℃以上の気温差で起こりやすくなるのが「寒暖差疲労」。体温調節する自律神経が過剰に働き、倦怠感、冷え症、頭痛、肩こり、胃腸障害、イライラ、アレルギーなどの様々な症状を引き起こします。

また、特に冬は、自律性体温調節によって、体温を逃さないように血管が収縮するので、血圧が上がります。血圧が上下する「ヒートショック」は何度もここで注意喚起をしましたが、入浴中が特に要注意です。それに「モーニングサージ」というものもあります。これは、朝目覚める前

後の急激な血圧上昇のことです。布団から飛び起きずゆっくりと起床を。自律性体温調節機能が衰えてきている私たち高齢者が心がけることは、しっかりと環境温度を整えて生活することです。寒い野外へ出かけるときには衣服による断熱を。室内の温度と湿度の目安はそれぞれ20℃、40%以上です。寝る前には寝具を温めておくと寝つきがよくなります。

また、アルコールと塩分を控えながらタンパク質(肉、魚)やビタミン(野菜)を摂取しましょう。

昼間の適度な運動は良い睡眠につながり、ストレスを軽減します。スモーカーはついでに禁煙にもチャレンジしては？

この一年、誰もが健康で

ありますように。



堺3支部 2024・2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

2月1日(木)・8日 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
※初参加の方は、事前に連絡ください。
連絡先:竹本 253-5133

カラオケサークル

基本、第3水曜日
2月21日(水) 午後2時～5時
会場:歌芳 北区東三国ケ丘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
2月19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

2月20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

※基本、第3土曜日
2月24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

2月6日(火)・20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
2月28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

※基本、第2水曜日
2月14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

2月16日(金) 9:30～12:00
会費:500円 
連絡先:吉田 090-8213-8216

ハイキング

月会費:100円
2月11日(日) 高野山 ※アイゼン必携
集合:南海高野線 北野田駅下りホーム 8時30分
2月25日(日) 分鶴越・菊水山 10Km
※アイゼン必携
集合:阪急梅田駅 3階改札口 8時30分
コース:神戸電鉄鶴駅→菊水山→鍋蓋山→大龍寺
山門前→市ヶ原山→新神戸駅
連絡先:坂本 090-2702-6336

歴史散歩

参加費:100円
2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)
2月 2日(金) 午後3時～5時
2月29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

2月25日(日) 午後1時30分～
会場:やわらぎ荘 新入会歓迎！
会費:200円 連絡先:小林 090-5659-4135

川柳の会

※基本、第2土曜日
2月10日(土) 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
2月 8日(木) 午後1時～5時
2月22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

楽しかった忘年会

「木曾路」にて忘年会が行われました。私は1年目の新人ですので初めての参加でした。

世間のお年寄りは、

「どこが痛い」とか「どこが悪い」という話になることが多いと思いますが、卓球クラブの先輩方は違います。お酒を飲みながら、常に向上心を持つこと、そしていかにしたら卓球の技術が上達するかを、目を輝かせて話をしてくれます。2024年も男女とも優勝は確実だと感じました。
美味しい料理と楽



つつつき技法の講習

歴史にも触れた二上山

12月3日、二上山へハイキング。

河内松原駅AM9時集合。二上山駅から出発。

踏切を渡り、右コースへ。二上神社の横を抜け、雄岳山頂を目指します。

途中、宮内庁管理の二上山墓、おまつのみこ大津皇子の墓、形式は円墳とあります。調べてみたところ、天智天皇2



昼食後の万葉広場にて

しい会話であつという間にお開きに。2024年も健康で楽しい1年になりますように。本田直子

年(663年)生誕24歳で処刑されたようです。短い人生ですね。今までよく立ち寄っていました。が、詳しいことは知らずに休憩していました。

これより雄岳山頂は素通りし、馬の背へ立ち寄りトイレ休憩。早々に下り、万葉広場にて昼食を取り、お腹いっぱいの中出発。

祐泉寺を横切り、途中鳥谷口古墳の下の道を行きました。この墓は大津皇子の墓ではないかとの説もあるようです。それから二上神社駅へと向かいました。途中、道の駅で休憩がてら買い物をしていました。二上山は、大阪から近場で、ハイキングにはちょうどいいと個人的には思います。2024年も楽しみなながら元気に歩きましょう。西岡好夫

えべっさん



大阪で、とおかえびす十日戎は、「十日に御縁

がある恵比須様」と言う意味合いで、恵比寿様を「えべっさん」と親しみを込めて呼んでいます。右手に釣竿を持ち、左脇に鯛を抱えた姿で覚えられています。

えびすは七福神の一人で、漁師や商人の守護神です。七福神の中で唯一の日本古来の福の神。その他はインドまたは中国由来です。

いざなみ・いざなぎの二神の第三子といわれ、満三歳になっても歩かなかったため、船に乗せられて捨てられてしまい、やがて漂着した浜の人々の手によって手厚く祀られたのが、信仰のはじまりと伝えられています。

季節の言葉

坂本多美子

文芸欄

短歌

カジノ呼ぶと巨費つぎ込むを防ぎたし
半世紀前の万博楽しかりしよ

花の写真今日も飾れるクリニツク
腰の痛みを言い合いて待つ
大西孝子

俳句

この国はいずこに向う冬の蜂
殺す気か九条どうする冬の蜂
金森 薫

つむじ風つま先立ちの木の葉たち
金色の銀杏美しガザの子へ
辻 てい子

みかん山の昼食は莫塵の上
風抜けて後は枯葉の万華鏡
依田草女

枯れ蓮の湖面鴨の跡くつきり生きている
すすき芒穂に出づ岩脇山路弾む靴
坂本多美子

川柳

国民より自分が大事自民党
はずれくじお守りにする運転手
南 正夫坊

各メディア赤旗指摘真価増す
テレビから悲痛な訴え泣けて見た
古賀光政

連載マンガ

金森丸人

絵手紙

折り紙



竹内 登志子



令和6年干支の【辰】

河内 都

私の作品ですコーナー



大窪 道代



パッチワークのポシェット

河内 都

地域探訪 79

西のお地藏様、東のお地藏様

辻 定子



東のお地藏様

船堂町と長尾街道の道を挟んで南側の街が、蔵前町です。2年ほど前、長尾街道と常磐浜寺線との交差点信号から約15m東にある蔵前町のお地藏様を紹介しましたが、蔵前町のお地藏様は実は2つあります。2年前のお地藏様は、交通安全祈願が誰でもわかるよう長尾街道沿いのマンション敷地（元はMさん所有の土地か？）

全員に赤いエプロンが掛けられています。西と東の両お地藏様の花生けや掃除などは、前にここで紹介した船堂町のお地藏様と同様、村人30人ぐらいの協力でお世話されています。風化によってまるで古い石の塊のように見えるお地藏様ですが、地元のMさんによりますと、蔵前町の村人の地藏信仰は、深く長く続いているということです。長尾街道は、飛鳥時代に整備されました。ぼつぼつと人が住み始め、堺と奈良を往来する人々で賑わい、交易も盛んに行われたようです。そして大和川は今から約300年前にこの近くに付け替えられました。また、稲作のためには豊富な水が必要で、この地域には大きな池も何か所か造られましたが、その池は今は、大きなマンションと工場になっています。



東のお地藏様祠の中

に、ベンチが置かれたバス停に立派な祠、きれいな花、真新しい涎掛けでお祀りされています。本当の呼び方は、「西のお地藏様」だそうです。このことは以前にも書きました。

今回見てきたのは、「東のお地藏様」と呼ばれるお地藏様です。長尾街道より一筋中に入った、一軒家が建つような敷地に建てられています。立派な祠の中に、5体が祀られています。お顔や衣紋の様子は風化により見分けにくいのですが、