

◇第30回洋友会大東地区定期総会・懇親会が盛大に開かれました！



4月25日(木)洋友会大東地区定期総会及び懇親会が、出席者 110名で太閤園ダイヤモンドホールにて開催されました。今総会は、洋友会大東地区発足 30周年を記念し昨年に引き続き太閤園(京橋)で開催されました。懇親会も30周年に相応しい内容でミニコンサートも取り入れ盛大に行われました。

総会では、今年度物故者 11名に黙祷をささげ、ご冥福をお祈りしました。総会議長には原田幸市さんを選出に静山し、議事進行をしていただきました。また、米寿・喜寿の長寿者のお祝いには、総会出席者の2名の方会長からお祝いを手渡しました。静山会長からのご挨拶の後、来賓として今総会に洋友会本部より後藤会長にご出席をいただきご挨拶をお受けしました。後藤会長から



は、洋友会本部の紹介と活動方針を説明していただきました。その (原田議長を選出) 中で、パナソニックグループとしての三洋電機洋友会の位置づけなど日頃聞けないお話をしただき大東地区としても今後の活動に大いに参考となりました。三洋電機(株)からは「祝辞メッセージ」を頂きその中で、三洋電機の現状について少しご紹介がありました。

- ① 三洋電機本社部門は機能移管・再配置が進み規模も小さくなり、社員は約20名となった。
- ② 事業部門は、パナソニック管轄ではあるが、二次電池事業、冷熱空調事業、太陽電池事業を継続し、もともとのパナソニック社員を含め約4000名強の社員が勤務している。

- ③ 三洋電機本社部門もパナソニックグループの一員として役割・使命を果たすよう、さらなる業務の終息や再配置に向けて取り組んでいる。元三洋社員は、先輩方が培ってきた三洋電機の DNA、強み、を引き継ぎながら頑張っており現役にお会いされた折には、温かい励ましをよろしく願いますとのこと。

議案は、第1号議案から第4号議案まで一括提案・審議され出席会員から一点要望事項が出されました。要望事項と答弁の内容は以下の通りです。

(要望事項):社会貢献活動における「プルタブ収集で車いすを贈ろう」運動についての意義づけの明確化と他の社会貢献活動への参加を検討してほしい。

(答弁):プルタブ収集運動は、「公害を生み出さない人づくり」と「空き缶散乱公害をなくす」ことを目指したもので資源を保護し、人にやさしく、身の周りの環境を住みやすいものにしようとすることにあります。また、本部としても他の社会貢献活動として植林運動などを奨励しております。地区としてもカラオケクラブの老人ホームへの慰問などを実施しており今後さらに検討をしていきたいと思えます。

すべての議案については絶対多数で承認されました。総会後の懇親会では、「ジューディ八田 & ココナツ・ジャム」によるミニコンサートを楽しんだ後、出席者同士、久しぶりの交友で大いに盛り上がりあっという間の2時間でした。尚、総会の模様はホームページでも紹介しておりますのでご覧ください。また、当日出席されなかった会員の皆様には議案書を、同封しておりますのでお読み願いたいと思えます。

(報告者 中山)

◇平成 31 年度洋友会本部総会が開催されました



4月19日(金)パナソニック松心会館で平成31年度洋友会本部総会が15地区の代表30名(各地区2名)と本部役員・事務局17名、来賓2名(三洋電機井垣社長、石橋統括)の50名が出席し開催されました。総会では、冒頭、今年度物故会員に黙祷をささげご冥福をお祈りしました。後藤会長の開会挨拶では特に、令和元年の大きな節目を迎えるにあたって、洋友会も

新たな目標に向かってチャレンジをしていくスタートの年と位置付け、現在抱えている大きな課題である高齢化と会員の減少などを中心に新機軸のチャレンジをしていきたいとお話がありました。続いて、ご来賓代表として三洋電機井垣社長からパナソニックの経営状況の報告と新たな101年を迎え、次の100年に向かうための新たなスタートを切ったこと。そして三洋電機の関係では、三洋製品のアフターサービス、より効率的な資産管理を実行するとともに、各種資産整理に目途を付けていきたい等のご挨拶がありました。

続いて平成30年度の活動報告並びに決算報告・会計監査報告が提案され、絶対多数で可決されました。平成31年度活動方針としては、「新生 洋友会構築にチャレンジしよう!」をスローガンに今年重点活動として、

- ①全国15地区の代表から選任された委員で「施策検討委員会」を新設し、本部と各地区が一

体となって各種課題(新入会促進策の検討、社会貢献活動の見直し、地区活動の見直しなど)に取り組んでいく。

②福利厚生関連の提携先のさらなる拡大を図っていく。

③パナソニックグループ OB 会との積極的な連携を図り双方のメリットを取り入れていき、活動の活性化につなげていく。

そして、30周年を機に次の40周年につながるよう、時代の変化に前向きに対応し、規約ルールの変更にも積極的に取り組み、魅力ある楽しい洋友会を目指して活動を進めていくことが提起され絶対多数で可決されました。

最後に、平成31年度の役員改選が行われ3名の新任を含む31名が満場一致で信任されました。本部会長は後藤会長が引き続き担当されることになりました。

(写真は、本部総会に出席された各地区の代表の皆様、大東地区からは、静山会長と中山副会長が出席しました)

(報告者 中山)

◇第61回「歩こう会」のご報告

<初瀬川から唐古・鍵遺跡の桜を楽しむウォーキング>

4月3日(水)花冷えというより真冬のような底冷えの日となりましたがお元気な23名が田原本駅前にご参集いただきました。コースご案内が済、寒さの中恒例の栄養ドリンクでまずは英気を養った後、第1の目的地「浄照寺」に向かいました。立派なお寺に見とれていたところ住職のお計らいで本堂の中を拝観できるサプライズがあり、思いもかけず素晴らしい阿弥陀如来ご本尊や本堂を拝観できました。お寺を出て田原本役場を



通り第2の目的地青垣生涯学習センターにある「唐古・鍵考古学ミュージアム」を目指しました。遺跡からの出土品や当時の状態を表す模型など様々な展示を見る中で、学芸員の説明に熱心に質疑される方もおられミュージアムを楽しんでいただきました。

ミュージアムを出て初瀬川(はせがわ)に沿い寒風の中5,6分咲の桜を見ながら千万池神社を抜け芝生の遊歩道を通り「ながめの丘展望台」に向かいました。寒さには勝てず展望台はあきらめて早々に次の目的地「唐古・鍵遺跡史跡公園」に向かうことになりましたが、お元気な1名の方は展望台を登られました。

「唐古・鍵遺跡史跡公園」で池の周辺の桜を楽しみながら三々五々に待望の昼食となりました。満開とまではいきませんがよい時期の桜や遺跡を模した塔など池の周りでゆっくり時間を過ごしていただきました。集合写真の後もなかなか暖かくならないので、観桜はそこそこに切り上げ池を回って最終目的地道の駅「レスティ唐古・鍵」に向かいました。道の駅ではお土産を買われる方、3階の展望台に登られる方、唐古・鍵遺跡写真展を講評される方など建物の中で冷えた体を温めていただきました。

道の駅を出て国道から別れて「石見駅」に向かいました。全員無事に駅に到着し静山会長の「ご自宅までお気をつけてお帰り下さい。今後予定しています大東洋友会総会、日帰り旅行、

次回歩こう会をよろしく」とのご挨拶で解散となりました。寒い中でしたが拝観や見学に加えてそれなりに桜を楽しめた歩こう会になりました。ご参加いただいた方はお疲れ様でした。

(担当 榎本)

<参加者へのインタビュー>

今回は、田中一男さんと岡本恵夫さんと一緒に弁当を食べておられた永富美治(75才、オーディオ出身)さんにインタビューしました。



——田中さん、岡本さん、いつぞやは歩こう会のインタビューにご協力いただき有難うございました。今日は、永富さんをお願いしようと思ひまして。(田中さん:地区だより172号、岡本さん:地区だより183号に掲載)

岡本 いやいや、ご苦労さん。ほな、席を譲ってあげるわ。

——すみません。有難うございます。

田中 そやったら、僕から永富君をちょっと紹介して上げるわ。永富君は、名大出身でね。愛知六大学野球のスター選手やったんや。それで、三洋入社の部署配属のとき、「野球部出身の永富です」との自己紹介は皆に受けたなあ〜。

永富 50年も前のこと、田中さん、よく覚えていてくださいました(笑)。

——ポジションは?

田中 俊足好打の外野手でね。リーディングヒッターやったかな?

永富 残念ながら、2位でした。でも、ベストナインには選ばれてましたね。小・中・高・大とずーと野球一筋でね。職場でも昼休みのキャッチボールは、欠かさったですよ。

——すごかったんですね。ところで、今朝、田原本駅にお越しになられた時に歩こう会担当の榎本幹事とご病気だったとお話されているのを小耳に挟んだのですが。

永富 そやねん、ホンマ、久しぶりの参加なんや。僕は、ここ(田原本)の隣町の大和郡山に住んでいてね。せっかく皆さんが地元に来てくれるということやしね。

——無理は禁物ですが、参加いただき有難うございます。

永富 いやあ、礼を言うのはこっちや。今、何が怖いと言って、「引きこもり」が一番怖いんや。特に病気になったりすると身体だけでなく、心まで弱くなってしまいうしね。娘が近くに住んでいて、朝の出勤時に犬を預けていくんやけど、これも少しでも外に出るということかな。

——久しぶりの歩こう会は、如何ですか?

永富 それがね、「この顔は誰だっけ」と思いながら話しているうちに「この声は」「名前は」と徐々に、そして、突然「○○君や!」、さらに「あの時は」…と、その経過、瞬間は、とにかく、感激というか、感動というか…ホンマに洋友会、歩こう会は素晴らしいわ。何年も若返ることができるよね。来てみてよかったわ。

——最後に、未来志向という意味で地域とのつながりはどうなのですか?

永富 グラウンド・ゴルフを始めてね。今日は、三洋時代の懐かしい皆さんの顔と声、お名前に再会できて嬉しかった。一方、地域は地域で新たな方と知り合うて、これもまた嬉しい。僕は、罫に出てかき回すタイプ。だから、グラウンド・ゴルフ活動の地域での広がりを作ることや地域課題解決に貢献できる意義のあるテーマを見つけ、戦略的アプローチ、アイデアやメンバーの動機付けなどを通じて、若くやる気のあるリーダをサポートし、お役に立つことが出来ればこんな楽しいことはないと思ってるんや。その為にも、健康であること。いつまでも前向き・積極的に活動できることを心掛けたいね。

——健康とやる気は家内に負うことに違はなく、家内への感謝を忘れたくない。これからも、買物のアッシー君も日課として大切に行きますよと、すべてに技術者らしくロジカルに、そしてスポーツマンらしく熱く語る永富さん。本日は歩こう会への参加、そしてインタビューにご協力いただき大変有難うございました。

(聞き手 池本)

◇第 62 回歩こう会のご案内

☆長居公園の植物園と自然史博物館をめぐり新緑を楽しむウォーキング

地区だより 4 月号でご紹介しました第 62 回歩こう会は、長居公園の植物園と自然史博物館をめぐり新緑と花を楽しんでいただく全般に平坦な約 6km のウォーキングとなります。是非多くの皆様のご参加をお待ちしております。

- *日 程 : 5 月 22 日(水) (雨天の場合は、24 日(金)に順延)
- *集合場所 : 大阪メトロ(地下鉄)御堂筋線 長居駅南改札口(3 号出口)
- *集合時間 : 午前 10 時
- *解 散 : 午後 3 時頃

尚、詳細は地区だより 4 月号同封の「ご案内」をご覧ください。

(担当 榎本)

◇企業スポーツの試合情報

☆2018・19Vリーグ パンサーズ 2 季連続 7 度目の優勝！

パナソニックパンサーズは、4 月 14 日東京武蔵野の森総合スポーツセンターで行われ優勝決定戦 2 戦目において JT と対戦しセットカウント 3-0 で勝利、1 戦目も 3-2 で勝利していたため、この試合で優勝が決定しました。

第 1 戦目 4 月 7 日 対 JT サンダース 愛知県

第 2 戦目 4 月 14 日 対 JT サンダース 東京



☆2019 アジアクラブ選手権大会準優勝

パンサーズは、Vリーグで優勝しましたので 4 月 18 日から台湾(台北)で開催の「アジアクラブ選手権」に日本代表として出場しました。

予選リーグを全勝で勝ち進みクォーターファイナルラウンドではオーストラリアに 3-0、セミファイナルではカタールに 3-2 で勝利しファイナルに進出しました。しかし、ファイナルでイランにフルセット 2-3 で惜敗し、準優勝となりました。

(担当 中山)

◇今月度プルタブ収集のご協力者を紹介します

・広谷 和彦様 ・草野 謙一様 ・増田 松太郎様 ・小西 昌様 ・杉田 安稔様

いつもご協力ありがとうございました。

◇健康管理情報 4 月号

今月もサンヨー連合健保様より健康管理情報 4 月号(同封)を提供していただきました。是非、読んでいただきこれからの健康管理に役立たせてください。

◇今月度 金婚(50周年)お祝いのご紹介

・根津 康彦様 ・沢辺 高一様

おめでとうございます。これからも仲良くお幸せに！！

◇金婚(50周年)お祝いを受けられた会員からのお便りを紹介します

今月度金婚のお祝いを受けられた沢辺高一さんからお便りを頂きましたのでご紹介します。

《沢辺高一様ご夫妻からのお便り》

夫婦が揃っていればこそできる金婚の祝い、喜びも感慨もひとしおで御座います。50周年のスタートは、昭和44年の5月に昔の三洋健保会館で式を挙げました。その時の業務は三洋電機部品事業部で作業を行い、電子部品事業部、人事総務センターと色々職務が変わりました。この度50年の結婚生活を振り返りますと、様々な出来事が走馬灯のように思い出されてまいります。定年後は、朝の間地区のボランティア活動(子供安全見守り隊)を行うとともに、大東市シルバー人材センターを通じて象印マホービン(株)にて70歳まで勤務し、その後は(株)ムラカミ物流で朝の3時間程度1日おきの仕事を行っています。

これからは夫婦揃って無理をしないで残りの人生を楽しく過ごして行こうと思っております。最後に幹事の皆様ご苦労様です。これからもよろしく。

◇悲しいお知らせ <謹んでご冥福をお祈り申し上げます>

- ・大豆田 憲治様 2018年11月9日ご逝去 享年80歳
- ・比留田 世司様 2019年 2月9日ご逝去 享年92歳
- ・片桐 ヨシ子様 2019年 4月9日ご逝去 享年89歳

◇在籍会員数

会員総数 515名(2019年4月25日現在)

◇編集後記



新緑の季節となりました。また、5月1日には新しい元号「令和」になりました。会員の皆様は、「令和元年」をどのような気持ちで迎えられたのでしょうか。新元号「令和」は、万葉集を典拠としてその意味するところは「人々が美しく心を寄せ合う中で文化は花開く」という意味があるそうです。まさしく洋友会の活動と重なるところがあるように思います。

4月25日に第30回地区定期総会を開催しましたが、地区発足30周年を迎える記念総会としてご案内をしたところ110名の参加をいただき無事盛大に開催することが出来ました。総会に参加されなかった会員の皆様には総会議案書を同封しておりますので是非読んでいただきたいと思います。今年度も役員一同気を引き締め皆様方のサポートをしていきたいと思っておりますのでよろしくご協力をお願いいたします。(Y・N記)

洋友会大東地区宛の連絡・記事投稿は下記FAX又は、Eメールでお願いします。

TEL・FAX 072-870-3400

Eメール info@yoyu-daitou.daa.jp

洋友会大東地区ホームページアドレス

<http://yoyu-daitou.daa.jp/>

【特集:第 30 回大東地区定期総会・懇親会写真集】



静山会長の挨拶



本部後藤会長の来賓ご挨拶



熱心に議案審議をしていただきました



長寿者(総会出席の杉田さん、三宝さん)の表彰



総会後の懇親会風景(楽しそう!)



懇親会(女性も参加していただきました)



ジュディ八田&ココナッツ・ジャムによるミニコンサート(素晴らしい歌と演奏でした)



骨粗しょう症を予防しよう!

一見、活発で元気そうな高齢の方でも、年とともに骨は弱くなるため、ちょっとした転倒から重篤な骨折を引き起こして、寝たきりの原因になってしまうケースも少なくありません。高齢者の骨折は、ほとんどの場合、「骨粗しょう症」を発症しているためといわれています。とはいえ、初期には自覚症状がないため、検査以外では早期発見がしにくく、けがをしたり、痛みが出るまで病気に気づかないことが多いようです。発症には加齢に加え遺伝的な要因もあり、さらに近年の研究でそれまでの生活習慣も大きく影響していることが分かってきました。そこで、今回は「骨粗しょう症」に関するお話です。

◆要介護の原因ともなる骨粗しょう症は「高齢社会の国民病」

骨粗しょう症は、骨が軽石のように隙間だらけとなり、もろくなって折れやすくなる病気です。医学的に見ても立派な病気で、骨粗しょう症の状態ですらで転んで腰椎や大腿骨などを骨折すると寝たきりや要介護になるリスクが高まります。要介護者になる原因で骨折は第4位、10人に1人の割合と高い結果となっています。平均寿命が延びるに従って骨粗しょう症の患者は急増しており、現在、その数は推計で約1,300万人超といわれ、そのうち女性が約8割を占めています。女性は閉経後に多発し、60歳以上の約3人に1人、70歳以上では2人に1人が発症し、また、男性も80歳以上になると患者が半数を超えることから、まさに高齢社会の国民病ともいえます。

◆骨粗しょう症になりやすいタイプの人には要注意

①家族に骨粗しょう症の人がいる(いた):体格や骨の質には遺伝因子が関わるため、近親者などが骨粗しょう症と診断された人は要注意です。特に体格がきゃしゃな人は骨の量が少ない傾向にありますので、骨が弱くなるタイプといえます。

②閉経後の女性:女性はカルシウムの吸収や骨をつくるために女性ホルモンであるエストロゲンが大きく関わっています。閉経から数年するとエストロゲンの分泌量が10分の1ぐらまで減少します。そのため、女性は特に注意が必要です。

③生活習慣が不健康な人:過去にインスタント食品ばかりの食事や無理なダイエットをされていた場合、カルシウムが不足して骨がもろくなっている可能性があります。また、室内ばかりにいて日光に当たらず、運動不足の状態ですら骨に刺激がかからない生活、過度な飲酒や喫煙をしていると骨粗しょう症になりやすくなるという報告があります。

◆骨を丈夫に保つ正しい生活習慣とは

①毎日の食事でカルシウムを十分に取る:毎日、乳製品を適量(牛乳なら1日コップ1杯)や骨ごと食べられる小魚を取るよう心掛けましょう。さらにカルシウムの吸収を助ける緑黄色野菜、海藻類、大豆製品もたっぷり食べましょう。

②短時間の日光浴でビタミンDをつくる:カルシウムの吸収に必要なビタミンDを体内で合成するためには、日光浴が必要です。短い時間でも日に当たるようにしましょう。

③しっかり運動してカルシウムを骨に定着させよう:運動で骨に刺激が加わると新しい骨をつくる骨芽細胞が活発化し、骨量がアップすることが分かっています。運動するなら、いつまでも続けられる1日30分程度のウォーキングや、骨に負荷をかけられるスクワットなどが適しています。

◆最後に

健康長寿をかなえるには、まず、いくつになってもしっかりと自分の足で歩けることが重要です。そのためには、骨粗しょう症にならない予防をしていきたいものです。