

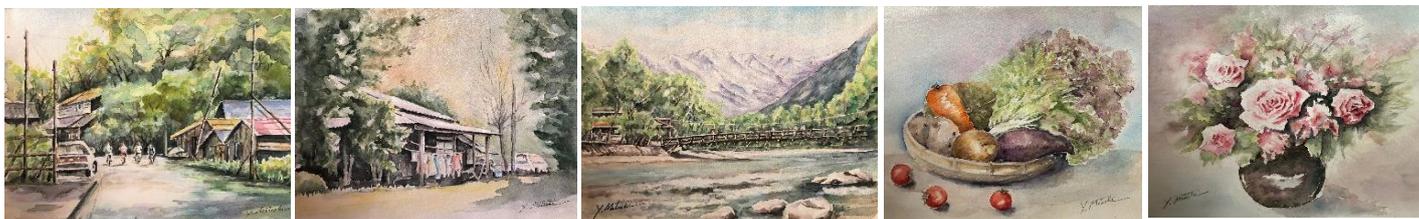
◇ 【特集】：大東【Webギャラリー】に5名の方から投稿です



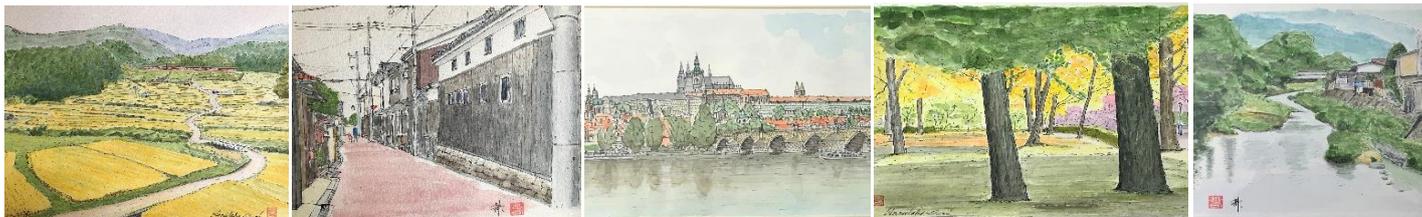
6月の開設以降多くの会員から続々と出品していただきとても賑やかなギャラリーとなってきています。8月度は下記5名の会員から作品投稿をいただき、ありがとうございました。

ぜひ一度ホームページ (<http://yoyu-daitou.daa.jp/>) を訪れて作品をご鑑賞ください。

- (1) 松木 義彦 さん：水彩画<6作品> ①「猛暑」 ②「田舎」
③「かっぱ橋」 ④「雪景色」 ⑤「野菜」 ⑥「バラの花」



- (2) 岩井 春隆 さん：水彩画<5作品> ①「初瀬棚田」
②「富田林寺内町」 ③「プラハにて」 ④「黄葉の頃」 ⑤「川辺の住まい」



- (3) 後谷 健一 さん：家庭菜園【大和からの贈り物】(後編)<11画像>
①・②「大玉スイカ」 ③「トマト」 ④・⑤「ブルーベリー・全景」 ⑥「プリンスメロン」
⑦「マスク瓜」 ⑧「カボチャ棚全景」 ⑨「レンコン」 ⑩「オクラ」 ⑪「トマト全景」



- (4) 永田 健一 さん：水彩画<5作品>
①「Aさんの朝食」 ②「お亀と浴衣嬢」 ③「溢れる果実」
④「果物と小さな妖精」 ⑤「病室の友」



(5) 中村 好光 さん：写真【ひまわりと花木・10画像】馬見丘陵公園（奈良県河合町）

《作品投稿のお願い》会員の皆さん方からの多くの投稿を期待しています。

写真にこだわらず①絵画②歴史物やお城の紹介③家族の方のアート・クラフト作品等、<画像>に表現できればジャンルは問いません。

◇メールにて送ってください。<画像>添付の枚数制限はしません。

様式は【JPG】で1画像[500KB]以上の1通メールでの添付容量は<10MB>以内とし、それ以上の時は分割送信して下さい。送り

先は、大東洋友会<事務局>アドレス⇒【info@yoyu-daitou.daa.jp】

「大東Webギャラリー」宛でお願いします。※尚、掲載させていただいた作品には薄謝を差し上げます。（担当 伊井）

◇ コロナに負けるな！ 3.6kgの超大物ゲット！！！！

☆ 夏の風物詩“迷釣会”の「明石のタコ釣り」の報告



<釣行日> 2020年7月18日（土）

<時 間> 午前5時～11時45分

<釣り船> 小松乗合船（明石林崎漁港）

<釣り場> 二見沖

<釣り人> 富田義数（会長）、山田義明（幹事）、岡田久男、人見正明、山本孝、三原良和、大島一男、澤田砂織、田所正光、池本佳市

新型コロナウイルス感染拡大問題で釣りはどうなっていたか？ 実は釣り船は出船していたのです。しかし、緊急事態宣言下では県境を越えられませんので港まで行くことが出来ず、迷釣会の皆さんも悶々としながら自粛の日々を過ごされていたようです。そして、緊急事態宣言が解除された以降、5月・6月と例会を復活し、7月18日（土）に恒例の明石のタコ釣りに繰り出しました。勿論、行き帰りはマイカー内でもマスクを着用。ただし、船で釣っている最中は熱中症も考慮し、体調に合わせてマスクを着脱です。

[富田会長] 恒例の明石の蛸釣りです。今年は蛸が豊漁、岡田さんと同行した先乗り釣行（7月6日）では59杯と絶好調でしたので今日もと期待が高まります。7月6日は雨の月曜日で乗客も少なかったのですが、今日は好天で満船なので59杯の半分の30杯が目標です。5時に出船、前回のポイントは鹿ノ瀬でしたが、今日は二見沖です。水深は10mまで、早速投入です。使った仕掛けは蛸墨族の餌木、餌巻きスツテONBU、DUELです。餌には手羽中の骨を外したものを使用しました。ポイントに到着、早速投入します。釣り方はYouTubeで研究した方法です。餌木を底まで落とすと錘が海底に着いた状態で糸ふけが出ます。その糸ふけの範囲で竿をしゃくります。決して錘を底から浮かしてはだめです。何回かしゃくった後ステイし、竿を少しきき上げます。蛸が乗っていたらこの時に違和感が

あり、竿に重みを感じられます。重みを感じたら少し送り込み、鬼合わせをします。きき上げた時に乗っていない場合は一度大きく竿を上げ、底を取り直します。船は移動していますので仕掛けは必ず手元方向にきます。

糸ふけが必ずできますので再度この糸ふけを利用して竿をしゃくりまわします。竿をしゃくる位置ですが、海面付近ではなく手の位置（手から水平方向）にしなければなりません。蛸の重みを感じた時に送り込む必要があります、海面付近ですと送り込む余裕がありません。今回は入れ食いにはなりませんでした、コンスタントにあたりがあり、満足の釣果でした。隣で釣っている澤田さんは、日ごろの激務で寝不足でしょうか、昨夜の睡眠時間は1時間程だそうです。

半分寝ながらの釣行でしたが目標の10杯は軽く超え、20杯近くは釣っていたでしょう。前は59杯、今回は40杯(?)と釣りあげることができ、ノルマ達成、蛸釣りに開眼です。良型3杯を知り合いに届け、残りを澤田さんと折半し、26杯を持ち帰りました。釣果：56杯(富田+澤田)



[山田幹事] 今年は、例年より出船が1時間早い5時となり、5時30分過ぎには釣り場(二見沖)に到着です。雨の影響で少し濁りが残っていますが、凧状態です。早速タコエギ仕掛けで第1投目を投入すると、何といきなりのバッククラッシュです。予備の竿とリールで出遅れ感はありませんが、第2投目を投入です。投入しながらバッククラッシュを直していると、大きな違和感が手元に伝わって来ます。思いっきり鬼合わせをし、リールを巻き上げるとかなりの重量感です。タコであれば間違いなく大ダコです。幸い予備のタックルはテナヤ用の硬い竿にリールは中型と大ダコ仕様で、リールをゴリゴリ巻き上げると自己新と思われる大ダコが海面まで上がって来ましたが、痛恨のタモ入れ失敗です。敗因は、タコが余りにも大き過ぎ足を広げていたため、持参したタモに収まり切れなかったことです。大きなタモを持参しなかったことが悔やまれます。なお、今年の好況は、平成30年度の不漁の際に明石の漁業者と市役所がタイアップしてふるさと納税により産卵用の蛸壺を4300個を平成30年度の年末に追加設置したことと、今年から国の許可を得た漁業者のみが捕獲できるように制限し、漁も午前中で終了することになったことが原因のようです。釣果：18杯(途中、何ハイか脱走していましたので、実際の釣果は+α)

[岡田] 釣り環境は最高でしたが、釣果は30杯の目標が未達でした。1投目直後のタコさんが最も大きかった。誘いと送り込みコツがなかなか掴めず時間だけ進む。その間、横座の富田さんはバンバン上がる。残念ながら今年もタコさんの気持ちを掴めなかった例会でした。釣果：22杯

[大島] 富田会長に間近で色々レクチャー頂いたので昨年の6パイから倍増の12ハイも釣れ、型も最大350グラムでした。好調タイガースにあやかり黄色のエギ、スツテで誘ったのが良かったと思います。ただ、手抜きをして、エサなしを反省しています。釣果：12杯

[三原] 釣れない時間が長くしんどかったですが、自家消費分は釣れたのでまずまずです。バンバン釣れる人と何が違うのでしょうか？ 安物の重いタコ専用竿+でっかいリールなので、誘いのシェイクが足りなかったかも。料理：当日はタコ飯、刺身で堪能しました。翌日曜の昼食はタコ焼きです。釣果：14杯

[山本] 14時に帰着、さっそく車のトランクの整理・掃除と道具の始末を済ませ、タコの下処理に取り掛かりました。ぬめり落としだけを済ませ、入浴、夕飯後から釣ってきた全て（と言っても12ハイですが）を茹で上げました。大き目のタッパーに収め、冷蔵庫へ。一夜明け朝から近所へ配給、家には大き目のやつ1ハイだけ残し、あとは全てもらってもらいました。それにしても、やはりタコも難しい。海底を仕掛けが引きずるときの振動が邪魔して、タコが乗った時の感覚がいまいち実感がありません。皆さんこれを克服して釣果を伸ばしているのでしょうか。釣果：12杯（全重量1955g）



[人見] 竿とリールを新調してのチャレンジです。竿は安物をと買いかけましたが、釣具屋の兄ちゃんがこの竿はまだ実績がないので心配やという一言で取止め、結局、兄ちゃんが「太刀魚」用やけどタコでも大丈夫、実績もあると勧めるものにしました。しかしながら、富田会長から「やわらか過ぎるのでダメ」と言われた通り、竿振りがしっくりいかず、大きいのが来た時はしなりすぎでした。また、事前に山田情報や富田情報から予習をし、道具も補強する予定でしたが、同僚が骨を折ったため、急遽ピンチヒッターで審査に行ったため、準備不足での挑戦です。それにもめげず、着実に成果が上がっていききました。途中に中だるみでさっぱりの時もありましたが、十分釣行を楽しむことが出来ました。釣果は、昨年を少し下回る18匹にとどまりましたが、中型以上が半数と満足な結果でした。釣果：18杯

【池本】 今日（7/19）の我が家の昼ご飯は、何と「タコ焼き」です。あの



「3.6Kg」の大タコで??? そんなわけありません。いくら私でもそこまで〇〇していません。実は、大タコを奥様に見せた途端、「ええ〜!」と絶句し、「こんな料理できへん」と言われてしまう始末（因みに私は料理音痴）。そして、その次の一言、「そやわあ〜、××さんに中元で持っていこう」とそのまま飛び出し大タコは、家族付き合いをしているその方のところへ……。釣り始めて直ぐに右隣の釣り敵の田所さんがまずまずの型をゲット。そうこうしているうちに左隣の山田幹事さんの「タモ、

タモ!」の声。すかさず近くの網を持って大タコの下に……。ああ〜、逃がしたタコはデカかった! 私のミス、大変申し訳ありませんでした。しばらくなしのつぶて状態が続きそして、異変が起きました。私の竿が大きくしなり、これは根掛かり、お祭りか??? リールが空回りし、ドラックを絞りながら必死に……。マドカ船長（女性）が飛んできて、「これは大タコやで!」山田幹事さんがタモ（網）で……。すかさずマドカ船長が船の大きな網を取りに走って……。で無事に取り込みに成功!!! 何と……「3.6kg」という**超大物**。その後も、いろいろな仕掛けをとっかえひっかえで最終的には「17杯」という**超一超一**満足な釣行となりました。これまで迷釣会のお荷物的な存在だったので、これで少しは恩返しのできたのでは。

そして、我が家の奥様も大きな顔で中元を届けられて、ここでも恩返しが出来てダブルでハッピーでした。釣果：17杯

【田所】 去年の釣果は4杯。今年は絶好調らしいのでタコ釣りの下手な私でも2桁は確実に事前の情報に基づきエサを取り付けられるエギを買って、手羽先から骨を取り除いたものを用意し、更に味付けとしてアジシオを振り掛けて準備万端……。そして、結果は850~100gが10杯で総重量2,340gと辛うじて目標達成（注：持参した網籠の目が粗く、何杯か脱走した模様）。爆釣なら20杯は釣れるかなと思っていた自分が恥ずかしい結果に。1投目で850gが釣れて、なかなか幸先の良いスタートと思っていたら、隣の池本さんが3.6kgと信じられない大きさの化け物タコを釣り上げ、早々に戦意喪失。釣り上げるサイズも段々と小さくなって、最後はリリースサイズ?の100gも持ち帰って来ました。池本さんや山田さんの様子を見てみると、小まめにエギの色や種類を変え、エサも頻繁に交換している。私とえば、手羽先を一度交換した

だけでエギは最後まで交換せず。多分この辺の感性の違いが、釣果の差になっているんだと思います。む～タコ釣りは、やっぱり難しい。

釣果：10杯

(池本 記)

◇ コロナ禍における他地区の活動についてのご紹介



地区日より8月号では、地区事務所再開後における地区運営についての考え方をご報告しましたが、その後コロナの感染は拡大の一途をたどり一向に収まる気配がありません。私たちの日常生活もコロナと共生することが求められる状況の中で洋友会活動を再開することにしました。三密となる日帰り旅行は中止としましたが、それ以外のクラブ活動、行事については感染対策を十分行っただうえでの再開としました。今後も状況を見ただうえで国・大阪府から発出される要請事項をふまえて対応していきたいと思ひます。

こうした中での他地区における活動はどうなっているのか、私たちとしても参考になることが多々あることから会員の皆様にもご紹介したいと思ひます。まず、お隣の大阪地区における活動状況です。定期総会後の懇親会(太閤園で開催)について大東と同じように延期をされていましたが、その後の感染拡大を受けて今期の懇親会は中止することを決められました。各クラブ活動については、基本は各クラブの責任者に一任されておられますが、各種行事については、バス旅行は三密となることから中止されますが、歩こう会は9月から再開されるそうです。また、各種会議、地区の集まりについては、大阪地区は出身会員が広範囲にわたることからエリアごとのリーダー会議を開催されていますが、9月まで中止されています。幹部会議は今後Zoomを利用したウェブ会議を検討されるそうです。

京滋地区ですが、定期総会後の懇親会については、イベントをせずに開催するとのこと。各種クラブ活動は、6月のゴルフから感染対策をしたうえで開催をしますが囲碁クラブについては、三密回避のため当分開催を見合わせるとのこと。

群馬地区における活動状況ですが、クラブ活動については5、6月においては基本的に中止し、7月から感染対策をしながら徐々に再開しているそうです。尚、グランドゴルフ、ボウリング、マージャン、囲碁についてはまだ再開をしていないとのこと。各種会議についてもウェブ会議の導入検討、事務所会議については感染対策の実施などを行っているそうです。

以上が、3地区におけるコロナ禍での地区活動の概要です。いずれにしても各地区においてはコロナ感染防止を第一に感染対策を行っただうえで徐々に活動を再開しているのが現状となります。

次に他地区ではありませんが先日、読売新聞の朝刊を讀んでいたところ「シャープ社友会設立40周年を迎える」との記事が掲載されていました。社友会は定年退職者の親睦団体として1980年に設立され会員数は4,700名とのことで4,100名の洋友会より600名ほど大きな組織となります。八尾市に事務局を置き俳句やアマチュア無線などのサークル活動で交流を深めているそうです。

ご存知のようにシャープでは経営危機のため希望退職で約6,000人の社員が会社を去ったことからOB会に入会しやすいように入会資格を「15年以上の在職者」に改め、希望退職者らの孤立を防ぐのに一役買ったそうです。社友会会長は「シャープは我々の青春であり歴史であり最大の応援団として、ブランドの向上に協力したい」と意気込んでおられるそうです。

三洋電機洋友会も「三洋電機は我々の青春であり歴史である」ことは同じだと思います。固い絆に結ばれた洋友会の火を消すことなく現在の難局を乗り越えこれからの新しい歴史を作り続けていきたいと思ったところです。

(会長 中山)

◇ 定期総会後の懇親会について中止のお知らせ

今期の定期総会については、コロナ感染拡大により中止としましたが総会後の懇親会については、コロナが終息し安心・安全が確認できる状況になれば開催することで延期のご連絡をしておりました。しかし、その後感染は一向に衰えるどころかさらに拡大の一途をたどっております。今後のコロナ感染の状況が見通せないことまた、他地区においても懇親会を中止されている現状から大東地区として役員会で検討の結果、今期における懇親会を中止することに決定しました。楽しみにされていた会員のみなさには大変申し訳ありませんが現在の状況をご理解いただきたいと思っております。今後は、コロナ禍における洋友会活動を模索しながら会員の皆様の健康第一を念頭に進めていきたいと思っておりますのでご協力よろしくお願いいたします。

(会長 中山)

◇ 第67回大東洋友会ゴルフコンペは開催

開催日 : 2020年(令和2年)9月23日(水)

場所 : 加茂カントリークラブ <東コース>

※必ずマスク着用で参加して下さい。(同封組分け表参照)



◇ 地区行事・活動報告

(1) 日帰り旅行<中止> (2) 第66回歩こう会: 11月18日(水)開催

(3) 囲碁クラブ<自粛> (4) カラオケクラブ<自粛>

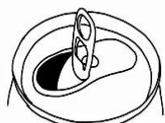
(5) 水彩画教室: 水彩画教室展(10/9~14)<中止>

(6) 園芸クラブ: テレワークを活用し、各自菜園で

秋野菜作りを楽しんでいます。



◇ 今月度プルタブ収集のご協力者を紹介します



・西脇直次様 ・小西昌様 ・小田嶋秀雄様

・増田松太郎様 ・カラオケクラブ会場「カラオケ九重」

有難うございます。引き続きよろしくお願いいたします。

※6月号ご協力者に西脇直次様の氏名が抜けてまして、お詫びします。

◇ 悲しいお知らせ <謹んでご冥福をお祈り申し上げます>

小西 勲 様 2020年6月17日ご逝去 享年82歳

◇ 在籍会員数 会員総数 497名 (2020年8月25日現在)

新型コロナウイルスに起因する"ストレス"に対処するには？

NHKが3月9日に発表した世論調査では、新型コロナウイルスに自分や家族が感染する不安をどの程度感じるかについて、「大いに不安を感じる」が24%、「ある程度不安を感じる」が50%、と回答するなど、新型コロナウイルス感染への不安を抱く人が7割を超えています。

今回は、こうした不安からくるストレスへの対処についてのお話です。

◆まずは 生活習慣を整える！（睡眠、食事、運動3つを見直しましょう）

睡眠覚醒のリズムを保つことが大切です。良質な睡眠をとることがストレスの緩和につながります。毎朝一定の時刻に起きることで、体内時計のリズムを整えましょう。また良質な睡眠をとるために、ぬるめのお湯につかって体を温めると、副交感神経が有意になってリラックスして寝つきがよくなり深い睡眠が得られます。

食事バランスも重要です。ビタミン・たんぱく質をしっかりとりましょう。ストレスがたまるとストレスホルモンが増えて、血糖値があがりやすくなります。糖質をむやみに増やさないようにしましょう。（疲れやすさや肥満にもつながります）

適度な運動も大切。からだを動かすと、骨格筋の緊張がとれてリラックスします。有酸素運動をとりいれて笑顔ですごしましょう！



◆情報にふりまわされない！

新型コロナウイルスについては、特に興味をひきそうな情報、不確定情報、意見の割れている知識が、さまざまなメディアでとりあげられています。多方面に新しい情報を求め過ぎてこうした情報にふりまわされないようにすることがストレスの解消のためには大切です。

不安を解消したいと思うあまり、ほしい情報に行きつくまで検索しつづけたりすることもあります。知らないうちにこうした行動にかなりの時間をとられ、結果的に心理的な視野が狭くなるとストレスがたまります。

わからないことは、わからないままにしておくことも大切です。専門用語では「不安耐性」というものの要（かなめ）だそうです。SNSなどでの議論や私見発信の機会にむやみに参加したりシェアしたり、そこで見聞きした極端な情報を鵜呑みにしないようにしましょう。

◆燃え尽きに注意

新型ウイルスの収束が見通せない中、ひたすらのんびりする時間を作ることも大切なことです。そういった観点に立った不安に対処するための5ヶ条「APPLE」をご紹介します。APPLEとは、Acknowledge（認める）、Pause（小休止）、Pull back（一歩下がる）、Let go（受け流す）、Explore（探索する）の頭文字です。

Acknowledge（認める）：不安を感じたらそれに気づき、認める

Pause（小休止）：普段のような反応をしないこと。反応そのものを、しないこと。いったん止まって深呼吸

Pull back（一歩下がる）：いつもの不安感がしゃべり始めただけ。自分にそう言い聞かせる。断定的な答えが欲しい気持ちは役に立たないし、無用だと。不安なのは、単にそう思うだけ、感じるだけ。自分が考えた内容をなんでも信じないように。思考は、何かの宣言でもなければ、事実でもない

Let go（受け流す）：不安な考えや気持ちを受け流す。不安はそのうち過ぎ去るものだから、反応しなくていい。雲や泡になって流れ去っていくところを想像するのもいい

Explore（探索）：今に目を向ける。なぜなら今まさにこの時、この瞬間、すべては大丈夫だから。自分の呼吸、息をする自分の感覚を意識して。自分の下の地面を意識して。周りを見回して、たった今自分が見聞きしているもの、触っているもの、にっているもの意識して。その次に、別のことに意識を移して。やらなくてはならないこと、不安に気づく前にやっていたこと、または全く違うことでもいい。そうしたことにじっくり丁寧に、自分の意識を集中する

◆最後に

最後は、なんか哲学的な話になってしまいましたが、「感染症予防×熱中症予防」が必要なコロナの夏は、誰もが初めての経験です。3密（密集・密接・密閉）を避けるのは勿論ですが、ストレスへもうまく対処しながら、この夏を乗り越えていきましょう。