

◇ コロナ禍における洋友会活動と今後の活動について

地区だより7月号では、コロナ禍における大東地区の運営について、8月号では地区事務所再開後の地区運営についてそれぞれご連絡をしてきました。また、9月号ではコロナ禍における他地区の活動について大阪地区、京滋地区、群馬地区の3地区の活動についてご紹介をしました。それぞれの地区が工夫を凝らして活動再開に向けて動き出しましたが、まだまだ全開に至っておりません。しかし、コロナの感染状況はここに至っても終息の見込みが立たず政府発表では緩やかな減少傾向にあるものの、いつさらに増加に転じるかわからないとのことです。こうした中で、GO TO トラベルが始まり10月からは東京も加わるとのことです。また、イベント、スポーツ観戦などの観客数については、増やす方向で検討がされております。まだ今までのような日常生活に戻ることはできませんが、ウイズコロナ、コロナとの共生生活が続くものと思われれます。

今後は、コロナとの共生生活において洋友会活動を推進していくこととなりますが、本部としては10月29日に全国会長会議をウェブで開催することを決めました。会長会議においては、今後の活動の在り方など施策検討委員会で十分検討したうえで方向付けを行うことにしております。また、大東地区としての



活動になりますが、大きな行事として第67回大東洋友会ゴルフコンペを9月23日に開催をいたしました当日は、26名の参加者となり感染防止対策を講じたうえでのプレーとなりました。また、第66回歩こう会については、役員会で検討した結果十分な感染防止対策を講じることが出来ないため中止することにしました。従って、メイン

行事である日帰り旅行、歩こう会については、今期の開催を断念することになります。楽しみにされていた会員の皆様には大変申し訳なく思っております。囲碁クラブ、カラオケクラブ、水彩画教室についてはしばらくの間自粛することにしております。園芸クラブについては、テレワークを活用し、各自菜園で秋野菜作りを楽しんでおられます。尚、役員会については、感染対策を取る中で事務所での対面会議を行っております。大東ホームページについては、コロナ禍の中で新しくウェブギャラリーを開設しましたが、多くの会員の皆様からの力作を投稿していただきホームページの閲覧も増えてきております。是非一度ホームページをご覧くださいと思います。また、地区だよりについては休刊するこ



となく毎月発行することで会員の皆様とのつながりを大事にしたいと思っております。以上が、現在の洋友会の活動状況となります。今期は多くの活動が中止、自粛などとなりますが、来年においては感染状況を見たいうで活動を再開していきたいと思っております。従って、この時期にいつも発行しております2021年年間活動スケジュールについては、11月発行を予定しております。

会員の皆様には、ご不便をおかけしますが、役員一同コロナに負けずにコロナ禍の中での洋友会活動を模索したいと考えております。

(会長 中山)

◇ **大東【Webギャラリー】に4名の方から投稿です！！**



9月度も下記4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。6月の開設以来12名の会員から17の作品集を出品していただきました。色鉛筆画、水彩画、油彩画、家庭菜園、美術写真、自作の鎧など多くのジャンルに及んでとても賑やかなギャラリーとなってきています。

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) 高木 廣 さん：水彩画<5作品>・油彩画<2作品>

- ①「湯浅の醤油町」 ②「コスモス通り」 ③「流れ橋」
- ④「旧下関税関」 ⑤「雑賀崎漁場(和歌山)」
- ⑥「わさび農場の水車(安曇野)」 ⑦「モネの庭(高知県)」



(2) 澤田 総一郎 さん：鎧 [自作] <戦国武将：5作品>

- ①「戦国時代の鎧」 ②「戦国時代の鎧(装着)」 ③「鎌倉前期の鎧」
- ④「鎌倉前期の鎧(装着-1)」 ⑤「鎌倉前期の鎧(装着-2)」



(3) 岩井 春隆 さん : 写真【ヨーロッパの旅】 <10画像>

- ①「カレル橋にて」②「ヴルタヴァ河からプラハ城を望む」③「プラハの二人」  
④「チェスキークルムロフ市街」⑤「ウイーンの母娘」⑥「ウイーンの花屋」⑦「ウイーンの二人」  
⑧「ドナウ川の少年」⑨「ブダペストのトラム」⑩「ブダペストの国会議事堂」



(4) 藤富 順三 さん : 美術写真【家は文化だが、外観は地中海風】 <8画像>

- ①「階段デコ」②「X'mas仕様」③「駐車場にタイル」④「家の守り神」  
⑤「外壁園芸」⑥「コロナで自粛」⑦「和洋折衷玄関」⑧「手すりに山藤」



《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](mailto: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)

◇ 第4回洋友会新事務所移転プロジェクト (PJ) 会議のご報告

洋友会事務所移転については、12月移転に向けて本部、大阪地区、京滋地区、大東地区4部署合同で検討をしており地区だよりを通じて経過を報告しておりますが、この度本部にて第4回事務所移転PJ会議が開催されましたので概要をご報告いたします。

開催日時 2020年9月10日(木) 10:00～

開催場所 大東構内101号棟会議室

出席者 洋友会本部 小林会長、吉岡副会長、加納幹事、甲野幹事  
大阪地区 谷口副会長  
大東地区 中山会長



(会議内容概略)

- ①新事務所管理者(大川創業)との定期建物賃借契約を9月に締結をしました。12月上旬移転に向けて4部署それぞれで移転準備を進める。
- ②事務所内のレイアウトについて4部署で確認し確定をしました。地区だより8月号でもご連絡しておりますように事務エリアと会議エリア、経理エリアに分け会議エリアについては多目的(クラブ活動に使用、各種会議等)に利用できるようにしております。尚、大東地区は毎週金曜日を事務所専用使用日とし、役員会、各種クラブ活動に使用します。
- ③引っ越し日は、12月上旬とし4部署同時に行います。現在引っ越しに向けて事務所内の整理をしております。
- ④現在会員の皆様にお渡ししております会員証については、新しく住所変更をしたうえで来年1月以降送付します。
- ⑤新事務所の住所は以下となります。(来年1月から)

〒574-0046

大東市赤井1丁目2番10号 ポップタウン住道本館6階

(JR住道駅北へ徒歩約5分程)

尚、電話、FAX、メールアドレス等は変更ありません。

以上が今回のPJ会議での決定事項(概要)となります。

移転準備のため今しばらく会員の皆様にはご不便をおかけしますが、ご協力お願いいたします。

(担当 中山)

## ◇ 無電化の地域にあかりを届ける「みんなで”AKARI”アクション」運動

### 【運動の目的】

この運動は、パナソニックで2013年から2018年にかけて電気がない生活を送る世界の地域(世界に約11億人)に未来を照らすあかり「ソーラーランタン」を贈る運動として行われ30ヵ国へ約10万台の寄贈を達成した「ソーラーランタン10万台プロジェクト」に引き続き2018年3月からスタートした、古本等の寄付で寄贈の輪を広げる活動です。現在、パナソニックOB会で進められている運動に洋友会として参加するものです。

このあかりには三洋電機がかつて生産していたランタンがパナソニックと名前を替えて提供されています。

・ 詳細は、地区だより8月号を参照して下さい。



## ☆ 第67回ゴルフ秋季大会【村田 保彦】さんが優勝です !!!

前日の天候予報では、台風12号の影響が関西地区へにもある降雨が心配されました。しかし、参加者の思いがあったのか当日に、台風が東に向き雨もなく気温も30℃未満にてラウンドが出来ました。大会は、円熟なプレーの前半は39で、後半も堅実なプレーでの41に纏めてのグロス80での優勝でした。

バーディも3ホールと見事に村田さんの快勝でした。

- ・開催日 : 2020年9月23日(水)
- ・場所 : 加茂CC <東コース>
- ・参加者 : 26名

【成績】		ネットスコア
◇優勝	村田 保彦	63.2
◇準優勝	長尾 博	68.5
◇3位	山本 茂樹	68.6

◇ベストグロス 清水 正義 77



3密を避けるため、成績発表の懇親会はせず。また、恒例の集合写真も撮りませんでした。成績表は、翌日にメールでPC・スマホへ配信しました。

上位入賞・洋友会賞は全てQUOカードを「地区だより10号」に同封で対応とさせて頂きました。参加者の皆さん方が、大会運営に大変理解があり感謝です。次回の春季大会は、3月下旬を予定していますので多くの参加を期待しています。

(担当 中村)

### ◇ 地区行事・活動報告

- (1) 秋の日帰り旅行 <中止>
- (2) 第66回歩こう会：11月18日(水) <中止>
- (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、各自の家庭菜園で秋野菜作りを楽しんでいます。



## ◇ 今月度 金婚（50周年）お祝いのご紹介のご紹介

・ 広瀬 功仁夫さん、福本 雅良さん

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

≪ 広瀬 功仁夫様ご夫妻からのお便り ≫



妻の提案もあり、定年を機に滋賀県今津町に別荘兼木工房を家族総出でハーフビルドしました。そこで蕎麦打ちにはまって、蕎麦の栽培・脱穀・石臼製粉（自作で電動化）までやっています。地域の仲間家族と海津大崎の桜祭りにはそば処を開いています。そのための練習にも励んでいます。

一方、自宅では城陽市が毎年12月に開催のイルミネーション Twinkle Joyoへ、自治会の仲間と毎年出展しています。三重塔、金閣寺、伏見稻荷の鳥居等々立体で製作しており、昨年はNHKはじめマスコミにも取り上げられ好評です。

この様に薬と友達になりながら、夫婦で毎日楽しく頑張っています。

≪ 福本 雅良様ご夫妻からのお便り ≫



結婚して50年が過ぎ、子供や孫にも恵まれ、夫婦2人で元気に暮らしております。平成15年に会社を定年退職した後、旅行や趣味のゴルフを楽しんでいましたが、65歳の時に肺がんが見つかり、手術と抗がん剤治療をしましたが完治しておりません。その後、緑内障も見つかり

ましたが病気と仲良くしながら治療を続けています。体調維持の為、毎日1万歩を目標に近くの服部緑地をウォーキングしています。今まで経験したことの無い新型コロナウイルス感染拡大でマスクを着用して、三密を避けながら感染しないように注意をして、後期高齢者の生活を楽しんでいます。

この度は金婚を祝っていただき有難うございました。

## ◇ 「洋友」企画会議報告

### 洋友

本部会報誌の四季号「洋友」校正会議が9/8(火)に本部会議室でありました。地区編集担当の大阪・大東・京滋地区も出席し、8/25(火)に本部役員で編集された「秋号」の校正を行い10月上旬に発行です。 (担当 中村)

## ◇ 企業スポーツの近況

パナソニックスポーツクラブの近況を下記報告します。  
練習、見学、日程などの詳細は、各HP（ホームページ）を確認ください。

### (1) 社会人野球

第91回 都市対抗野球大会 近畿地区第2次予選が  
9月よりスタートしています。（コロナの関係で  
無観客試合となっています）

[試合結果] ① 1回戦 ○ 4 - 3 島津製作所

② 2回戦 ○ 1 - 0 三菱重工神戸・高砂

③ 準決勝 ● 0 - 2 NTT西日本

④ 第2代表 1回戦 ○ 7 - 0 カナフレックス

⑤ 第2代表 決定戦 ○ 5 - 0 大阪ガス

☆ 第2代表として5年連続54回目の本大会出場が決定！



### (2) バレーボール <パンサーズ>

2020-21 V.LEAGUEが10月から開催されます。

### (3) ラグビー <ワイルドナイツ>

9月の練習も非公開となっています。

### (4) アメリカンフットボール <インパルス>

10月より秋季リーグ戦が始まります。

#### 【試合スケジュール】

第一節：10月24日（土）14：00 VS 東京ガス @富士通スタジアム川崎

第二節：対戦なし ⇒無効試合

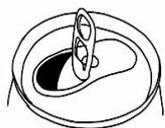
第三節：11月21日（土）14：00 VS オービック @富士通スタジアム川崎

決勝戦：12月15日（火）19：00 VS 未定 @東京ドーム



(担当 吹田)

## ◇ 今月度プラタブ収集のご協力者を紹介します



・増田 松太郎 様 ・小西 昌 様

有難うございます。引き続きよろしくお願ひいたします。

## ◇ 悲しいお知らせ <謹んでご冥福をお祈り申し上げます>

・新 健治 様 2020年9月9日ご逝去 享年78歳

・藤田 英雄 様 2020年9月15日ご逝去 享年79歳

## ◇ 在籍会員数 会員総数 493名（2020年9月25日現在）

## 「怒り」は世界を変える力になる!?～アンガーマネジメント～

最近、怒りっぽくなったと感じることはありませんか？あとから振り返ってみると、そんなに怒るほどのことでもなかったのにと後悔してしまうこと、昔はこんなに怒りっぽくなかったのにどうしてだろうと悩んでいる人も多いのではないかと思います。

ストレスが多い現代社会では怒りを感じる場面が多々ありますが、一度感情のままに怒鳴ってしまうと信頼関係を壊し修復が難しくなるきっかけになることもあります。

そこで今回は『怒りのコントロール』に関するお話です。



### ◆なぜ人は怒るのか？

怒りは専門用語で「防衛感情」といわれており、身の危険を感じたとき、自分を守るために自然に現れる生存本能です。目の前の敵と戦うか逃げるかという選択を迫られ、脳からアドレナリンを分泌する際に発生するもので、生きていくために欠かせない感情なのです。

また、怒りは「二次感情」ともいわれています。カッとする根底には苦しい・寂しい・不安・悔しいなどのストレスやネガティブな一次感情が潜んでおり、それが溜まって噴火するものが怒りです。さらに、「こうあるべき」という自分の価値観の現れでもあり、怒りの根底には「自分の価値観をわかってほしい」という感情が隠れているといわれています。怒りの感情は誰にでも自然に起きるものであり、生き物に原始的に備わっているもの。その感情はなくすることができないので、うまくコントロールしていくことが大切だといえます。



### ◆怒りをコントロールする

怒りをコントロールする心理トレーニングとして、「アンガーマネジメント」という言葉があります。怒りと上手に付き合う方法で、怒らないことを目指すのではなく、良好なコミュニケーションを保つ方法として注目を集めています。その実践方法についてご紹介します。

#### <アンガーマネジメントの実践>

##### ① イライラしたら、その場で行動せず間をとる

怒りの感情のピークは6秒といわれています。カッとなったら、「いーち、にー、さーん…」と6秒数えると、怒りにまかせた衝動的な行動を抑制でき、周囲を傷つけるような行動が減少する可能性があります。

##### ② 「～べき」というこだわりを捨てる努力をする

人にはそれぞれ考え方や価値観がありますが、「～べき」というのは自分の考え方で、周囲は同じような考えや価値観をもっているとは限りません。自分と異なった考えや価値観を持つ人とは摩擦が生じやすいものです。対策としては、一度、「～べき」というこだわりをノートに書き出し、不要なこだわりを見つけて捨てることを実践してみてください。

##### ③ その場から離れる・切り替える・受け流す

カッとなってイライラする自分に気が付いたら、その場から離れて落ち着くまで別の空間で過ごしてみるのも有効です。また、「小さいこと」「まあいいか」「時間がもったいない」など、“柳に風”のイメージで軽く受け流すようになればいいですね。



### ◆最後に

青色発光ダイオードの発明でノーベル賞を受賞した中村修二さんが「自分のモチベーションは怒りだった」と話されたことは有名です。「怒り」のエネルギーは頑張りや努力の原動力に重要なものです。怒りをうまくコントロールし、「力」に変えられるよう意識できるといいですね。