

◇ 第32回洋友会大東地区定期総会議案書の議決について

☆ 議決権行使書（はがき）により第1号議案～第4号議案の一括議決を行います

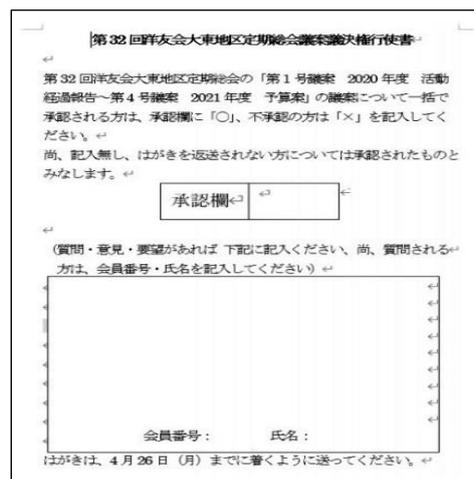
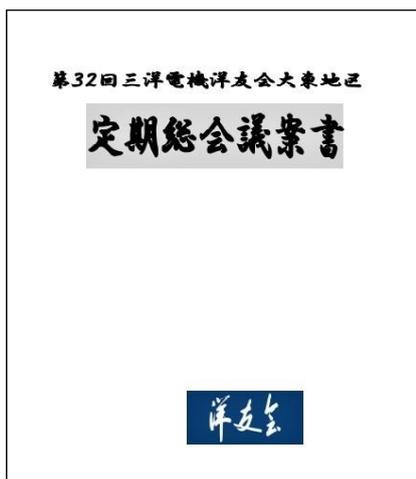
地区だより2月号にて「第32回洋友会大東地区定期総会」の中止についてご連絡をしておりますが、今年度の洋友会活動の推進のためには総会議案である第1号議案 2020年度活動報告～第4号議案 2021年度予算案までの議案についての議決が必要となります。その方法についてご連絡いたします。

第32回定期総会議案書は、地区だより4月号に同封しておりますので会員の皆様はご面倒でも一読していただき議案についての承認の意思表示を次のようにして頂くことになります。

①議決は、第1号議案～第4号議案までの一括議決とします。

②意思表示（採決）は、同封しております「議決権行使書」（はがき）にて行います。

承認欄に承認される場合は、「○」印を、承認されない場合は、「×」印を記入してください。



尚、承認欄が無記入（空白）及びはがきを送付されない場合は、承認されたものとみなします。

③議案に対し質問・意見・要望がある場合は、はがきの質問・意見・要望欄に記入してください。尚、意見・要望については無記名で結構ですが、質問に対しては大東地区より回答をいたしますので氏名を記入してください。

④はがきは、4月26日（月）までに洋友会館に着くように送付してください。議決結果は大東地区だより5月号、質問に対する回答は大東地区だより6月号に掲載をいたします。

⑤票数管理については、公正を期するため第三者の方に立ち会っていただきます。立ち合い人は、今総会での議長をお願いする予定をしておりました平野勝久様にお願いをします。

以上が手順となります。

会員の皆様には、大変お手数をおかけすることになりますが、不測の事態であることからご理解とご協力をお願いいたします。

(会長 中山)

◇ 定期総会議案書補足説明について

定期総会を中止することにしましたが、定期総会議案書については、洋友会規約第 10 条（役員を選出）、第 13 条（総会）、第 14 条（報告及び計画の承認）に基づき定期総会議案書の承認をしていただくことが必要となります。本来ならば総会の中で議案については、詳細を説明しますが、今回は中止をするため会員の皆様には詳細を説明することが出来なくなりました。誠に申し訳なく思っておりますが、状況をご理解していただきたいと思っております。従って、議案について紙面を通じ少し補足説明をさせていただきたいと思っております。

①「第 1 号議案 2020 年度活動経過報告」については、2020 年度に大東地区が取り組んだ各種行事、クラブ・サークル活動と 2020 年度の慶事お祝いについてのご報告となります。

2020年度は、コロナの影響で諸行事、クラブ活動が中止、自粛となりましたが感染拡大防止の対策を講じながら活動を再開したクラブもあります。また、テレワークで講義を行うなど新しい活動スタイルを確立したクラブもあります。コロナ禍での洋友会活動を模索した 1 年となりました。

②「第 3 号議案 2021 年度活動計画」は、これから 1 年間における大東地区としての各種行事、クラブ活動の取り組みについてとなります。今期はコロナとの共生社会の中での活動となります。会員皆様の健康第一を考えコロナ感染状況を見据えながら活動を停滞することなく感染防止対策を講じながら新しいスタイルでの活動方法を検討していきたいと考えております。特に、会員との相互交流、情報発信についてはこれまでになく重要となりますので「地区だより」だけでなく、HP の充実とメーリング会員の拡大に取り組むたいと思っております。

③「第 2 号議案 2020 年度会計報告・会計監査報告」、「第 4 号議案 2021 年度予算案」については、この 1 年間の会計報告と今後 1 年間の活動予算となります。本来は、定期総会で詳細についてご報告をすることになりますが、総会中止により紙面（議案書別紙 1：会計報告）にて会計報告概要を説明させていただきますのでお読みください。

以上が補足説明となります。



大東地区としては、総会中止により会員皆様との交流の場がなくなりますが、

コロナが終息した折には改めて交流の場を設けたいと思います。

(会長 中山)

◇ 令和3年度洋友会本部総会がウェブで開催されます

洋友会本部の令和3年度本部総会が、以下日程で開催されることになりました。コロナ禍での開催でもありますのでウェブによる開催となります。今総会では、令和2年度の活動報告並びに決算報告承認と令和3年度の新しい活動方針を決める重要な総会となります。

開催日：2021年4月14日(水)

開催方法：Zoomによる開催

参加者：各地区より代表者1名(大東地区からは、中山が参加します)

尚、総会の詳細は、地区だより5月号で報告させていただきます。

活動方針(案)については、以下となります。



☆令和3年度洋友会本部活動方針(案)の概要

「洋友会の再構築にチャレンジしよう！」

平成元年に設立された洋友会は今年で33年を迎えることが出来ました。これも三洋電機と三洋電機労働組合、そして先輩皆様の多大なご理解とご支援の賜物であり、深く感謝申し上げます。去年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響から、活動自粛状態が余儀なくされましたが、Web会議システムを導入することで最低限のコミュニケーションは取れたものと考えています。令和3年度は、現在抱えている大きな課題である、高齢化と会員減少等は施策検討委員会を軸に引き続き検討を進めてまいりたいと思います。

本年度の重点活動として、

1. 一昨年から、施策検討委員会にて課題解決に取り組んでまいりましたが、本年度は『活動活性化会議』として本部・地区一体となって地区の活動に重点をおいた取り組みを進めていきます。全国15地区を5ブロックに分け、本部幹事がそれぞれの地区を担当し、本部と地区との連携を深め地区における課題を抽出し、解決に向けて取り組みます。

主な取り組みとして、

- (1) 新入会員の入会に関する諸課題と女性会員の入会促進策の検討
- (2) デジタル化の推進
 - ①新型コロナウイルス感染防止対応策としてZoom等を使ったWeb会議を本部・地区間、さらには地区・会員間で開催できるようサポートしていきます。
 - ②地区の業務の中で本部への提出届出を効率的に行える等、地区業務の効率化を進めます。
- (3) 広域地区については、活動範囲を細分化しZoom等を活用したエリア別の活動の推進
2. 洋友会会員であるメリットの浸透化、福利厚生関連の活用拡大と新規提携先の発掘を進めていきます。
3. パナソニック・グループOB会との積極的な連携によって、双方のメリットを取り入れた活動の活性化に繋がります。

そして、現状の実態を踏まえながら時代の変化にも対応し、課題解決に積極的

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きます。

(主な取り組み目標)

1. 健康

- ・ホームページや地区だよりを通して健康情報の提供と人間ドックの受診促進
- ・家庭常備薬斡旋販売の活用

2. 親睦

- ・クラブ活動、趣味の会、より多くの会員が参加できる地域単位での集まり等の実施

3. 社会貢献

- ・『プルタブを集めて車椅子を贈ろう運動』の継続実施
- ・『みんなで“AKARI”アクション』の活動推進

以上が、本部活動方針(案)になります。大東地区としては、本部方針(案)に賛成する立場で総会に臨んでいきます。

(会長 中山)

◇ 3月度・4月度 金婚(50周年)お祝いのご紹介

[3月度]・梶原 正章さん ・西尾 和省さん

[4月度]・有光 修さん ・大谷 昇さん ・片山 忠義さん
・田井 武さん ・四辻 好治さん

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

《西尾 和省 様ご夫妻からのお便り》

月日の経つのは早いもので、結婚して50年になろうとしています。

山あり谷ありの人生でしたが、思い返せば懐かしいものですね。

朝夕健康のため、夫婦で散歩を日課としています。

これからも体に気を付けて楽しく過ごせるように頑張ります。

《有光 修 様ご夫妻からのお便り》

妻と一緒に早半世紀も経った。振り返ればいろんなことが思い出される。海外勤務が3都市で10年を超えており、5回の転勤も含めて7回の引っ越しをした。その度に妻は荷物をまとめ大変だったと思う。また命に影響を及ぼすほどのものではなかったが、3度入院して心配をかけた。定年退職をした日に強く思ったことがある。これまで何かにつけて三洋電機という大きな傘の下で生活をしてきたが、これからは何の後ろ盾も無くなるということだ。同時に何とも言えぬ心地よい解放感を覚えた。今は、趣味のテニス、囲碁、釣りを同好の友と楽しんでいます。

《片山 忠義 様ご夫妻からのお便り》



血気盛んなやんちゃな若者が結婚生活に入り早や50年を迎えることになりました。会社の成長と共に種々な職種も経験させていただき、その都度乗り越えられたのも周りの仲間と共に妻に支えられての今日と感謝しています。現在は畑仕事

と菊作りに精を出しています。何とか現在の元気さを持ち続け頑張りたいと思っています。

《田井 武 様ご夫妻からのお便り》



今年の4月10日で結婚50周年を迎えます。長い年月の中で子供の身の上に、病気や交通事故など苦難に遭遇した事もありましたが、その時々希望を持って夫婦で乗り越えてまいりました。いまそれぞれ、良き伴侶に恵まれ、4人の孫に囲ま

れ過ごせる日々が感謝です。また、コロナが終息したなら、夫婦で旅行に出かけたいと思っています。

《四辻 好治 様ご夫妻からのお便り》

金婚のお祝いありがとうございます。50年を迎え考えますと、いろんな事柄が走馬灯のように頭をよぎります。妻に家事と育児は任せきりで、更には母の介護、食事の手を煩わせ苦勞を掛けました。定年後の三度の食事を健康第一に考えてくれた美味しい手料理のお陰で健康に過ごせ、体重はここ20年



で変動なしです。妻には大変苦勞を掛け、感謝、感謝しかありません。人間ドッグを40年以上受診しており体重と血圧は常にAランクで、他はB,C,Dが多い。地域との繋がりでは、一通りの役は担当させていただきました。門真市との縁は若いと

きからの青年団活動から始まり、今は門真市老人クラブ連合会に席をおき仲間と友愛、健康をモットーに過ごしております。これからは妻と共に孫の成長を楽しみにして、「健康寿命100歳」時代と言われている近年、このレールに乗れるように努力しようと思っています。

◇ 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

2021年度JABA大阪府野球連盟春季大会「準決勝」は
日本生命に 2-6で敗退



(2) バレーボール <パンサーズ>

2020-21 V.LEAGUEが開催中です。
3月27日現在で2位が確定しました。



(3) ラグビー <ワイルドナイツ>

ジャパンラグビートップリーグは、開幕5
連勝で首位を走ってます。福岡選手が現役
最後のトップリーグで快走トライしてます。



- (4) アメリカンフットボール <インパルス>
2021シーズン春季試合は5月上旬からです。



(担当 吹田)

☆ 第68回ゴルフ春季大会【森本 護】さんが優勝です !!!

絶好のゴルフ日和で快晴の下でのラウンドでした。優勝は久しぶりの参加でも円熟のプレーで見事優勝は[森本 護]さんでした。喜びのコメント「久しぶりの優勝の二文字、いただきありがとうございます。ハンディ様さまと文字どおりメンバーに恵まれました。岡本さんの適切な助言「力むな!」と、町野さんのスピンを効かせた寄せ技、芝田さんのスイングリズムのお手本。昼食時には、前夜放送のテレビ番組「三洋電機その後の10年、元社員たち”固い絆”は今も」(ガイアの夜明け)、最近の自動運転車の実力など元三洋マンらしい話題と知識、コロナ禍とは云え桜咲く楽しい一日でした。」

- ・開催日 : 2021年3月24日(水)
- ・場所 : 加茂CC <東コース>
- ・参加者 : 25名

【成績】		ネットスコア
◇優勝	森本 護	64.6
◇準優勝	永野 和弘	65.5
◇3位	中野 正明	69.9
◇ベストグロス	清水 正義	79



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Q.U.Oカードを「地区だより4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。次回の秋季大会は、9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) 囲碁クラブ

4月2日対局<中止>

(2) カラオケクラブ:

A・Bは4月より再開、C会は検討中

(3) 水彩画教室

4月6日・20日に野外スケッチ予定

(4) 園芸クラブ:テレワークを活用し、家庭菜園で楽しんでます。

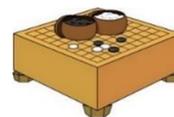
(5) 歩こう会:2021年度予定

- ・第67回 4月7日(水) 予備日4月9日(金) ⇒ <中止>

◎ 斑鳩の里めぐりと桜を楽しむウォーキング

- ・第68回 5月19日(水) 予備日5月21日(金) ⇒ <中止>

◎ 京都長岡天満宮から竹林周辺新緑ウォーキング



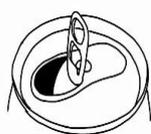
◇ 大東【Webギャラリー】に1作品の投稿です！！！！



◆ 中村 好光 : 写真【<大和文華館> **しだれ桜** : 三春滝桜 : 12画像】
撮影 : 2021年3月26日 ◇ 福島県三春町の「三春滝桜」を親木とする桜で、
文華館の玄関前に約10mの【**しだれ桜**】が圧巻の風景を作り出しています。



◇ 今月度プル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
・ 小田嶋 秀雄 様 ・ 宮崎 末嗣 様
有難うございます。引き続きよろしくお願いいたします。

◇ 悲しいお知らせ <謹んでご冥福をお祈り申し上げます>

- ・ 西 敏行 様 2021年2月 6日ご逝去 享年84歳
- ・ 和田 吉平 様 2021年3月27日ご逝去 享年78歳

◇ 在籍会員数 会員総数 484名 (2021年4月1日現在)

◇ 洋友会への連絡

【洋友会への連絡】

2021年4月 洋友会 大東地区

◆ 緊急時の連絡 (会員の訃報・その他)

会長	中山 良夫	0774-63-3564
副会長	森 光温	06-6745-6706
副会長	伊井 勤	090-5254-4052

◆ 住所変更・メールアドレス変更は・・・

住所・電話番号・メールアドレス・携帯電話登録などは、洋友会大東地区事務所へ連絡ください。

TEL 072-875-9077
FAX 072-875-9077(同上)
メール info@yoyu-daitou.daa.jp

※第一・第三金曜日 10:00~15:00 は、当番役員が事務所に常駐しております。

※その他連絡方法

事務所非番日でも上記電話番号で転送受信しておりますので、ご利用ください。

(切り取って身近なところに保管しておいてください！)

ラジオ体操の健康効果について

ラジオ体操というと、夏休みを思い浮かべる方が多いと思いますが、健康のため季節を問わず実施されている方もいるのではないかと思います。

そこで、今回はラジオ体操の効果などについてご紹介したいと思います。

◆ラジオ体操の手軽さがすごい！

ラジオ体操の歴史は古く、遡ること90年前の1928年（昭和3年）にNHKで放送が開始されています。健康ブームに流されやすい日本人が、これほど長くラジオ体操を続けてこられた理由は「手軽さ」にあるといえます。老若男女問わず、誰でも、どこでもすぐにできる手軽さがラジオ体操の魅力です。しかも、たったの3分！ 正確には、ラジオ体操第1は3分11秒、少し難易度の上がる第2は3分30秒。自宅で行うなら着替える必要もありません。雨が降っても大丈夫。道具を買い揃える必要もなくお金もかかりません。たった3分と侮るなかれ。その短い時間に13種類もの運動が組み込まれており、以下でその内容を説明したいと思います。

◆ラジオ体操第1の13種類の動きがすごい！

ラジオ体操第1の動きとその目的は以下の通りです。

動き	運動の目的
1 背伸びをする	良い運動姿勢をつくる
2 腕を振って脚を曲げ伸ばす	全身の血行を促進する
3 腕を回す	肩コリや首筋の疲れを取る
4 胸を反らす	胸の圧迫を取り除き、呼吸機能を促進させる
5 体を横に曲げる	背骨を柔軟にする 体の横の筋肉を伸ばして、消化器官の働きを促進する
6 体を前後に曲げる	腰椎部の柔軟性を高めて腰部の圧迫を防ぎ、腰痛を予防する
7 体をねじる	胴体の主要な筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にし、腰部の圧迫を除く
8 腕を上下に伸ばす	全身を緊張させ、素早さと力強さを身につける
9 体を斜め下に曲げ、胸を反らす	おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、腰の圧迫を取り除く 胸部を広げる
10 体を回す	腰の周りの筋肉を伸ばし、圧迫を取り除いて、背骨を柔軟にする
11 両脚で跳ぶ	全身の血行を良くし、体の緊張をときほぐす
12 腕を振って脚を曲げ伸ばす	全身の血行を促進する
13 深呼吸する	体を平常時の状態に戻す

この表を見ても分かる通り、ラジオ体操はたった3分という短い時間の中で、全身をまんべんなく動かせるよう考えて作られています。全国ラジオ体操連盟のホームページには、「毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除き、人間本来がもっている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があります」と記されています。手軽にできますので、一度チャレンジしてみたいはいかがでしょうか。