

2021年

8月号

# 洋友会 大東地区だより

発行 令和3年8月6日

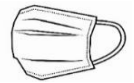
三洋電機 洋友会大東地区

発行責任者 中山 良夫

編集責任者 中村 好光

第230号

## ◇ 今後の大東地区における各種行事、クラブ活動等について



大阪府は8月2日から緊急事態宣言を発令しました。当初はまん延防止措置が8/22となっていました。7月下旬にデルタ株を中心に急拡大しております。その中、ワクチン接種については高齢者における接種は進んでおりますが、集団免疫を獲得するには国民の60～70%程度のワクチン接種が必要で政府は11月ごろまでに達成したいとのことです。

今後の洋友会活動については、高齢者のワクチン接種が進んだとしても感染した場合重症化しやすいことを考えれば集団免疫を獲得することが前提となると考えます。大東地区における各種行事、クラブ活動等会員の皆様には大変ご不便、ご迷惑をおかけしていることに対しお詫び申し上げますが、今後については、前述のように集団免疫を獲得するまでは感染状況を見定め慎重に対応をしていきたいと思っております。会員のみなさまのご理解、ご協力を重ねてお願いいたします。

### ☆11月に予定しておりますバス旅行、歩こう会については、中止とします。

バス旅行については、感染状況が良化したとしてもウイズコロナ禍での開催では、密を避けるため参加者はバス定員の半数（約20名程度）にする必要があります。この場合、参加費が高くなることと多くの参加者を見込めない等問題が多いことから中止と判断しました。

また、歩こう会については、バス等は利用しませんが、参加者が現地まで行くのに各種交通機関を利用することになり感染リスクが高くなることが考えられます。従ってバス旅行と同様に中止することにしました。

各種行事については以上ですが、来年、集団免疫を獲得しかつ感染状況が良化した場合、改めて行事機会を検討したいと思っております。

### ☆各種クラブ活動について



クラブ活動については、屋外で行うクラブ（ゴルフコンペなど）は感染対策を講じ開催をしていきます。屋内で行うクラブについては、当面の間（集団免疫を獲得し、感染が良化するまでの間）自粛することを基本にしますが、会員のワクチン接種状況、密にならない、飲食を伴わない、マスク着用、手指の消毒など感染対策を講じることを条件に各クラブで開催の可否を判断していただきます。

### ☆役員会、当番幹事等について

毎月第1金曜日に開催の役員会については、事務局が狭いこともあり多人数で

の会議では密になりますので当面の間（集団免疫を獲得し、感染が良化するまでの間）ウェブによる開催とします。また、第3金曜日の当番幹事については、コロナ感染の状況から当面の間基本的には午前中のみでの対応とします。

（従来）10時～15時 →（当面の間）10時～12時

### ☆本部発行会報誌「洋友」、大東地区発行「地区だより」について

会報誌、地区だよりについては、コロナ禍で活動が制約される中、会員と洋友会を繋ぐ重要な役割があります。従って、洋友会としては困難ではありますが、今後とも発行をしていきたいと考えております。本部が発行する会報誌（年4回）「洋友」については、本部のご努力で今まで通り年4回発行を続けることとなります。また、「大東地区だより」については、印刷、発送準備等最小人数での対応として発行をしていきます。

以上のように会員の皆様には、十分なクラブ活動、行事への参加機会がなくなることとなりますが、洋友会としては、健康第一に安全、安心な活動を基本に進めていきますので改めてご理解、ご協力お願いいたします。

（会長 中山）

### ◇ 令和3年度全国地区会長会議開催のお知らせ

令和3年度の本部総会についてはコロナの影響が大きく昨年に引き続き中止となることをすでに会員の皆様には地区だより等でご連絡しておりましたが、多くの地区から総会議案に対する意見要望が出されております。本部としては、こうした各地区の意見要望を踏まえ10月以降に議案を補強するため全国地区会長会議を開催することにしておりましたが、総会中止の場合、会長会議を令和3年度の活動の起点と位置付けすることから10月開催から1か月前倒しで9月30日（木）にZOOMで開催することになりました。

尚、会議詳細については、改めて本部から連絡がありますので地区だより等でお知らせすることにします。

（会長 中山）

### ◇ 第69回大東洋友会ゴルフコンペのご案内

開催日 : 2021年（令和3年）9月29日（水）

場所 : 加茂カントリークラブ <西コース>

・京都府木津川市加茂町高去花原7 TEL ☎ 0774-76-4311

集合 : 8時15分（スタートの30分前） ※パター練習場

スタート : OUT/IN 8時45分～ 【6組・24名】

費用 : プレー費 6,200円（昼食代含む）、参加費 1,000円

※ 成績発表は会食せず、3蜜を避けた対応で行います（詳細は組合せ案内時参照）

・前回、今年3月の春季大会と同様の運営で行います。

申し込み締切日 : 8月20日 必着 \* 先着順（出来れば早めに返事下さい）



□ 下記にて申し込み下さい。（推奨：Eメール）

- ・ Eメール [daitogolf703@yahoo.co.jp](mailto:daitogolf703@yahoo.co.jp)
- ・ FAX 072-875-9077（大東洋友会）
- ・ 郵便ハガキ 〒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  
三洋電機 洋友会大東地区 宛

（担当 中村）

## ◇ 喜寿に想う !!!

喜寿を迎えて

喜寿のお祝いありがとうございました。



今年の誕生日（9/28）で77歳、喜寿を迎えることとなります。洋友会は会員の長寿のお祝いとしては喜寿、米寿、白寿を規約に載せていますが、この機会に長寿祝いや喜寿についてその歴史、由来等について調べてみました。

平均寿命が80歳を超え、更に昨今は人生100年時代と云われるようになってきました。令和元年の厚生労働省資料によると、日本人の平均寿命は男性；81.41歳、女性；87.45歳であり、世界の長寿国第1位の香港に次いで第2位となっているようです。長寿のお祝いとしては、還暦（60歳）、録寿（66歳）、古希（70歳）、喜寿（77歳）、傘寿（80歳）、米寿（88歳）、卒寿（90歳）、白寿（99歳）、百寿（100歳）・・・等がありますが、長寿をお祝いするという風習は中国で始まったようで、孔子の説いた儒教で「敬老思想」や「長寿を尊ぶ」ということが起源のようです、そして奈良時代から平安時代にかけての長寿のお祝いは40歳、50歳、60歳に長寿のお祝いとして、貴族の間でお祝いする風習が生まれました。70歳以降の長寿祝いが生まれたのは平安時代になってからと云われており、還暦が長寿祝いとして定着したのは江戸時代となってからと云われています。これも平均寿命の進展によることが多いと考えられます。平均寿命の推移については、これも厚労省の資料では、昭和22年男性；50.06歳 女性；53.96歳、平成22年 男性；79.64歳 女性；86.39歳となっています。この63年の間に男性では29.58歳、女性は32.43歳も平均寿命が伸長しております。従来77歳という数少ない長寿者のお祝としてきた風習が、長寿のお陰で喜寿を人生の通過点とする人があまりにも多くなったことは喜ばしい限りです。今年喜寿を迎える人は1944年・昭和19年生まれの人です。

約2,274,000人が誕生していますが、この中で何名の方が無事に喜寿を迎えられるのでしょうか？ 私は洋友会からもお祝をいただき、幸いにして健康で喜寿を迎えられることをうれしく思っております。喜寿は喜の草書体が「七十七」に見えることから77歳という長寿の喜びを祝う風習が生まれたのが由来とされています。喜寿は日本が発祥と云われる長寿のお祝ですが、室町時代になって、社会が安定（平安後期の争乱の終焉）したことで、平均寿命が延び中国から伝わった「還暦」や「古希」といった長寿を祝う風習とともに定着したと云われています。

その当時、77歳も厄年の一つとされ、77歳に喜の字をあてることで難を逃れ

る「喜の字の祝い」とも呼ばれてきました。他の長寿のお祝いと同様に、喜寿のお祝いは江戸時代になってから庶民にも広まったと伝えられています。

還暦は赤の色が用いられますが、喜寿のお祝いでは、古希と同じ色の紫色が基調色として用いられます。これは古くから高貴な色として尊ばれてきたためで、聖徳太子が定めた「冠位十二階の最高位にあたる色であり、平安時代以前は身分の高い人だけが身に着けることが許される色とされてきました。このように喜寿や古希の紫色には長寿への敬意と、健康への祈りが込められているようです。

還暦（定年）から17年、高齢になってからの月日の経過は殊の外早く感じています。洋友会での次の目標は米寿（88歳）です。コロナとの共生、少しでも充実した毎日が健康で過ごせるように・・・と願っています。

（相談役 静山）

### ◇ 大東【Webギャラリー】に1作品の投稿です！！



7月度は下記1名の会員から1作品投稿をいただき、ありがとうございました。昨年の6月の開設以来15名の会員から33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、木工、書道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) 眞島 文夫 さん：写真【信州フォト便り2021「晩春-初夏編」】 11画像

① 白馬村「青鬼の棚田」 [2点] 5月28日



② 長野市中条地区（旧中条村） [2点] 5月28日



③ 安曇野市室山池 (この錦鯉今年も元気に花見回遊していました) [2点] 6月21日



④ 信濃長谷寺にて (額の花が3重4重に咲くめずらしい紫陽花) [1点] 7月3日



⑤ 千曲市大雲寺の紫陽花庭園 [4点] 7月4日



《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)

◇ 「熱中症予防 x コロナ感染防止対策」

2021年7月度 熱中症予防×コロナ感染防止対策 (1) 三洋電機洋友会

## 熱中症予防 × コロナ感染防止対策

# 『新しい生活様式』を健康に！

『新しい生活様式』  
 ① 身体的距離の確保(2m)！ ② マスクの着用！ ③ 手洗いの励行や3密(密集、密接、密閉)を避ける！ 等を、取り入れたコロナ禍の日常生活のこと

**注意** マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！  
 マスクを着用すると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かない内に脱水症状になると体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避ける、水分摂取等の『熱中症予防(裏面)』と

### 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で 人と2m以上 (十分な距離) 離れている時

十分な距離

2m以上

2m以上

十分な距離

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう  
 のどが潤いていなくても  
 こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
 特に注意しましょう

新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/scisaku/suife/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/scisaku/suife/bunya/0000164708_00001.html)  
 熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.ens.go.jp/>

2021年7月度 熱中症予防×コロナ感染防止対策 (2) 三洋電機洋友会

### 暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

### のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり 1.2L(1.2)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後も コップ1杯 ます水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本  
 コップ約6杯

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- 窓とドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- 水分補給は忘れずに
- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

### 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症警戒アラート発表時は 熱中症予防行動の徹底を！  
 運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死亡者の約8割が高齢者  
 約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生  
 高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

熱中症による死亡者の割合

13歳～44歳	2.3%	5歳～14歳	0.0%
45歳～64歳	1.0%	15歳～4歳	0.2%
65歳～79歳	32.4%	80歳以上	49.3%

熱中症による死亡者の発生割合

65歳以上	室内	その他
40～64歳	作業中	
10～39歳		
7～9歳	運動中	
0～6歳		

高齢者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
 周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

## ◇ 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

第46回社会人日本選手権大会

一回戦 7月1日（木） 対 ホンダ 1-3で敗退です。



### (2) バレーボール <パンサーズ>

V.レギュラーラウンド日程

開幕戦（1回戦） 10月16日（土） 対ウルフドックス名古屋

@パナソニックアリーナ（大阪府枚方市）

福澤達哉選手のラストマッチが下記、決定しました。

2021年8月14日（土） 14時～（3セットマッチ） 開催同上

参加予定メンバー：パナソニックパンサーズ選手

（チケット販売、試合配信については検討中です。）



### (3) ラグビー <ワイルドナイツ>

特にイベントは、ありません。

### (4) アメリカンフットボール <インパルス>

2021年度秋期公式戦の日程が決まりました。

詳しくは、HPを確認ください。



（担当 吹田）

## ◇ 地区行事・活動報告

### (1) 囲碁クラブ

[活動自粛：7月,8月]



### (2) カラオケクラブ

A・B・C会とも自粛中です。

### (3) 水彩画教室

6月25日・7月7日・7月30日（金）は例会実施です。

8月度は緊急事態宣言発令により未定です。



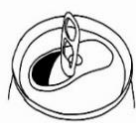
### (4) 園芸クラブ

出口アドバイザーの指導でテレワークを活用し、夏野菜「成果発表」



「秋冬野菜の準備」と<新発見した栽培方法>情報共有してます。

## ◇ 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 ・ 北灰塚自治会 様（守屋 寿文 様）

・ 石川 忠彦 様

有難うございます。引き続きよろしく願いいたします。

## ◇ 悲しいお知らせ <謹んでご冥福をお祈り申し上げます>

・ 木村 定雄 様 2021年7月4日ご逝去 享年77歳

## ◇ 在籍会員数 会員総数 483名（2021年7月25日現在）

## 出ていますか？熱中症対策

そろそろ熱中症が心配になる季節ですが、対策は考えられていますか？ 今回は『熱中症』に関するお話です。

### ◆ 熱中症について

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが乱れたり、体温の調整や循環機能などがうまく働かないことで引き起こされます。発症は6月～9月に多く、梅雨明け前後の7月～8月は特に注意が必要です。日本救急医学会から出されたガイドラインによると熱中症は、重症度に応じて次の三段階に分類されています。

- Ⅰ度…めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）など→通常は現場での応急処置と見守りで対応が可能。冷所にて安静、体表の冷却、経口的に水分と塩分を補給する。
- Ⅱ度…頭痛、嘔吐、けんたい感、虚脱感、集中力や判断力の低下など  
→医療機関を受診する（診察が必要）。体温管理、安静、十分な水分と塩分の補給をする（経口摂取が困難な場合には医療機関にて点滴）
- Ⅲ度…意識障害、けいれん発作、身体を思うように動かせないなど（運動障害）  
→医療機関に速やかに搬送する（入院加療が必要）。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こる可能性があります。熱中症になりやすい人は、男性、糖尿病や高血圧などの持病がある人、高齢者、子どもといわれています。熱中症で死亡する場合もあり、熱中症を侮ってはいけません。

### ◆ 熱中症、どう防ぐ？

では、熱中症を防ぐにはどうしたら良いのでしょうか？ 以下を参考にしてみてください。

- ・冷房や扇風機などを我慢せずに使用する。
- ・風通しを良くしたり、日差しを遮る工夫をする。
- ・水分と適量の塩分の摂取をこまめに行う。水分と塩分を同時に補える商品として、経口補水液（薬局などで購入可）がある。スポーツドリンクでも問題はないが、スポーツドリンクは塩分よりも糖分が多いことに留意する。
- ・通気性の良い服装を身につけ、屋外にいる時には帽子あるいは通気性の良いヘルメットを着用する。
- ・屋外にいる時には、屋内や涼しい場所での休憩を適度にとる。
- ・食事は3食摂取し、睡眠時間を確保した規則正しい生活を送る。
- ・日頃から天気予報などで気温や湿度、気象情報を確認する。
- ・体調不良の日は特に無理をしない。
- ・少なくとも年に1回は定期健康診断を受け、健康管理を行う。持病がある場合は、定期的な通院や服薬を徹底する。



### ◆ 熱中症になってしまったら

熱中症になった場合の応急処置としては、以下の対応などが挙げられています。

- ・涼しい、直射日光を避けることができる場所に移動する。
- ・水分を飲ませる。
- ・衣服をゆるめ、楽な姿勢をとらせる。
- ・身体を冷やす（例---冷やしたタオルや氷などを首・脇の下・足のつけ根に当てる、衣服に水をかける、風を当てる、など）

熱中症の症状の中でも特に意識障害の程度や体温、発汗の程度などは短時間で大きく変化することもあります。症状が軽いからと安易に思わず、早めに医師の手当てなど受けるようにしましょう。

以上