

2021年

9月号

洋友会 大東地区だより

発行 令和3年9月3日

三洋電機 洋友会大東地区

第231号

発行責任者 中山 良夫

編集責任者 中村 好光

◇ 緊急事態宣言拡大・延長を受けての大東地区の対応



コロナ感染は、デルタ株に置き換わり全国的に感染拡大を起し菌止めがかからない状況が続いております。政府は、今の状態を受けて緊急事態宣言地域に関西では京都府、兵庫県、滋賀県を加えるとともに宣言対象都府県では9月12日まで延長することを決めました。

今後の大東地区における各種行事、クラブ活動についての考え方は、地区だより8月号等でお知らせをしておりますが、その後の感染拡大、非常事態宣言延長を受け大東地区としては、今後の諸活動について、地区だより8月号でお知らせした対応で進めることにします。また、本部としても現在事務所を閉鎖しておりますが、緊急事態宣言延長を受けて9月12日まで延長されることとなります。大東地区においても事務所での諸会議は自粛し役員会もZoom会議で行うことにしております。

洋友会活動も不定期になり会員の皆様には、大変ご不便をおかけすることとなりますが、緊急事態であることをご理解いただきご協力をお願いいたします。また、会員の皆様も体調管理には万全を図っていただきコロナ感染対策等を行うようお願いいたします。



(会長 中山)

◇ 町めぐり探訪記②

☆ 但馬の小京都歴史の町兵庫県出石 (いずし) を紹介します

地区だより7月号から始まった新企画の「町巡り探訪記」第2弾として今回兵庫県豊岡市出石を紹介します。出石は、但馬の小京都として近年人気が出てきた観光地で皿そばの「出石そば」でも有名なところです。また出石は、私の妻の出身地でもあります。出石は兵庫県豊岡市にある地区で、かつての出石城の城下町として整備された町割が碁盤の目状であることなどから、但馬の小京都と呼ばれています。現在、豊岡市出石伝統的建造物群保存地区の名称で国の重要伝統的建造物群保存地区として選定されています。

出石の歴史は古く室町時代、守護大名山名氏の居城であった有子山城の南麓に慶長9年(1604年)、外様大名小出吉英(こいでよしふさ)により出石城とその城下町が築かれました。江戸時代は仙石家の城下町となって発展し江戸時代三大お家騒動(伊達騒動、黒田騒動、仙石騒動)の仙石騒動の舞台でもあります。明治9年(1876年)の大火により80%以上の建造物を焼失しました

が町割は文化7年（1810年）の絵図の状態がほぼ完全に残り、そこに建設された明治時代の寺院や町家、および焼失を免れた武家屋敷や社寺が現存し、近世後期の城下町の歴史的風致を今日に伝えています。近代以降も出石郡における行政経済の中心地であったため建替えが多く、1987年に最初の県指定景観形成地区に指定された後も古建築の改廃が絶えないため、重要伝統的建造物群保存地区選定の申し出（平成19年文部科学大臣選定）をするなど、景観の保護を法的に強化しているところです。出石について有名なところを少し紹介します。

<城下を一望！見事な石垣と桜の名所出石城跡>



出石城は慶長9年（1604年）、小出吉英によって有子山の麓に築かれたお城です。出石城の築城とともに城下町が整備され、街並みが形成されました。明治の版籍奉還まで270年にわたって、5万八千石の本城として威容を誇りました。城の造りは梯郭式で山麓

の上から梯子を立てかけたように城が築かれています。明治の廃城令によって建物はすべて取り壊されましたが、野面積みの石垣がそのまま残るほか登城門、登城橋などが復元されております。また、春にはお城を背景にソメイヨシノと八重さくらが咲き誇る桜の名所となっております。

<町のシンボル辰鼓桜（しんころう）の大時計>



明治4年(1871年)旧三の丸大手門脇の櫓台に建設された辰鼓楼。当時は一時間ごとに太鼓で時(辰)を告げていましたが、明治14年からは時計台として町民に親しまれていて、現在の時計は三代目となり町のシンボルとして時を告げています。

<桂小五郎の潜居跡>

西郷隆盛、大久保利通と並んで「維新の三傑」である桂小五郎（のちの木戸孝允）は、「池田屋の変」につづく「禁門の変」の戦いで長州藩が敗れたため、徳川幕府のおたずね者となりました。京都から逃げ出すことも困難な状況の中、出石に落ち延びて、潜伏していました。



現在の出石町内の寺や城崎温泉にかくまっていたが、そこも危なくなったため、出石に一軒家を借り「広江屋」という荒物屋を開き、そこで竹細工や筵や米を売っていたそうです。その荒物屋跡に石碑が建てられています。幕末から明治時代の歴史上の人物が潜んでいたことは、有名な話となっています。

<近畿地方最古の芝居小屋「永楽館」>



永楽館は、近畿地方最古の芝居小屋であり、現地に現存する日本最古の劇場建築です。土壁と太鼓楼を特徴とする外観および、直径6.6mの廻り舞台、奈落、花道といった舞台機構、舞台用衣裳や上演記録が現存しています。明治34年（1901年）、出石城の

城下町で代々染物を商ってきた小幡家の11代当主である小幡久次郎により建設されました。出石はもとより但馬国の芸能文化の中心となり、上方歌舞伎・剣劇・落語などの講演が行われました。1930年代より映画館としても使われるようになりましたが1964年には劇場として閉館されました。その後、2006年から2008年に復元工事が行われ2008年には片岡愛之助一座による柿落し大歌舞伎が開催されました。片岡愛之助による大歌舞伎は、現在も続いております。

<白磁で有名な出石焼>

出石焼（いずしやき）は、宝暦14年（1764年）に始まり現在では4軒の窯元が製造をしており、伝統を受け継いでいます。明治37年（1904年）のセントルイス万国博覧会にて金賞を受賞して、出石焼は世界に多く知れ渡ることになります。



出石焼の特徴は、国内でも珍しい白磁という点です。柿谷陶石という純白の原料を使って少しの濁りもなく完成した磁器は、他に例を見ないほどの圧倒的な白さを誇ります。絹のようなつややかな白さをもつ出石焼の器は、日常的に使う食器としても使われています。オリジナルの絵付けができる「絵付け体験」を気軽に行える所もあり観光客にも大変人気です。

<出石のグルメとして「出石皿そば」が有名>



「出石皿そば」の歴史は古く宝永3年（1706年）に出石藩主松平氏と信州上田の仙石氏がお国替えとなった際に、仙石氏とともに信州から来たそば職人の技法が在来のそば打ちの技術に加えられ誕生したものです。その後、焼き物の出石焼が始まり白地の小皿に盛る様式が

確立されました。従って、出石そばのルーツは信州そばにあることになります。確かに信州そばによく似ています。他府県から多くの観光者が訪れ食べた皿の枚数でランク付けがされます。最高で何十皿も食べた方がおられますが、因みに私は最高でも12皿（1人前6皿）くらいです。

他にも見どころはありますが、コロナが収まれば歴史を感じる観光地としては是非、一度は訪れていただきたいと思います。また、出石の近場の観光地としては、コウノトリで有名な豊岡コウノトリ公園、足を少し延ばせば温泉地として有名な城崎温泉、日本海にある城崎マリワールドなどがあります。

(中山：記)

◇ 迷釣会“釣り紀行” !!!

毎夏恒例となっています「明石のタコ釣り」の報告です。ですが、迷釣会は決して「タコ専門」ではなく、四季折々の沖釣りを愉しんでいることを知っていただくために釣り紀行の最初に5月度例会（5月14日）の紹介をさせていただきます。



釣行日 2021年5月14日(金) 出船 9：20 帰港 18：20

釣り船 東舞鶴港 瑞翔 ポイント 舞鶴沖（経ヶ岬の白石グリ）

釣果 ◇ 人見正明：マダイ 3匹（76、52、38cm）、イサキ10匹、ウマヅラ1匹
山田義明：ヒラマサ2匹（96、70cm）、マダイ（50、47、45cm）、イサキ9匹
富田義数：ヒラマサ1匹（73cm）、ブリ（82cm）、マダイ2匹、イサキ7匹
田所正光：ヒラマサ3匹（73、70、67cm）、マダイ4匹（67、57、49、48cm）
イサキ5匹

<明石のタコ釣り>

東京五輪開会式の7月23日（金）に恒例の明石のタコ釣りに挑戦しました。



<釣り船>

小松乗合船（明石林崎漁港）

<釣り人>

富田義数（会長）、
山田義明（幹事）、
大島一男、廣瀬進、
山本孝、岡田久男、
森西泰年、人見正明、
三原良和、澤田砂織、
田所正光、池本佳市

[山田幹事] 昨年から遊漁組合の協定により納竿時間が12時となったため、出船時間が1時間早まり5時に出船です。当日の明石の日の出は5時過ぎと
いうことで、出船時は天候も晴れで辺りは明るい状況でした。船は明石の南に

向けて30分ほど走ります。どうやら最初の釣り場は鹿の瀬のようです。水深30m程度で大型が期待できます。

早速、第1投を投入です。早朝と水深、更には海の濁りを考慮して、仕掛けはグローの餌巻きスツテとエギを選択し、スツテにはサンマの切り身、エギには豚の背脂です。すると、どうでしょう、今年の激渋情報にも拘わらず、右舷側ではFirst_HITです。しかも1年ぶりですが、そこそこの重量感があります。タモサイズではないものの、上がって来たのは800gの良型です。続いて、連続HITです。こちらは、1杯目より小さいもののキープサイズ（明石では100g以下はリリースサイズ）です。幸先の良いスタートで、同じ仕掛けで7時まで4杯をGetです。しかし、その後が続きません。色んな仕掛けを試すも、リリースサイズを1杯追加するものの、敢え無く納竿となりました。

釣果：5杯（最大800g）

[富田会長] 昨年はあるに釣れた蛸ですが、今年は激渋です。7月1日の名田屋での自主トレは4杯、7月12日の小松乗合船でのリベンジマッチは1杯と散々たる成績で、今回は蛸坊主覚悟での釣行です。

梅雨明けの快晴の中、林崎漁港を出港です。ポイントは鹿の瀬でしょうか。蛸餌木に蛸ラードを巻きつけた仕掛けを投入します。なかなか釣れません。周りを見渡すとポツポツと上がっています。そうしているうちに左隣の澤田さんにヒットです。そこそこのサイズです。また澤田さんにヒットです。今日は坊主かな？と心配していましたが、ようやく竿先に「モズー」とした重みが、鬼合わせをすると竿に重みが、ようやく1st_FITです。結果的には何とか3杯を釣ることが出来ましたが、厳しい釣行となりました。来年に期待しましょう。

釣果：3杯

[山本] 1st_HITは廣瀬さん、2nd_FITも廣瀬さんがそこそこのサイズを挙げました。次が山田さんでした。厳しい釣果が予想されている中の連続ヒットに皆さん、若干の明かりが見えた？しかし、そう甘くはありません。長一い中だるみがつづきます。しばらくして、小生の竿に微妙な反応、合わせて揚げてみると100gほどの可愛い赤ちゃんタコでした。リリースしようかなと思ったけど、最初の釣果なので大事に生簀のネットに収納させていただきました。その後は忘れた頃にポツンポツンと釣りあげてトータル「5杯」、これが本日の小生の釣果ですが、我が家にとって十分すぎる量です。 釣果：5杯

[田所] 今月初めの自主トレで、背油を忘れてもそこそこ釣れたので、今回は背油を付けて2桁は硬いと意気揚々と臨みました。

幹事さんの予想通り激渋の中での釣り開始となりましたが、前半、右隣の池本先輩や澤田さんが順調に釣果を伸ばしています。私は、中盤迄当たりは全くなく、焦ります。船首を陣取っていた別グループが、何杯か良型を釣り上げていますが、仕掛けを見ると背油を付けていません。私も背油を外して、スツテ2本だけのシンプル仕掛けに変更したところ、終了間際に良型のマダコをやっと釣り上げることが出来ました。迷釣会のタコ釣りで、まともな最低記録を更新。やっぱりタコ釣りは苦手です。 釣果：いっぱい（1杯）536g

[大島] 今年のタコは手強いぞとのことでポーズ覚悟の釣行でしたが、2杯釣れたので万々歳です。早速タコわさで一杯、疲れが取れました。今夜はキュウリの酢の物で明石のタコを堪能です。 釣果：2杯

[森西] 約1年半ぶりの海釣り、準備にワクワク、二年ぶりのタコ釣り、楽しかったです。今年は貧果との前情報でしたが、大物一匹を釣りたいと思って挑戦しましたが下手なのでなかなか釣れませんでした。最終に近い時間になって、やっと「小型のタコ」が連れ、“ポーズ”を免れホットしました。タコワサで頂き、やはり明石のタコは旨いと感じ、普段、お世話になっている明石出身の友人に故郷の味をと思って★足2本をお裾分けしました。今回の楽しかった釣りを是非、今後の例会にも参加して人生をエンジョイしたいです。
釣果：1杯

[池本] 事前情報は「今年は渋い!」、しかし、自称ディフェンディングチャンピオン(昨年、3.6kgの超々大物ゲット)の私は、昨年の夢再びと意気込んでの参加です。

早朝5時過ぎ、空青く、波低し。絶好のコンディションに恵まれ、さあー第1投・・・無反応。第2投・・・なし。そして、ようやく「600g」を釣り上げ、缶ビールで一息。次は「キロ超え」と行きたいところが長い休息に陥って、忘れた頃に「〇〇g」のイイダコの親を釣り上げ「また来年にね」とリリース。終りに近くなって「150g」をゲットして納竿。コロナ禍の中、久しぶりに海の空気を思いきり吸うことが出来て、釣果までを望むのは贅沢の極みというもの。己の腕を棚に上げて、釣りを楽しめただけで十分と言い聞かせながら岐路につきました。それにしても、今年のタコの世界は、人間界と一緒に「密」を避けていたんでしょ。釣果：2杯

釣行後、山田幹事さんが釣り船の女将さんに激渋りの理由を尋ねたところ、女将さん曰く「今年は、例年より最盛期が遅れており、且つ鯛が多く子ダコを捕食している」、とのことでした。



(池本 記)

◇ 9月度 金婚(50周年)お祝いのご紹介

・森河 征子さん(2020年4月)・高橋 明さん ・松浦 孝幸さん
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

≪森河 征子 様ご夫妻からのお便り≫

今、50年経ったとは実感がわかず、夫婦ともに壮健で金婚を迎えたことを喜んでいきます。二人で起こした事業が大成功し、経済的に満たされており皆様のお役に立っていかうと夫婦で誓っています。期せずして私の青春時代の三洋電機洋友会に入会させていただき嬉しさでいっぱいです。

≪松浦 孝幸 様ご夫妻からのお便り≫

予想だにできなかった新型コロナウイルスの時代を迎えて大変な日々となっていますが、幸いにして私ども夫婦無事に金婚を迎えるに至りました。ここまで来れたのもよくよく考えれば諸先輩のご指導もさる事ながら、やはり妻の何かとの支えがあったからこそと私なりに感謝しています。二人とも今まで大きなけがや病気もなく、今回も2度目のワクチン接種を終わりました。共通の趣味であるカラオケを通して互いの健康、話題づくり、また仲間の方々との絆も深め残された人生を悔いなき様過ごして行きたいと考えています。

◇ 第69回大東洋友会ゴルフコンペは24名参加予定です。

開催日 : 2021年(令和3年)9月29日(水)

※ 組合せは、9/7に参加者へメール配信予定です。



◇ 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92回都市対抗野球大会 近畿地区第二次予選

一回戦9月2日(木) 13時00分試合開始 わかさスタジアム京都



(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は、YouTubeで配信されています。



(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年度秋期公式戦は①9/4②9/19日程です。

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:8月,9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

9月度までは静物画例会を予定しています。

10月~11月は野外スケッチ例会の予定です。



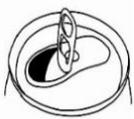
(4) 園芸クラブ

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>情報共有しています。



◇ 今月度プルタブ収集のご協力者を紹介します



・北灰塚自治会様(守屋寿文様)・梶原康弘様

・小西昌様・増田松太郎様・杉田安稔様

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>

・舟津浩吉様 2021年8月14日ご逝去 享年81歳

・花田盛文様 2021年8月29日ご逝去 享年71歳

◇ 在籍会員数 会員総数 481名(2021年8月30日現在)

水中運動の効果について

近年、メタボリックシンドロームの予防や改善に、また介護予防に運動が必要不可欠ということが言われています。

「この暑い中、運動なんてとんでもない」と考えられる方も多いかと思いますが、この時期に、お勧めなのが「水中運動」です。水が本来持っている性質を活用することで、夏でも快適に、そして効果的に運動することができます。そこで今回は「水中運動」に関するお話です。

◆ 水の特性と運動効果

水中運動は、水が持つ特性を活用することで、陸上での運動と異なる効果を得ることが出来ます。水が持つ特性とその特性からもたらされる運動効果についてご説明します。

① 浮力

水中では水に浸かっている身体部分の体積と同じ体積の水の重さが重力と反対方向に作用することで浮力が生まれます。この浮力によって、体重が軽く感じるようになるため、水中では、腰や膝への負担が小さくなります。陸上では腰や膝に痛みがあって運動が難しかった方も、比較的運動がしやすくなります。また、身体が水中に浮いて軽くなることで、身体が不安定になるため、安定させようとしてバランス能力なども高まります。さらに、水に浮くことで筋肉の脱力ができ、リラックス効果も期待できます。

② 水圧

水圧は水深が増すほど強くなります。この水圧によって、水中に立っているだけでも、下肢などが圧迫され、下半身の血液が心臓に戻りやすくなり、血液の循環が促進されやすくなります。そのため、陸上などでの運動後に水に浸かることで、クールダウンの効果も期待できます。また、肺にも圧力がかかることで肺活量が減少することで身体は酸素を多く取り込もうとして、呼吸筋の働きが活性化し心肺機能が高まります。

③ 水の抵抗

水には粘性があるため、水中を移動すると移動する方向とは逆向きに水の抵抗を受けます。そのため、陸上と同じような動作でも、水中のほうが消費エネルギーが大きくなります。また、動作の速さや動き方によって、抵抗の大きさも変化します。そこで、手の平や身体の向きを自身で変化させることで、身体への負荷を調整できるため、体力や筋力に合わせて、運動負荷をコントロールし、安全に運動を実施することが可能となります。加えて、水の抵抗は日常使いにくい筋肉を刺激することにもつながります。

④ 水温

水温は体温よりも低いため、身体に備わっている体温調節作用が働き、体温を上げるために熱を産生します。そのため、エネルギー代謝が活発になることで、消費エネルギーを高めてくれます。

◆ 最後に

「泳げないから」と敬遠しがちな水中運動ですが、水に浸かる、水中で歩くだけでも運動効果があります。水中運動は膝や腰への負担を軽くしつつ、無理なく筋力や心肺機能の向上、代謝アップにつながりますし、ご自身のペースで長時間運動することも可能です。水中運動の運動量は陸上での早歩きと同じくらいです。是非、水の特性を上手に活用して、暑い夏も快適に運動を取り入れて、健康管理をしてください。

ただし、デルタ株によるコロナの感染再拡大もあり、今は感染防止が第一優先と思います。普段の日常生活が取り戻された暁には是非、実践してみてください。

以上