

2021年

10月号

洋友会 大東地区だより

第232号

発行 令和3年10月1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

◇ 令和3年度全国会長会議が開催されました

令和3年度会長会議については、地区だより8月号にて9月30日（木）に開催されることを連絡しておりましたが、予定通り Zoom 会議で開催されました。議題は以下の通りです。尚、会議内容詳細については地区だより11月号にてご報告いたします。

・開催日時：令和3年9月30日（木）13:00～15:20

・議題内容

13:00～13:05 令和2年度物故会員への黙祷

13:05～13:10 小林会長開会挨拶

13:10～13:15 総会議案書 書面決議報告

13:15～13:35 令和3年度活動方針説明

①活動活性化会議の推進

②デジタル化の推進

13:35～13:50 社会貢献活動報告

①「プルタブを集めて車椅子を贈ろう」運動推進状況

②「みんなで“AKARI”アクション」取り組み一部変更

13:50～13:55 報告事項

①洋友会規約一部改訂

②本部役員紹介

③その他

13:55～14:05 休憩

14:05～15:20 各地区報告（役員紹介及び活動状況紹介）

（1地区5分×15地区）

尚、会長会議の中での質疑については、時間の関係上ありませんが、別途、活性化会議、メール等で行うことになりました。

（担当 中山）

◇ 洋友会新会員証の配布と旧会員証の廃棄のお願い

洋友会本部の事務所移転に伴い会員証裏面の住所を変更した新会員証を発行することになりました。そこでこの機会に表面デザインをリニューアルし裏面には新たにQRコードを入れた新しい会員証を準備しました。QRコードをスマホで読み取ることで洋友会本部のホームページに自動的にアクセスできるものです。大変便利になりました。新会員証は地区だより10月号に同封しておりますの



で確認してください。同封されていない場合は、大東地区までご連絡ください。また、新会員証の発行に伴い旧会員証については、各会員にてハサミ等で切断廃棄処理をお願いいたします。

尚、本部 HP の会員専用ページを閲覧する場合、ID とパスワードの入力が必要です。

ID: member

パスワード: yoyu3434

上記 ID、パスワードは会員外秘となっていますのでご注意ください。

(会長 中山)

◇ 「みんなで“AKARI”アクション」運動へのご協力のお願い



すでに地区だよりでも運動の詳細はご連絡をしておりますが、この運動はパナソニックグループ全体で取り組みがされており、皆様から読み終えた本・DVD・切手・はがき・ブランド品などを提供いただき、その査定換金額がソーラーランタン（旧三洋電機製）として無電化地域・国で活動する団体に寄付され無電化地域であかりがないことによる社会課題の解決に役立てられています。昨年より取り組みを行っていましたが今般大幅に制度改善が行われその内容については、会報誌「洋友」夏号（7月1日発行）で会員の皆様にはチラシを同封しご連絡をしております。今一度、制度の内容を見ていただき運動へのご参加・ご協力をお願いいたします。

(担当 森山)

◇ プルタブ収集の中間報告

2021年度のプルタブ収集中間報告をいたします。今年4月から9月までの洋友会全体としての収集量は**650kg**となりました。大東地区としては、会員の皆様のご協力により**43.6kg**を収集しました。

尚、前年度650kgと合わせて1300kgとなり車いす1台（750kg）を中部地区から地域病院へ寄贈することになりました。（会報誌「洋友」夏号に記事が掲載されています）従って、あと200kgで車いす1台が寄贈できるようになります。

会員の皆様のご協力を引き続きお願いいたします。

(担当 森山)

◇ 10月度 金婚（50周年）お祝いのご紹介

- ・中島 邦昭 さん ・沢井 健 さん ・坂本 聡 さん
- ・小森 嘉則 さん ・山本 勝義 さん ・原田 芳顕 さん
- ・谷口 昇 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。

《中島 邦昭 様ご夫妻からのお便り》

この度は金婚のお祝いをありがとうございます。

私たちは昭和46年に結婚し気が付けばあっという間の50年でした。

妻には育児と家事に苦勞のかけっぱなしで本当に感謝しています。

現在は子供2人に孫5人に恵まれ幸せに過ごしています。

これからは健康第一と考え車も処分しウオーキング等を頑張っています。

現在のところ夫婦ともに元気で病気もせずに頑張っています。コロナワクチン接種も2回が終わりましたが、コロナが一日も早く収束するように願っています。



《小森 嘉則 様ご夫妻からのお便り》

この度は金婚を祝って頂き、有難うございます。

三洋電機を退職して、今年で19年になります。

現在は田舎で、妻と二人で野菜等を作りながら元気に暮らしています。

こうした現在があるのは、多くの先輩、同僚、後輩に支えられ、定年まで職務を全うした賜物と思っています。父は9年前に他界し、母も最近老人ホーム

に入所しました。田舎では野菜等を作りながら、村の役（農会長、寺総代、お宮さんの世話）も済ませました。趣味の旅行も行きたいのですが、コロナの関係でじっと辛抱の毎日です。

洋友会の皆様は都会暮らしが多いと思いますので、時節柄健康に気をつけながら生活をエンジョイしてください。



《谷口 昇 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、子供の成長期には単身赴任で妻に任せきりでした。感謝、感謝です。

私の健康管理は、朝昼の食事には玉ねぎのスライスと日本茶が欠かせません。そのせいか血管年齢も若く入れ歯もありません。それと毎日の90分程度のウオーキングです。

小さな脳トレですが、すれ違う車のナンバープレートの合計を瞬時に計算するように心掛けています。
現在も月に10日程度仕事をしています。これからも体に気をつけて楽しく過ごせるように頑張ります。

◇ **大東【Webギャラリー】に1作品の投稿です！！**

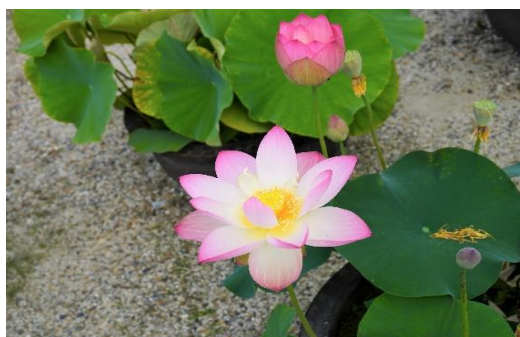


8月度は下記1名の会員から1作品投稿をいただき、ありがとうございました。昨年の6月の開設以来15名の会員から34の作品集を出品していただきました。色鉛筆画、水彩画、油彩画、家庭菜園、美術写真、自作の鎧、木工、書道など多くのジャンルに及んでとても賑やかなギャラリーとなっています。
ぜひ一度ホームページ (<http://yoyu-daitou.daa.jp/>) を訪れて作品をご鑑賞ください。

(1) 中村 好光 さん：写真【<西ノ京>薬師寺と蓮】13画像 (HP)

2021年6月25日撮影

- ① 「與樂門」 ② 「蓮」 ③ 「東塔と蓮」



- ④ 「蓮」 ⑤ 「東塔・金堂・西塔と蓮」 ⑥ 「西塔」



- ⑦ 「東塔・金堂」 ⑧ 「大講堂と蓮」 ⑨ 「東塔」



⑩ 「玄奘三蔵院」 ⑪ 「東塔・西塔：西ノ京」



《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)

◇ 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7日 対NOMOベースボールクラブ ○5-0
二回戦9月12日 対ミキハウス ●2-3
第三代表一回戦9月19日 対日本新薬 ○2-1
第三代表準決勝9月22日、決定戦9月27日



(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
9月4日 対東京ガスクリエイターズ ○71-0
9月19日 対ノジマ相模原ライズ ○24-10



(担当 吹田)

◇ 地区行事・活動報告

(1) 囲碁クラブ

[活動自粛：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月度は静物画例会9/10実施、9/24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、「秋冬野菜の進捗状況」と＜新発見した栽培方法＞情報共有しています。10月例会は10/15（金）「冬野菜の進捗状況」をテーマに行う予定です。



① 夏野菜の成果と反省 ※詳細は、大東洋友会のHP（ホームページ）を見て下さい。！

近畿地方では7月17日に梅雨明けしましたがその後8月11日迄、一ヶ月近くホボ連日のように35℃を超える猛暑が続きました。

最高気温は、記録ものの38.9℃という日もあって、梅雨明け後の葉焼、果実焼けに悩まされた方も多いのではないのでしょうか。

昔の格言の「梅雨明け10日」では済まなくなってきた昨今の長期熱波は、まさに砂漠並み夜が冷えない分砂漠地方より野菜達にとっては耐えられない環境になってきている様です20年程前一等米の一大産地であった九州では青米が多くなり、近年の美味しい米の産地は新潟を超えて青森、北海道に移りました。

数年先には、米の主産地は北海道になるとも言われています。

里芋の栽培も畑から、沖縄のチンヌクのように、水田の中で行う様になるのでしょうか。来年からの夏対策として品種選びに多くの課題を貰った今年の猛暑であった様に感じます。そんな極暑のなかでも、健闘された方からのレポートを以下、ご紹介いたします。

・大玉西瓜が健闘中 (写真提供・後谷氏)



一番成りを収穫後・蔓持ち良く、二番成りが十数個付いている

・茄子は切り戻しをせず収穫を続けている (写真提供・早川氏)
邪道だろうか？



・早出し薩摩芋で2期作挑戦 (写真提供・後谷氏)



4月20日定植/8月4日掘り上げのシルクスイートはマズマズの出来栄え2回目の(11月)収穫を狙って、掘り上げた同じ畝に再度定植を行った

・黒豆の葉取り栽培 (写真提供・後谷氏)



蕾が見え始めたところで一斉に葉摘みを行った、ツルボケが止まり、着果向上とコンパクトな樹勢に仕上がりに倒伏も減る

・ミニトマトをウオール（垣根）仕立てにした（写真提供・出口氏）



垂直仕立てでは6~7段迄しか管理出来ないの、横方向で18段迄可能にした。

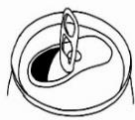
・胡瓜の第二弾を収穫中（写真提供・早川氏）



今から3回目はいけるかな？

考察：7月中~下旬が望ましいが、星田なら、まだいける。

◇ 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）
・ 西脇 直次 様 ・ 東田 好彦 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。

◇ 新入会員のご紹介

2021年10月入会

・ 黒田 泰生 さん

（最終所属：パナソニック(株)法務・コンプライアンス本部 法務部）

・ 米元 則幸 さん（最終所属：三洋ファシリティサービス(株)）

ご入会有難うございました。これから洋友会大東地区での各種行事にご参加ください。

◇ 悲しいお知らせ <謹んでご冥福をお祈り申し上げます>

・ 中村 喜代三 様 2021年9月5日ご逝去 享年77歳

◇ 在籍会員数 会員総数 482名（2021年10月1日現在）

◇ スマホで手軽に大東洋友会HP（ホームページ）が見れます。

・ 次のQRコードをスマホでカメラ機能使用にて読み込み。表示されたHPアドレスをタップすれば大東洋友会HPが見れます。

① 大東洋友会HP



② WebギャラリーHP



◎ 洋友会（大東）事務所

〒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

☎TEL・FAX：072-875-9077

◇ メール 【 info@yoyu-daitou.daa.jp 】

“健康づくり”の秋到来

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩の清々しさに秋の訪れを感じる今日この頃です。秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」が有名です。皆さんはどんな秋を過ごされる予定ですか？暑い夏をなんとか乗り越え、秋が来てもなんだか身体がだるい・・・なんて方もいるのではないのでしょうか。

今回は、夏の疲れの癒し方と自宅で簡単にできる運動法についてご紹介します。

◆夏の疲れを回復する「体内リセット法」

① 疲労物質を退治するお酢の力

米酢、もろみ酢、果実酢など、お酢に含まれている酢酸には、疲労物質である乳酸の分解促進や発生抑制の効果があります。ジュースで割って飲むのもよし、お料理で活用するのもよし。効果的にお酢を使って疲労回復に努めて下さい。また、お酢の殺菌効果によって食中毒の予防も期待できます。実は、意外にも秋には食中毒が多いので効果的です。

② 生姜で体を温める

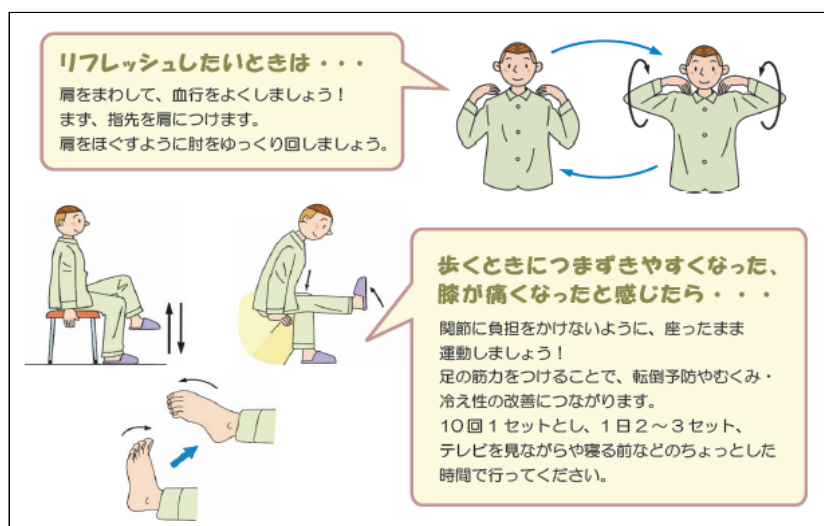
体を温め、発汗を促す生姜は、夏の疲れを追い出すのに適した食材です。健胃作用に効果のある食材は他に、肝臓をサポートする力を持つターメリック(ウコン)や、胃液の分泌を促す唐辛子、コショウなどがあります。こうしたスパイスなどの調味料をうまく料理に生かしましょう。

③ ぬるめのお湯で半身浴

ぬるめのお湯で、ゆったりと半身浴するのも効果的です。半身浴をすると副交感神経が働き、からだはリラックスして眠る準備に入ります。上半身が汗ばむ程度まで、ゆっくりと時間をかけてください。読書の秋ですから、半身浴をしながら本を読んでみるのもお勧めです。上半身が肌寒いならタオルをかけましょう。

◆自宅で簡単にできる「運動法」

特に気候が穏やかで、過ごしやすい秋は、運動を楽しむのにも最適な時期です。だから涼しい今こそしっかり運動をして体を動かしましょう！そこで、自宅でも簡単に、出来る運動を右の図にご紹介します。簡単ではありますが、ご参考にしていただき、より本格的な運動へのきっかけ作りとしていただければと思います。



日中過ごしやすくなるこの時期は、昼夜の気温差が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。健康管理に気を配りながら、厳しい冬の寒さに耐えられるよう今から夏の疲れを癒し、身体を鍛えておきましょう。

以上