

2021年

12月号

洋友会 大東地区だより

発行 令和3年12月3日

三洋電機 洋友会大東地区

第234号

発行責任者 中山 良夫

編集責任者 中村 好光

◇ 緊急事態宣言解除後の洋友会活動について

コロナ感染拡大により全国に発出されておりました緊急事態宣言については、10月より解除されました。しかし、専門家からは12月から来年1月頃に第6波が来ることが予想されており予断が許されない状況にあることも事実と考えます。また、この間ワクチン接種が進んだことと国民の感染対策の徹底、人流抑制などによりコロナ感染は急激に減少し落ち着いてきました。

このことを踏まえながら、今後の洋友会活動について役員会で検討した結果、感染対策を講じながら洋友会活動を再開することとし洋友会事務所の使用も11月から行えるようにしました。各クラブについてもすでに感染対策を講じながら活動を行っているクラブもありますが、事務所を使用し活動をする囲碁クラブ、園芸クラブについては、長い間活動自粛を余儀なくされておりましたが、今後については事務所での活動が行えることとなります。また、各種行事（日帰り旅行、歩こう会）については、今期の活動は自粛することになりましたが、来期についてはどのような形でできるのか検討することになります。役員会についても1年間ほどウェブ会議となっておりましたが、12月から事務所での対面会議に切り替えることにしました。9月に行われた全国会長会議において各地区からも定期総会の中止、活動の自粛などが報告されておりましたが、今後は活動再開に向けて取り組みが行われることと思います。



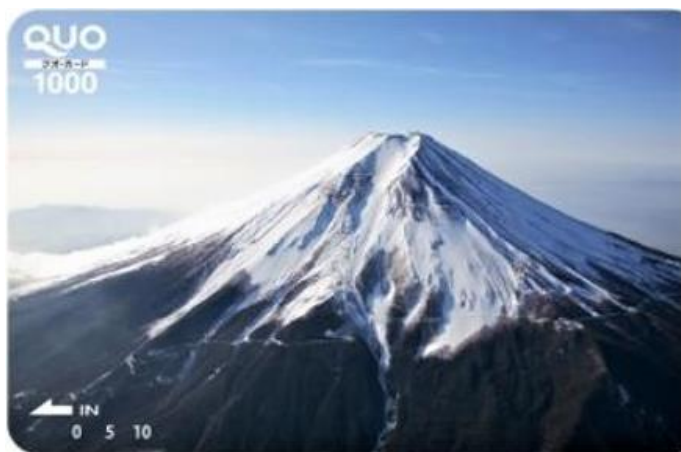
洋友会としては、現在来年の第33回大東地区定期総会の開催を目指し検討に入りました。会場としておりました「太閤園」が諸事情で閉鎖となりましたので太閤園に替わる会場を検討しております。また、今まで通りの総会形式

での開催は難しいと考えるのでウイズコロナにふさわしい新しい総会形式（会議の簡略化、移動を極力少なくする、懇親会の開催方法などを検討）に替えたいと考えております。会員の皆様のご理解をお願いいたします。開催の詳細については、来年1月の地区だよりにてご連絡いたします。是非、コロナが終息に向かうよう祈るばかりです。来年には、3回目のワクチン接種が始まりますが、2回接種を終えられた会員の皆様には接種されることをお願いいたします。また、新しい治療薬等の開発が進んでおりますが、何とか来春には明るい報告があることを期待したいと思います。以上が今後の洋友会活動の考え方ですが、今後、コロナ感染が再拡大した場合は、改めて活動の見直しを行い会員の皆様にご連絡いたします。

（会長 中山）

◇ 各種行事補助金の会員への還元について

コロナ感染は、国民の感染対策の徹底とワクチン接種の効果で減少傾向にあります。洋友会における各種クラブ活動も感染対策を講じながら活動を再開することにしました。しかし、今期に入り感染拡大は収まらず夏場には全国的に感染拡大を引き起こし歯止めがかからない状況となりました。この間、洋友会としても昨年に引き続き第32回定期総会を中止するとともに各種行事（日帰り旅行、歩こう会）、クラブ活動についても自粛することになり会員の皆様には大変ご迷惑をおかけし申し訳なく思っております。9月に開催されました全国会長会議においても各地区から定期総会の中止とクラブ活動の自粛が報告され洋友会全体として活動が停滞することになりました。



そうした中で、毎年活動予算で行事、クラブ活動などに対し行事補助金を計上しておりますが、今期についても補助金がほとんど使われないことになりましたのでこの補助金を会員の皆様に還元することを役員会で決定しました。会長会議にても多くの地区より同様補助金の還元について検討されておられることがわかり

ました。大東地区としては12月に「行事補助金の会員への還元」としてクオカード（1,000円）を地区だよりと同封することにしました。是非、有効に活用していただきたいと思っております。

（会長 中山）

◇ 2022年度年間活動スケジュール一部日程変更のご連絡

地区だより11月号に同封しました大東地区「2022年度年間活動スケジュール」で水彩画教室の都合により一部日程変更が生じたのでご連絡いたします。

・変更クラブ 水彩画教室

・変更内容 1月4日（火）→1月14日（金）に変更

ご面倒ですが、すでにお配りをしております「2022年度年間活動スケジュール」に日程変更の書き換えをお願いいたします。

◇ 地区行事・活動報告

(1) 囲碁クラブ

「吹田さん、1年間で驚異の昇級：5級から**初段**へ！！！」



昨年コロナ禍で洋友会館が使えなくなり、囲碁の定例対局が出来なくなりました。吹田さんは昨年10月、近場で囲碁が打てる場所を探し、プロ棋士が運営する囲碁サークル「うさぎクラブ」に入会しました。

【昇級過程】

2020年 10月：5級 12月：3級

2021年 2月：2級 4月：1級格

5月：プロ棋士の認定対局により**1級**に公式認定

8月：初段格 11月：リーグ戦の審査を経て**初段**に認定

2022年 基礎コースから中級コースに入り2段を目指す

【対局】

コロナの感染が急速に減少し、11月から洋友会館でのクラブ活動が解禁されました。吹田さんとの対局を心待ちにしていたので、急な決定でしたが12日に行うことにしました。突然だったため3名の参加となりました。

* 中土井さんと吹田さんの対局

・1年前11/24の対局 吹田さんのハンディ：黒7子置き、白から黒へ36子渡し「吹田さん中押し勝ち」

・今回の対局 吹田さんのハンディ：黒3子置き、白から黒へ5子渡し「中土井さん4目勝ち」

中土井さん曰く「吹田さんのヨセの甘さで勝ちましたが、辛勝です」

* 中村さんと吹田さんの対局

・1年前11/24の対局 吹田さんのハンディ：黒7子置き、白から黒へ4子渡し「中村さん2目勝ち」

・今回の対局 吹田さんのハンディ：黒先で打ち、白から黒へ3子渡し「中村さん11目勝ち」



中村さん曰く「終盤、黒の確定地に入り、セキにして黒地を消滅させたために勝ちました。セキにならなかつたら黒地は9目あり、2目の辛勝となるところでした」

*吹田さんと対局した感想

今までは7子も石を置かせて、さらに白から黒へ石を渡していました。3子置きあるいは黒先と大幅にハンディを減らしての対局となりましたが、白石を先手先手と攻められる個所が何カ所もあり対応に苦慮しました。1年間で5階級も昇級したのは吹田さんの素質とプロの教えが功を奏したものだと思っています。来年の更なる活躍を望むとともに、私達もマンネリ化した対局を打破するきっかけとしたいです。

(レポーター：中村 正明 さん)

(2) カラオケクラブ

- ・A例会：11月18日 レインボウ住道店で 8名参加
- ・B例会：11月 2日 カラオケ九重で 7名参加
- ・特別B例会：11月23日 カラオケ九重で 8名参加
- ・C例会：会場（お店）の事情で開催できませんでした。



(3) 水彩画教室

野外スケッチ例会：11/2 堺市旧港・木製灯台周辺
11/16 海遊館周辺



今年最後の例会：12/10 パナソニック守口橋波ビル

静物画・野菜をモチーフにして制作を楽しみます。

(4) 園芸クラブ

「秋冬野菜の進捗状況」をHP（ホームページ）に掲載しています。

◇ **大東【Webギャラリー】に1作品の投稿です！！！！**



11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37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。（カラーで見れます）

- (1) 中村 好光 さん：写真【2020年大東洋友会ホームページ（HP）】9画像
2016年8月～2020年10月撮影

①「若草山焼き【朱雀門】」2020年 ②「【町屋物語館】第8回大和な雛まつり」奈良2019年



③歩こう会【唐古・鍵遺跡史跡公園】奈良2019年 ④【興福寺・中金堂】奈良市2019年



⑤【花菖蒲】奈良市2017年6月

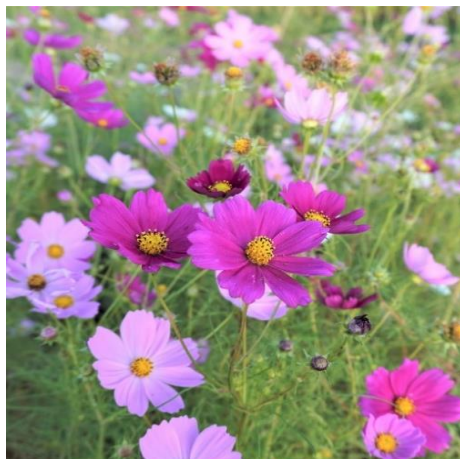
⑥【奈良少年刑務所表門】奈良市2017年7月



⑦【我家のレモン】

⑧【コスモス】

⑨【クリスマスツリー（グランフロント大阪）】



(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69回JABA伊勢・松阪大会

準決勝 11月2日 対Honda鈴鹿 X 0 - 5

第92回都市対抗野球大会（本大会）

一回戦 12月1日（水） 対日本通運



(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 第7戦 11月6日(土) 対 ジェイテクトSTINGS X 2 - 3

第8戦 11月7日(日) 対 ジェイテクトSTINGS X 1 - 3

第9戦 11月13日(土) 対 堺ブレイザーズ ○ 3 - 1

第10戦 11月14日(日) 対 堺ブレイザーズ X 0 - 3

以後の日程詳細は、HPを確認ください。



(3) ラグビー <ワイルドナイツ>

強化試合

10月30日(土) 対 シャイニングアークス東京ベイ浦安 ○ 39 - 19

以後の日程詳細は、HPを確認ください。



(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

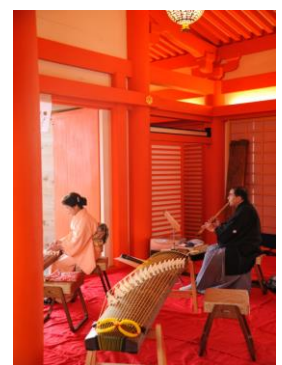
11月13日 対 富士通フロンティアーズ ○ 26 - 20

(担当 吹田)



◇ 町めぐり探訪記（古刹歳時記） 【大阪府茨木市】

私の住む近くに西国二十二番札所高野山真言宗【総持寺】があります。阪急京都線総持寺駅とJR京都線JR総持寺駅のちょうど中間に位置する古刹で先手観音をご本尊にして、総持という寺名は皆様の願いを総て持ち備えた仏様のお寺という意味だそうです。総持寺では観音様の他、薬師如来、地藏菩薩、不動明王、弘法大師、稲荷大明神、如来荒神な多くの仏様や神様をお祀りされています。いろいろな年中行事もあり近場の利点から撮りためた写真で季節ごとの総持寺を古刹歳時記として紹介いたします。写真ばかりの紹介でまた観光案内的な写真はありませので悪しからずご容赦願います。何かのご興味やご参考になれば幸いです、機会があればぜひお立ち寄り、お参り下さい。また少なくなりましたが総持寺周辺の旧家の街並みや富田の酒蔵周辺の古い街並みも楽しめます。もし総持寺について詳しくお知りになりたい場合は、総持寺 (sojiji.or.jp)にて検索下さい。



[正月風景] 初詣には多くの方で賑やか！ ◇正月三が日には朱塗りの包丁殿が開かれ琴の演奏



◇節分には火渡り行われ僧侶の後は一般参拝者も渡り、寺院内には梅の木も多くあり春の始まり。



◇春は大きな枝垂れ桜！！



◇毎年4月18日には包丁殿にて山陰流包丁式が行われます。これは山陰流の選ばれた料理人が一連の儀式を行い、クライマックスには手を一切使わず



包丁と串だけで鯛の皮一枚を残して見事に立て飾ります。



◇季節を問わずお遍路で多くの方が参られます。

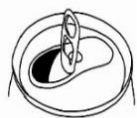


◇鉢植えの蓮や百日紅が咲き季節が夏へと変わります。



◇秋のひと時、寺院内の仏様 ◇大晦日には竹灯籠が飾付 ◇山門仁王と水子不動の光と影
「洋友会ホームページではカラーで大きな写真の記事がご覧になれます。」(記 榎本 隆夫)

◇ 今月度プルタブ収集のご協力者を紹介します



- ・ 小西 昌様 ・ カラオケ「九重(くえ)」様
- ・ 北灰塚自治会様(守屋寿文様) ・ 増田松太郎様
- ・ 大西健夫様 ・ 赤松剛平様

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>

- ・ 南田 一夫様 2021年11月3日ご逝去 享年88歳

◇ 在籍会員数 会員総数 480名(2021年11月25日現在)

はつらつとした笑顔で生き生きと過ごそう！

皆さん、「笑い」の効果についてご存知ですか？ 笑いには心身ともにさまざまな効果があることが医学的にも注目されています。今回は、その効果についてご紹介します。

◆ 「笑う」と体の中では何が起きているの？

若くて健康な人の体にも 1 日 3000~5000 個ものがん細胞が発生しています。これらのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー（NK）細胞です。人間の体内には NK 細胞が 50 億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。

私たちが笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどる間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。「笑い」が発端となって作られた‘善玉’の神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、NK 細胞の表面に付着し、NK 細胞を活性化します。その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するため、免疫力が高まるというわけです。

逆に、悲しみやストレスなどマイナスの情報を受け取ると、NK 細胞の働きは鈍くなり免疫力もパワーダウンしてしまいます。

◆ 笑いすぎたらどうなるの？

「笑い過ぎてほっぺやおなか痛い」という経験はありますよね。笑うときには胸やおなか、腰、背中などさまざまな部分の筋肉を使っています。これは筋肉トレーニングにもなります。この運動量は、早歩きほどではないですが、運動不足の現代人や、高齢者には効果があります。

また、笑い過ぎて涙が出たことがある方も多いのではないのでしょうか？ 涙は副交感神経の作用のみで出るといわれています。笑いには自律神経を活性化し、さらに副交感神経の働きを優位の状態にする効果があるのです。大笑いした後、ゆったりとしたリラックスした気分になるのは、この副交感神経のおかげなのです。



◆ 最後に

人間は怒ったり強いストレスを感じると、脳からノルアドレナリンという強い毒性を持つ物質が分泌されます。ですから、すべてプラス発想で考えて、いつも前向きで笑顔でいたいものです。

年を重ねるごとに笑顔に磨きをかけ、自分自身が光り輝く存在になるとともに、いつまでも健康でいたいですね。

以上