



◇ 第33回洋友会大東地区定期総会・懇親会中止のお知らせ

☆定期総会議案の承認については、昨年と同様「はがき」により行います
 会員の皆様には、コロナ禍においてお元気に過ごされておられますでしょうか。
 コロナ感染拡大は、昨年秋ごろにはいったん収まり落ち着きを見せておりましたが、今年に入り想定外のオミクロン株による感染爆発が起き全国的に「まん延防止等重点措置」がとられることになりました。大阪府をはじめ関西地区においても感染者数が過去最高を更新する日が続いており収まる気配がなく大阪府においては医療非常事態宣言が発出され各県においては「まんえん防止等重点措置」の延長が決まりました。オミクロン株では若年層、高齢者の感染が増加し、重傷者、死亡者も増加傾向にあります。こうした状況を受け大阪地区ともご相談させていただいた結果、以下理由により今年も定期総会を中止することにしました。

- ①コロナがオミクロン株に置き換わり感染爆発を起こしいまだに収まらない状況にある
- ②最近になって「みなし陽性者」をカウントすることとなり実際にはもっと多くの感染者が出ている
- ③専門家によるとピークアウトしても急速には減少せず徐々に減少していくのではないか、その間に新たな株の出現により増加に転じることもありうる
- ④ワクチンの3回目接種が遅れ子供、高齢者への感染が増加し死者数も増加している。また、ワクチンの3回目接種が進んでいない
- ⑤大阪府、大阪市は大人数での会議、会食については自粛要請を出している。
 また、全国的に「まん延防止等重点措置」が大阪府では医療非常事態宣言が発出された
- ⑥総会となると他府県の会員も参加されることから電車、バスなどの交通機関を利用されるため感染リスクが高くなる
- ⑦懇親会においては会食、飲酒を伴い感染リスクが高まることになる。また、
 国、大阪府の要請に反することになる

などいろいろ不安材料が多くあり先が見通せない状況になってきました。

洋友会としては会員の皆様の健康と命を守ることを第一に考え、また、高齢者が多く参加する総会・懇親会でのリスクを考えた場合、中止することが賢明であると判断いたしました。3年続きの中止となりせっかく総会・懇親会での会員交流を楽しみにされておられた会員の皆様には大変申し訳ありませんが状況

をご理解いただきたいと思ひます。

尚、中止に伴い総会議案の議決については、大東地区だより4月号に第33回定期総会議案書と承認を意思表示していただく「はがき」を同封いたしますので一読していただき「はがき」にて承認の意思表示をお願いしたいと思ひます。承認方法など詳細については、大東地区だより4月号〔4月8日（金）〕にてご連絡いたします。

洋友会としては、一日も早くコロナウイルスによる感染症が終息に向かうことを祈るとともに感染拡大防止への協力をしていきたいと思ひます。

以上、重ねて総会中止へのご理解とご協力をお願いいたします。

（会長 中山）

◇ 2022年度年会費徴収についてのお願い



会員の皆さまの指定銀行口座から、2022年度の年会費4,800円（80才を超えられた方は3,600円）を「4月初旬」頃に自動引き落としさせていただきます。つきましては、引落しの指定銀行口座に資金不足が生じませんよう、ご協力をお願いいたします。なお、口座変更の希望がありましたら、出来るだけ早くご連絡ください。口座変更手続きの書類を郵送させていただきます。

（担当 池本）

◇ 第70回大東洋友会ゴルフコンペ開催予定

開催日 : 2022年（令和4年）3月30日（水）

場所 : 加茂カントリークラブ <東コース>

・京都府木津川市加茂町高去花原7 TEL ☎ 0774-76-4311

集合 : 9時（スタートの30分前） ※パター練習場

スタート : OUT（9時30分） / IN（9時22分）～

費用 : プレー費 8,280円（昼食代含む）、参加費 1,000円

参加数 : 22名

※当日の成績発表・会食はせず、3蜜を避けた対応となります。

◇ 組合せ案内は、参加者へ3月7日（月）頃にメール連絡します。

（担当 中村）

◇ 町めぐり探訪記（私の郷土）紹介【奈良県 川西町】

私の生まれ育った所は、大和郡山に隣接する人口84,000人程度の小さい町、川西町であります。近鉄橿原線の結崎駅が唯一の駅であり、普通しか止まりません。古くは水運や農業の町として発展してきましたが、近年は住宅地開発や工業団地の誘致等により、コンパクトな田園都市の装いとなってきています。こんな町に、古くからこんな伝承が残っています。

室町時代のある日のこと。一天にわかにかき曇り、空中から異様な快音とともに寺川のほとりに落下物があつた。この落下物は、1個の翁の能面と、一束の葱で村人は、能面をその場にねんごろに葬り、葱はその地に植えたところ見事に生育し、戦前まで「結崎ネブカ」として名物になりました。

この地は、「面塚」と呼ばれ、「面塚」の石碑と「観世発祥の地」と刻まれた

石碑が建つ公園となっています。能楽「観世流」発祥の里と呼ばれ、能楽観世流のルーツである猿学「結崎座」は室町時代、川西町結崎を拠点としました。その大夫を務めた観世流創始者・観阿弥が結崎に住んでいたと言われています。



面塚から歩いて数分のところに由緒ある「糸井神社」があります。約千年前の「延喜式」という書物に記載されている式内社で名称の通り糸に関係のある神社です。祭神は豊鍬入姫命で一説には織物技術に関連した氏族が殖産工業の神を祭ったものと言われています。秋祭りは毎年10月に執り行われ「お渡し」や「子ども相撲」が盛大に行われます。次に紹介したいのが、「島の山古墳」です。全長200m周囲に濠を巡らした典型的な前方後円墳であり、奈良県下約300基の中で、19番目の規模に相当します。築造されたのは、4世紀末～5世紀初めと推定されており、大王クラスの御陵とのいわれがありますが、まだ誰の墓か分かっていません。

最後にご紹介したいのが、「結崎ネブカ」です。前述の能面と一緒に天から降ってきた一束の葱で戦前まで大和野菜の雄として栄えた甘くておいしい幻の葱です。しかし、柔らかさのためシャキッとしない見た目の悪さと市場流通に適さないなどの理由により次第に忘れ去られていきました。ところが一軒の農家がさかずき一杯の種を残してきました（私の知り合いの農家）。JAと共に協力し市場開拓を行ってきたところ、懐かしいふるさとの味が再評価され、伝統野菜として市場に復活することになりました。平成23年から販売を開始しましたが、当時はマスコミからの取材が後を絶たず、その農家のおじさんは、一躍時の人となっていました。現在は、17軒の農家が会員として生産していますが、柔らかいがゆえに傷みやすく、繊細な栽培を要求されています。一度、ご賞味ください。



◇ 近隣①【唐古・鍵遺跡】



近隣②【法隆寺】

(記 森山 雅文)

◇ 地区行事・活動報告

(1) 囲碁クラブ

- ・クラブの定例対局日は原則、第2金曜日と第4金曜日です。
- ※ 1月 14日(金)～ 休止(自粛)：洋友会事務所



(2) カラオケクラブ

1月中旬、オミクロン株の感染拡大による「活動自粛要請」を受けてカラオケクラブとしては各例会とも活動休止となりました。3つの例会がすべて中止となりましたが、カラオケクラブ勉強会としての資料を会員にメールして、会員相互の絆やカラオケへの関係づくりの維持継続を図っています。



- ・ 1/21送付 勉強会資料17 カラオケ好きの豆知識1・・・
 - ・ 2/5送付 勉強会資料18 カラオケ好きの豆知識2・・・
 - ・ 2/18送付 勉強会資料19 もっと上手(うま)く歌うために2…
- 活動自粛以降に上記資料を会員(メールのある人のみ)に送付して自主活動の支援に役立てる?ようにしています。

(3) 水彩画教室

- ・ 2月例会：① 2月 4日(金) モチーフ 人物(写真)
- ② 2月 25日(金) モチーフ 人物(写真)



※ 計画ではモデル来て頂く予定でしたが感染拡大によって写真に切り替える

(4) 園芸クラブ

2022年は4月に「園芸同好会」として再編成。



(5) 「歩こう会」春の行事中止

4月6日および5月18日が歩こう会の行事予定でしたが、オミクロン株感染急拡大によりまんえん防止策も実施される状況にあり、感染防止を最優先して、春の行事は中止とさせていただきます。誠に申し訳ありませんが、ご理解をお願いいたします。

秋の行事は開催できるよう願っております。(榎本)

◇ 大東【Webギャラリー】に1作品の投稿です!!!



2月度に下記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。2020年6月の開設以来15名の会員から42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) 眞島 文夫 さん：写真【信州フォト便り2021「冬編」】7画像

◇ ①～③ 2022年1月21日撮影 [自宅近くの上田市・山田池]

①～③ 越冬のために飛来してきた賑やかな鴨の集団の写真です。氷点下の朝ですが、カメラを構えてじっと見ていると、雛たちに水泳ぎをさせようとしており、集団で子育てをしている様子がよくわかります。子供を虐待するニュースが多い今の人間社会には、渡り鳥たちの子育てに学ぶ点があるのではないのでしょうか。



①賑やかな池面(ひな鳥に水に入るよう促すボス鴨)上田市・山田池 1月



②賑やかな池面(全鳥水辺に集合)上田市山田池 1月



③賑やかな池面(偵察に飛び立つボス鴨)

◇ [北信濃冬景色] ④～⑦ 2022年2月9日 撮影

④～⑥ 小川村から北アルプス

⑦ 長野市の山奥・鬼無里(きなさ)の山里 [戸隠(とがくし)連峰：西岳]



鹿島槍ヶ岳(長野県小川村より)

© F.Mashima



蓮華岳夕景(長野県小川村より)

© F.Mashima



冬の里山(長野市鬼無里・日陰地区)

© F.Mashima

(担当 伊井)

◇ 3月度 金婚（50周年）お祝いのご紹介

- ・中山 良夫 さん ・浅山 昭雄 さん ・乾 英三 さん ・小林 滋 さん
- ・宝谷 光広 さん ・阪田 裕司 さん ・久戸瀬 克己 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。

《中山 良夫 様ご夫妻からのお便り》

結婚してあっという間に50年を迎えることができました。振り返ってみると家内には大変な苦勞を掛け私の会社人生に多大な協力をしてもらったおかげで今があると思います。特に、労組役員時代は、出張が多く家に帰るのも夜遅くなるが多いため会話もほとんどない状態が続いておりました。また、50歳を過ぎて東京に単身赴任をしたときは子供の面倒をよく見てくれたと感謝をしております。



職場復帰後は、二人で海外旅行をすることが楽しみの一つになりました。

毎年、2、3回の旅行でクルーズが一番だと思っております。今まで5回のクルーズ旅行を経験しクルーズ旅行の醍醐味を味わっております。コロナに入ってから、旅行に行けておりませんのでコロナが終息した暁には再びクルーズ旅行を

計画しております。しかし、何時になるやら。金婚祝い有難うございました。

《浅山 昭雄 様ご夫妻からのお便り》

この度は金婚のお祝いを頂きありがとうございます。

金婚に到達するまでは非常に長い道のりであったと感じています。と言うのは、

金婚に到達する迄に2つの重病を乗り越えてきたからです。一つ目は8年前（70歳時）の心筋梗塞。二つ目は3年前の脳梗塞です。病気が発生してから処置までが早く後遺症は残りませんでした。心筋梗塞で入院している時に詠んだ短歌があります「人生の 次の一里塚 喜寿と 東京五輪 道のり遠し」です。



金婚に到達する迄に越えなければならない区切りが、2020年の喜寿と東京五輪でした。この二つの区切りを乗り越えた先に金婚がありました。家内の助けがあったからこそ重病を乗り越え金婚へ到達できたと思っております。私の健康維持方法は、1時間のストレッチ体操と6000歩（2回に分けて）の歩行です。毎日欠かさず行っています。

《久戸瀬 克己 様ご夫妻からのお便り》

結婚して、いつの間にか50年、半世紀が過ぎた訳ですが、この間息子達と孫達に恵まれました。次世代を残せたことは少子化が進行している時代の中で、少しは世の中に貢献できたのかも知れません。コロナ禍の中家に籠りがち



ですが、日課の散歩の目標月間15万歩をどうにか出来ています。

日課の散歩が肉体的な衰えにハドメをかけてくれればと思っていますし、散歩途中でみられる四季の移ろいが精神の刺激になればと思っています。妻とドライブがてら孫を訪ねたり友人

を訪ねたりのびやかな日々を願っています。

◇ 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 2月は、試合がありません。



(2) バレーボール <パンサーズ>

V.レギュラーラウンド結果



第23戦 2月5日 対ジェイテクトSTINGS ○ 3-0

第24戦 2月6日 対ジェイテクトSTINGS ○ 3-1

第25戦 2月19日 対JTサンダーズ広島 ○ 3-0

以後の日程・結果詳細は、HPを確認ください。

(3) ラグビー <ワイルドナイツ> 2022年新たなリーグ戦

JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2022結果



2月5日 対シャイニングアークス東京ベイ浦安 ○ 48-5

2月19日 対東芝ブレイブルーパス東京 ○ 30-18

以後の日程・結果詳細は、HPを確認ください。

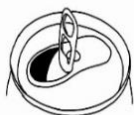
(4) アメリカンフットボール <インパルス>

2021年度シーズン終了しました。



(担当 吹田)

◇ 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)

・ 水原 勲 様 ・ 早川 三郎 様

有難うございます。引き続きよろしく願いいたします。

◇ 在籍会員数 会員総数 477名 (2022年2月25日現在)

足からの健康

寒い季節は足元が冷えます。寒くてあまり動かないため、冷えるのも仕方がないと見過ごしていませんか？単なる冷えだと思っていた症状が、実は身体からの危険信号ということがあります。今回は「足から健康」を考えてみたいと思います。

◆ 足の観察ポイントとケアの方法

自分の手は見る機会が多い半面、足をじっくり観察することは少ないのではないのでしょうか？足の観察は、足を救うばかりでなく命をも救います。

そこで、足の5大観察ポイントをお伝えします。いずれも血流障害の有無の観察です。左右差があるかどうかには注意しながら観察してください。

- ①**冷たさ**：足に動脈硬化が起こると、血管が狭くなったり詰まったりして、足を流れる血液が不足します。足の血液が不足すること（血流障害）によって足が冷たくなります。
- ②**色**：血流障害を起こしていると、足の皮膚や爪の色が白や青、赤紫や青紫などの色になります。
- ③**傷**：血流障害により、末端に届く酸素や栄養素が不足すると、傷が治りにくくなります。最初は小さな傷であったとしても悪化しやすいので注意が必要です。
- ④**毛**：血流障害により、末端に届く酸素や栄養素が不足すると、毛が生えにくくなります。足の指や甲などの毛の生え方や毛量などを観察しましょう。
- ⑤**爪**：毛と同様、爪の伸びも悪くなります。また、爪の形が変形することもあります。傷のもとになる伸びっぱなしの爪や、巻き爪、深爪は感染の原因となり、感染を起こせば潰瘍になるリスクも高まります。

◆ フットケアを日常に取り入れる

潰瘍など深刻なレベルにならないようにするためには、血糖や血圧のコントロールに加え、日頃からのフットケアが重要になってきます。ポイントは、「**温める**」ことと「**清潔にする**」ことです。**[温める]** 温めることで血行が促進されます。初期であれば、温めることで症状が改善します。入浴は血管を拡張させてくれるので血流の改善を期待できますが、足で動脈硬化が起きているということは、全身で動脈硬化が起きている可能性があり、脳血管疾患や心疾患などの合併症の心配もあります。全身浴（肩まで湯に浸かること）は心臓に負担がかかるため、部分浴（足浴）がおすすめです。

[清潔にする] 古い角質を溜めておくと細菌が繁殖しやすくなり、水虫の原因にもなります。また、角質が厚くなりすぎると、ひび割れて出血し、細菌が入る危険があるので、角質ケアをして足を清潔に保ちましょう。角質ケアは、入浴（足浴）の際にヤスリをお湯につけながら行うと粉が飛び散りません。爪切りは入浴（足浴）後に行うとよいです。爪の角を切りすぎると巻き爪になりやすくなるため注意が必要で、深爪にも気を付けてください。巻き爪や深爪は細菌感染の原因になります。

◆ 最後に

今回お伝えした5大観察ポイント以外にも、しびれや痛みなどの自覚症状の観察も重要です。しびれや痛みがひどくなると、不自然な歩き方になり、膝痛や腰痛などを引き起こします。そのうち歩かなくなり、筋力が低下し、少しのことでつまずいたり骨折したりしやすくなります。寝たきりから認知症になれば健康寿命を縮めてしまいます。

そうならないためにも、症状が軽いうちに対処できるよう、足の観察を習慣づけましょう。靴下をはくとき、お風呂に入るとき、爪を切るときなど、定期的に行う日常動作と一緒にタイミングで足を観察するとよいでしょう。

「**老いは足から**」「**足は第二の心臓**」などは足が**健康の要**であることを表す言葉です。健康のためにも、足の観察とセルフケアを心がけてください！

以上