

◇ 第33回洋友会大東地区定期総会議案投票結果について

新型コロナウイルスの終息がなかなか見通せない状況のため第33回洋友会大東地区定期総会を中止いたしました。地区だより4月号でもご連絡しましたが、総会の各議案（第1号議案～第5号議案）については一括議決とし議決権行使書（はがき）によりご承認の意思表示をお願いしておりました。4月29日三宝忠勝様に立ち合いをお願いして集計しましたので会員の皆様に結果をご報告いたします。

## ☆集計結果

- ◎ 資格者数 466票（名）
- ◎ 賛成 466票（名）
- ◎ 反対 0票（名）
- ◎ 無効 0票（名）

第33回三洋電機洋友会大東地区

定期総会議案書

洋友会

## ☆議決結果

すべての議案について、過半数の賛成をもって可決されました。今回は、会員の皆様のご協力によりはがきによる議決権行使をしていただき大変ありがとうございました。

◇ 新会長の挨拶 [伊井 勤]

コロナ禍で中止となった第33回定期総会に代わるハガキによる議決にて皆様のご承認をいただき大東地区新役員体制がスタートすることになり、その中で会長の重責を中山さんから引き継ぐことになりました伊井です。

私たち三洋電機洋友会は会員の高齢化、コロナ禍の長期化による各種行事・活動の自粛などで先行きの不透明な状況下にあります。会員相互の交流の場を提供し親睦をはかるといふ洋友会の本来の目的に向かって皆さんの声を聴きながら活動を進めていきます。そのための大事なコミュニケーションツールである地区だよりやホームページ・メールなどの充実をはかっています。また会員の皆さんや役員の方々の健康第一は変わりませんが、ウィズコロナの時代を見据え自粛を続けておりました一部の各種行事やクラブ活動を少しずつ慎重に再開していきます。

まだしばらくは、会員の皆様にはご不便をおかけすることもあるとは思

ますが全役員ワンチームとなって会運営を進めていきますのでどうか引き続きのご支援とご協力を頂きますよう新役員共々よろしくお願いいたします。

### ☆今期で退任される役員の皆さんを紹介します。

今期で役員を退任された皆様、長年の洋友会活動へのご尽力に厚く御礼申し上げます。これからは一会員として洋友会の発展のため引き続きご支援・ご協力をお願いいたします。大変ありがとうございました。

<退任役員：7名>

- ①森 光温さん ②梶原 康弘さん ③永野 和弘さん ④森山 雅文さん  
⑤池内 淑雅さん ⑥静山 純一さん ⑦岩本 洋さん(会計監査)

### ☆新任役員を紹介します。

今期6名の新役員(会計監査含まず)が選任されました。これからは大東地区会員の皆さんのお世話をすることになります。よろしくお願いいたします。

#### □ 米永 隆志 さん



三洋電機の唱えた電化元年の昭和28年にこの世に生を受け、就職時には石油ショックによる産業構造の大変革時を経験。その後はJapan as No1と表現されたように電子事業で世界を席卷したのもつかの間、ほぼ定年退職時には会社そのものが消滅。・・・三洋電機との数奇な運命を感じます。入社から退職まで一貫してテレビ事業部に勤務して、ブラウン管TVから液晶TVまで携わり、その間10余年の海外生活も経験させていただきました。(昭和51年入社)

#### □ 浅尾 元明 さん



テレビ事業部出身の浅尾です。企業スポーツ応援・カラオケクラブ窓口などを担当させていただきます。宜しくお願いします。現在は、大学で週2回ほど学生にプログラミングを教えながら、以前かかった病気の患者会(大阪肝臓友の会)の活動に参加しています。肝臓関連でお悩み事があれば、ご相談いただければと思います。

#### □ 山口 一彦 さん



この度、大東洋友会の新役員を拝命しました山口と申します。電子部品人事、オーディオ(事)、AV本部室、AV人事と会社生活の3分の2を大東地区で勤務しました。定年して6年近くなりますが、洋友会ではまだ若手のようですね。最近では地元町会の世話役もし、そろそろ今迄お世話になった地域や会社先輩の皆様にお返ししなさいということかと思っています。はなはな微力ではありますが、どうぞ宜しくお願いいたします。

□ 菅井 亮 さん



今年から洋友会役員を務めます菅井です。テレビ事業部に入社し、11年間の海外勤務(シンガポール、インドネシア)、その後DI事業部に所属し、再びインドネシア勤務を経験しました。その後事業売却に伴い、(株)ザクティに転籍し、定年を迎えました。現在は日本語学校の講師として、外国人に日本語を教える仕事をしています。洋友会役員として精一杯務めさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

□ 米元 則幸 さん



今期より大東洋友会の幹事を申し受けました米元則幸と申します。私は、1976年に住道のテレビ事業部に入社以来、概ね40年間を三洋電機にお世話になりました。在職中は、大東地区の施設管理に加え、地区内の建物のスクラップ&ビルドを担当させて頂きました。昨今の厳しい状況のなか先輩諸氏から頂いた教えに感謝しつつ、イキイキとした洋友会活動が進められるよう努めていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

□ 平野 勝久 さん



この2022年度から、新たに幹事を務めることになりました平野です。1983年ビデオ事業部に入社し、主に三洋電機(株)大東地区の総務人事部門(テレビ・電子部品等)で勤務しておりました。その後、パナソニック(株)の門真地区や長岡京地区での勤務を経て、2017年春にパナソニック(株)を早期退職いたしました。まだ入会して5年ですが、常に「感謝のこころと誇り」をもって洋友会活動を盛り上げていきたいと思っております。これからも明るく元気いっぱい頑張りますので、宜しく願い申し上げます。

◇ 会長退任の挨拶 [中山 良夫]

今期をもって会長職を退任し新たに相談役に就任しました。2年前新型コロナ感染拡大のため第31回定期総会が中止となり議決権行使はがきによる新任投票で皆様方から信任をいただき会長に就任させていただきました。この2年間を振り返ればコロナ禍での活動となりましたが、最初の1年間は、大東事業所の解体に伴う洋友会館の閉鎖により新しい事務所を探すことから始まりました。幸いにも本部、大阪地区、京滋地区、大東地区の4部署で検討し共有の新事務所を大東市にある大川創業のポップタウン本館に事務所を移すことができました。その後はコロナの感染拡大、新株による感染爆発などコロナに翻弄され事務所閉鎖、活動自粛など会員の皆様にはご不便をおかけしました。ウイズコロナの中で新しいスタイルでの会議(ウェブ会議)のあり方などを模索し活動を

停滞することなく感染対策に万全を期し徐々に活動を再開させることにしました。第33回定期総会も中止となりましたが、今期をもって6名の役員が退任され新しく6名の新役員を迎えることができ無事引き継ぐことができました。

退任される6名の方についてはこれまでの洋友会活動へのご尽力大変有難うございました。来期以降、新体制のもと新しいスタイルでの活動を展開し会員皆様のサポートをしていきたいと思っております。2年間皆様方のサポートが十分でできませんでしたが、ご協力いただいたことに深く感謝しご挨拶といたします。本当にありがとうございました。

#### ◇ 新役員の役割分担について

皆様の議決権行使で2022・2023年度の新役員が選出されました。今回は7名の役員退任に伴い7名の新任役員を迎えて15名体制（会計監査2名は非常勤）でスタートすることになりました。

役員会の中で各役員の担当と主な役割分担を決めましたので皆様にご報告いたします。

- ・ 会 長 伊井 勤 （大東地区統括：役員会推進、渉外、弔事対応、本部  
会長会議への出席）
- ・ 副会長 榎本 隆夫 （歩こう会・イベントの企画運営、各種行事・記録  
写真撮影）
- ・ 副会長 池本 佳市 （会計担当：決算書作成、資産管理、洋友会規約管理）  
（兼）会計
- ・ 会 計 吹田 安正 （会計担当：現金出納、入出金管理、決算資料作成）
- ・ 幹 事 大橋 修一 （地区だより発送・宛名ラベル管理、事務所物品管理）
- ・ 幹 事 中村 好光 （広報・編集担当：地区だより作成、本部「洋友」  
編集委員、ゴルフクラブ企画運営）
- ・ 幹 事 米永 隆志 （大東地区ホームページ作成・管理、メーリング管理）
- ・ 幹 事 浅尾 元明 （歩こう会・イベント企画運営、企業スポーツ  
応援、クラブ活動推進支援（カラオケクラブ））
- ・ 幹 事 山口 一彦 （総務担当：会員入退管理、会員の慶弔管理）
- ・ 幹 事 菅井 亮 （歩こう会・イベント企画運営、ゴルフクラブ企画運営）
- ・ 幹 事 米元 則幸 （歩こう会・イベント企画運営、クラブ活動推進  
支援（囲碁クラブ））
- ・ 幹 事 平野 勝久 （社会貢献担当、クラブ活動推進支援（水彩画教室、  
園芸同好会））
- ・ 相談役 中山 良夫 （大東地区諸活動・対外部渉外の相談）
- ・ 会計監査 森 光温 （非常勤）
- ・ 会計監査 宮崎 末嗣 （非常勤）

以上の新体制で2年間会員の皆様のサポートをしてまいります。  
今後ともよろしく願いいたします。

## ◇ 令和4年度本部総会結果について

令和4年度洋友会本部総会が4月27日 本部役員と15地区代表の30名が参加してWEB会議にて開催されましたのでその結果を報告いたします。会議では昨年度お亡くなりになった117名の方への黙とう、会長挨拶、三洋電機井垣社長の祝辞（代読）に続いて議案の説明と審議が行われました。なお総会議案の詳細は地区だより4月号に掲載しております。

第1号議案 令和3年度活動報告

第2号議案 令和3年度会計報告及び会計監査報告

第3号議案 令和4年度活動方針

第4号議案 令和4年度予算計画

第5号議案 令和4年度役員改選



が一括して採決されすべての地区の賛成で議決されました。

尚、令和4年度役員改選については、8名の新任を含む30名の役員が信任されました。本部会長は、小林会長が引き続き担当されることになり大東地区からは、伊井会長が本部役員として選出されました。

各地区（群馬、大東など）から出された主な意見要望は以下のとおりでした。

①活動活性化に向けて地区の積立基金などの活用を検討したい。

②ブロック別「地区活性化会議」における課題の共有、成功事例の横展開を進めていただきたい。

③本部主催のセミナーの再開を検討願いたい。

④地区から本部への提出書類のデジタル化は効率の向上につながる。

新型コロナ感染は今なお不透明ですが、状況を見据えながら洋友会本来の目的である交流の場であることを忘れず、あきらめず、地区の状況に合わせ、工夫をこらして、楽しい活動の場を作り上げて行きたいと思えます。

以上が本部総会の概要で大東地区としてもこれに沿って活動を進めていきます。

## ☆ 第70回ゴルフ春季大会【高橋 明】さんが優勝です！！！！

好天の中で、従来の東コースに戻りより楽しくプレーが出来た様でした。コース攻略を制したのは、安定したプレーで前後半を上手くスコアを纏められた【高橋 明】さんでした。堅実なアプローチとパットが勝利の一因で次回へも上位への期待がもてます。

・開催日 : 2022年3月30日(水)

・場所 : 加茂CC <東コース>

・参加者 : 19名



### 【成績】

ネットスコア

◇優勝 高橋 明 73.4

◇準優勝 岡本 泰彦 74.6

◇3位 安江 正義 76.9

◇ベストグロス 岡本 泰彦・川原 遺三郎 91



3密を避けるため、成績発表の懇親会はせず。また、恒例の集合写真も撮りませんでした。成績表は、翌日にメールでPC・スマホへ配信しました。上位入賞・洋友会賞は全て商品券・QUOカードを「地区だより5月号」に同封で対応しております。参加者の皆さん方が、大会運営に大変理解があり感謝です。次回の秋季大会は、9月下旬を予定していますので多くの参加を期待しています。

(担当 中村)

## ◇ 5月度 金婚（50周年）お祝いのご紹介

・岡本 恵夫 さん ・西岡 利津夫 さん ・永富 美治 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。

《西岡 利津夫 様ご夫妻からのお便り》

私の好きな言葉は「絆」です。40年余り電機会社に勤務し紆余曲折ございましたが、周りの方々に励まされ支えあって苦楽をともに過ごした時間は私の財産です。また定年後は妻や友人たちとの旅行、勤務していたOB会の交流に参加し昔話に花を咲かせるのも楽しみの一つになっています。最近では、午前中はグランドゴルフの練習、午後からは愛ガード活動に参加し子供たちの安全を守るとともに、地域の方との交流を深めています。

このように健康で充実した毎日が過ごせるのも地域の方々の支えがあってこそだと思います。今後も「絆」を大切に励まし支えあいながら微力ではございますが地域コミュニティにも参加し前向きに感謝を忘れず過ごしていきたいと思います。 役員の皆様ご苦労様です。

## ◇ 大東【Webギャラリー】に1作品の投稿です！！！！



4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45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「早春の花・編」】6画像

◇ 2022年3月撮影 [自宅近くの上田市・千曲市]

信州の春は関西より一か月以上遅く、3月上～中旬頃、梅、セツブンソウ、福寿草などの春を告げる花々が咲きます。

今年も開花情報を聞くと居ても立っても居られず撮影にいつてきました。余談ですが、85を過ぎた老体としては、山道を歩くのがしんどくなってきているので、今年が限界かと思っています。

①紅梅2点： 信州の武将真田幸村ゆかりの上田城跡公園の紅梅です。咲き始めの一番花がきれいなので毎年撮りに行っています。



②セツブンソウ2点： 節分の頃咲く花ということです。しかし、ここは千曲市倉科の山中の群生地、通年は3月上旬開花だそうです、今年は雪解けが遅く3月下旬に開花しました。



③福寿草2点：上田市武石の福寿草です。私は雪を溶かして咲く福寿草が好きで、毎年春雪の降った翌日か翌々日に撮影に出かけます。



(担当 伊井)

## ◇ 地区行事・活動報告

### (1) 囲碁クラブ

・5月27日（第4金曜日）に定例対局を再開します。



### (2) カラオケクラブ

蔓延防止等特別処置の解除を受けて4月より再開。A例会は21日水曜日8名参加。B例会は5日木曜日8名参加。C例会は18日月曜日8名参加。



### (3) 水彩画教室

- ・4月例会：①8日例会：風景写真、模写を参考に制作（パナソニック橋波ビル）
- ②19日：野外スケッチ（神戸ポートアイランドの北公園）
- ・5月例会：①13日例会：静物画 ②24日：野外スケッチ（韮公園）



### (4) 園芸同好会（4月より再編成）

・園芸クラブとしての最終活動はHP（ホームページ）を見て下さい。



## ◇ 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64回JABA岡山大会

決勝戦 4月19日 対Honda熊本 × 1 - 3



### (2) バレーボール <パンサーズ> V.レギュラーラウンド結果

ファイナル3 4月9日 対サントリーサンバーズ ○ 3 - 2  
（ゴールデンスコア） 対サントリーサンバーズ × 0 - 1



### (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

4月16日 対コベルコ神戸スティーラーズ ○ 37 - 31

4月23日 対横浜キャノンイーグルス ○ 33 - 24



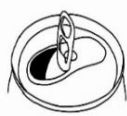
### (4) アメリカンフットボール <インパルス>

日本社会人アメリカンフットボール協会（Xリーグ）より、春期公式戦の日程が発表されました。（インパルスは5月7日より試合が始まります）



(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)
- ・ 樽川 健二 様 ・ 増田 桂子 様 (故増田松太郎様の奥様)
- ・ 石川 忠彦 様 ・ 西脇 直次 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。

## ◇ 悲しいお知らせ <謹んでご冥福をお祈り申し上げます>

- ・ 志磨 紀世 様 2022年2月27日ご逝去 享年83歳
- ・ 奥村 道明 様 2022年3月30日ご逝去 享年85歳

## ◇ 新入会員のご紹介(2022年5月入会)

- ・ 松原 一裕さん (最終所属：パナソニック(株)エナジー社)

ご入会有難うございました。これから大東地区での各種行事にご参加ください。

## ◇ 在籍会員数 会員総数 468名 (2022年5月1日現在)

健康管理情報4月号サンヨー健保提供

### 野菜足りてますか？

「野菜は身体に良いから食べましょう！」と今までに一度くらいは言われたことはありませんか？  
今回は、『野菜』に関するお話です。

#### ◆ 野菜はどれくらい必要？

野菜はビタミンやミネラルの大きな補給源です。ビタミンやミネラルは、身体の中に微量に含まれていて、体調を整えるために必要なものです。身体に必要なエネルギー量を十分に摂取していても、このビタミンやミネラルが不足してしまうと、疲れやすい、だるい、イライラしやすい、風邪をひきやすいなどの症状が起こる事があります。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では約30種類ものビタミン・ミネラルの所要量を決めています。また「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」では、ビタミンやミネラル(ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウム)等を補うため、野菜の摂取の目標量を350g以上、そのうち緑黄色野菜を120g以上としています。

#### ◆ 野菜の種類と作用について

野菜には緑黄色野菜とその他の野菜の二種類があります。

<緑黄色野菜>カロチンを多く含む色の濃い野菜で、その他の野菜に比べ、カルシウムや抗酸化ビタミンが豊富。例：ホウレン草、春菊、小松菜、人参等。

<その他の野菜>緑黄色野菜以外の野菜で、食物繊維やカリウムの補給に大きな役割を担っている。  
例：キャベツ、レタス、キュウリ等。

また、ビタミンやミネラルには以下のような作用があります。

【抗酸化ビタミン(ビタミンC、カロチン)】動脈硬化や老化、生活習慣病に係る「活性酸素」の発生を抑え、取り除く。 【カルシウム】骨の成分だけでなく、情緒を安定させたり出血時に血液を固めたり筋肉の働きを正常に整える。

【カリウム】ナトリウム(塩分)の体外への排泄を促し、血圧を調整する。

【食物繊維】コレステロールの吸収を抑制し、排泄を促進。腸内で糖の吸収を遅らせ、急激な高血糖を防ぐ細菌の繁殖を助け、腸内環境を整える。



#### ◆ 上手な野菜の摂取方法

生野菜は両手に一盛で約100gだと言われています。1日に350g摂取となると両手三盛半の量を摂取しなくてはなりません。そこで、野菜の摂取を増やす工夫をいくつかご紹介いたします。

【加熱処理でかさを減らす】加熱すると同じ100gでも片手一盛ほどの量になります。おひたしや具沢山のみそ汁などもいいですね。

【電子レンジで加熱する】直接火を通すよりも、ビタミン類の損失が少なく、早く火が通るため、調理の油が少量ですみ、カロリーも減らせます

【旬のものを食べる】野菜は旬の時季になるとビタミンやミネラルが豊富になります。

冬野菜・・・大根、白菜等 夏野菜・・・キュウリ、トマト等

※腎臓病など基礎疾患をお持ちの方は、過剰摂取で身体に影響が出ることがありますので主治医に確認して下さい。

これからは、たけのこ、春キャベツといった春野菜が旬の季節です。新芽や芽吹きで春を感じるとともに、ビタミン、ミネラルを上手に補給していただければと思います。