

◇ イベントグループ活動について

歩こう会や日帰り旅行などイベントの企画・運営に関しましては、新しく発足しましたグループで浅尾、菅井、米元、榎本が担当します。初めての担当ということもあり、何かと行き届かない面や不慣れな面が多々出てくるかと思いますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

お配りしています2022年年間活動スケジュールの前半行事は残念ながらコロナ対応にて中止とさせていただきます。後半の行事についてグループ内および役員会で検討しました結果、次のような内容で進めさせていただきたいと考えております。ご理解、ご了解のほどよろしくお願い致します。

\* 11月16日（水）歩こう会 けいはんな記念公園

コロナの状況を見ながら予定通り実施の見込み



\* 11月24日（木）日帰り旅行 中止 ⇒ 代わりとして**完歩チャレンジ**を計画

コロナ感染の観点からバス旅行の可否や新しい方向での模索検討、新担当としての準備等の面から日帰り旅行は中止させていただき、代わりの企画として以前にも行いました**完歩チャレンジ**を行います。完歩チャレンジは本年度の総会議決書の中でもご提案をいただきました。具体的な内容は順次地区だより等でお知らせしていきます。お勧めのコースなどあればご紹介下さい。

今後の企画についてはこれまでの形に拘らわず楽しんでいただけるような新しいイベントを考えますので、会員皆様のご希望やご提案等どしどしと担当までお知らせいただければ幸いです。

（担当 榎本）

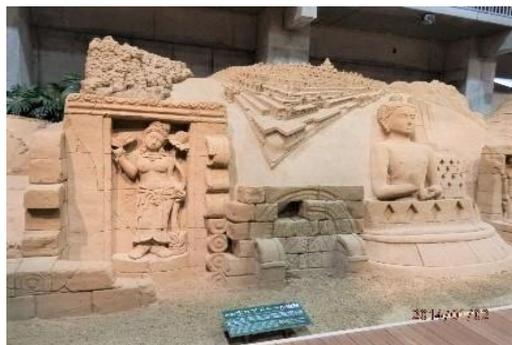
◇ 町めぐり探訪記（我がふるさと）紹介【鳥取県鳥取市】

小学校1年から高校3年まで12年間過ごした我がふるさとを紹介します。鳥取県といえば、「日本一人口が少ない県」、「市が4つしかない」、「電車ではなく自動車通学・通勤」「スナバはあるけどスタバはない」など自虐ネタが多いのですが、その県庁所在地であり、関西からも意外と近い県東部に位置する鳥取市周辺のあまり知られていない（知る人ぞ知る？）見どころを紹介します。

## 【砂の美術館】

有名な鳥取砂丘の一角にある世界初の砂像を専門に展示する美術館です。毎年テーマを変えて砂像の展示を行っています。2022年夏開館予定のテーマ

は「砂で世界旅行・エジプト編」で現在(6月)は準備のため閉館中です。ちなみに私は第6期東南アジア編を見ましたが、砂像の規模の大きさと精緻な技法に感動した記憶が残っています。(開催予定はHPなどで確認ください)



【白兔神社】・・・ブラタモリでも紹介されました。

白兔神社は、日本最古の書物「古事記」の一節である神話「因幡の白兔」に登場する白兔神が祀られる事から、日本医療発祥、また大国主命と八上姫との縁を取りもたれた日本最古の恋物語の地として知られる、由緒ある神社です。近くには神話「因幡の白うさぎ」の舞台と言われ、夏には海水浴でにぎわう白砂が美しい白兔海岸もあります。



【レストランAL MARE】



鳥取から東に車で約45分、JR東浜駅の真ん前に位置し、トワイライトエクスプレス瑞風の立ち寄る美しい海辺のレストラン。美しい日本海の海を見ながら有名シェフの創作イタリアンを堪能することができます。

【浦富海岸遊覧】

山陰海岸ジオパークの一角にある浦富海岸の遊覧船観光もお勧めです。本当は一番お勧めしたかったのですが、知床遊覧船事故があったので、最後にひっそりと紹介しておきます。



鳥取は砂丘以外何があるの？とよく言われますが、夏は海水浴、冬はスキーやカニカツアー、また季節を問わず楽しめる鳥取市周辺の少し寂れた温泉地など上記以外にも魅力あるスポット満載です。その他県内には、鳥取県中

部の倉吉白壁土蔵群や高濃度のラドン含有量を含む三朝温泉、鳥取県西部にある山陰屈指の名湯皆生温泉や伯耆富士と言われる大山など、まだまだ紹介しきれない観光地がありますので、お時間があれば、是非足を延ばして鳥取の旅をご堪能ください。

(記：菅井 亮)

## ◇ 地区行事・活動報告

### (1) 囲碁クラブ (米元)



#### 1. 6月の活動：

- ① 6月10日 定例対局 (参加者4名) を行いました。
- ② 6月24日 大阪地区の囲碁クラブと交流対局を行い、久しぶりに活気ある対局となりました。

#### 2. 7月の予定：

- ① 定例対局日は原則、毎月2回 (第2金、第4金曜日) 実施
- ② 7月22日 大阪地区の囲碁クラブと交流対局

### (2) カラオケクラブ (浅尾)

[C例会]



マスクを外して思いっきり声を出して歌いたいのですが、まだまだマスクをはずせません。そのためか、コロナ前より参加者が20%ほど少なくなっています。

- ・A例会 6月16日 (木) 参加者10名 会場：レインボウ
- ・B例会 6月7日 (火) 参加者8名 会場：カラオケ九重
- ・C例会 6月20日 (月) 参加者8名 会場：和風パブふくみ

### (3) 水彩画教室 (平野)



#### 1. 6月例会：活動

6月24日(金)パナソニック守口橋波ビルにて静物画  
モチーフ『野菜・果物・ガラス物』

#### 2. 7月例会：予定

7月8日 (金) ・ 7月22日(金)の2日間  
パナソニック守口橋波ビルにて女性モデルを招いての人物画  
※久しぶりの人物画なので楽しみにしています。(通常は年4回開催)

### (4) 園芸同好会 (平野)



1. 6月の活動：17日 (金) 洋友会事務所にて久しぶりに例会を開催  
※参加者は14名中8名でしたが、特にテーマを設けずに、各自の現状の問題点等 について活発な話し合いができました。  
(出口アドバイザーの指導を受けました)
2. 7月の予定：7月以降については、例会を3か月に1回のペースで開催  
※具体的には、夏野菜の状況、その問題点や成果についてはオンラインで集計し、出口アドバイザーや体験者からアドバイスを頂く

◇ **大東【Webギャラリー】に2作品の投稿です！！！！**



6月度に下記2名の会員から2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16名の会員から49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】18画像  
2022年春 撮影

自然豊かな信州にお住いの眞島さんからの季節ごとのフォト日より、今回は春の花がテーマの「春の花風景」編です。



枝垂桜(上田市・大圓寺) 2022/4 © F.Mashima



六地藏(上田市・大圓寺) 2022/4 © F.Mashima



枝垂桜(上田市武石・信廣寺) 2022/4 © F.Mashima

[枝垂桜：大圓寺]

六地藏(大圓寺)

[枝垂桜：信廣寺]



杏畑(長野市松代町東条) 2022/4 © F.Mashima

[杏畑：長野市松代町東条]



ハツジと新緑(上田城跡公園) 2022/4 © F.Mashima

[ツツジと新緑：上田城跡公園]



花桃の散歩道(上田市武石) 2022/5 © F.Mashima

[花桃の散歩道：上田市武石]



水芭蕉(乗鞍高原) 2022/5/7 © F.Mashima

[水芭蕉：乗鞍高原]



[ 水芭蕉 : 乗鞍高原 ]

[ 藤棚 : 上田市 信濃国分寺遺跡公園 ]

(2) 樽井涉さん：水彩画【近郊のお寺と花】4点

[法輪寺] 名勝嵐山の中腹に位置し、空海の弟子にあたる道昌が虚空蔵菩薩像を安置し貞観10年（868年）に寺号を法輪寺と称した。

[道明寺] 藤井寺市に7世紀中に土師氏の氏寺にて建立された尼寺です。菅原道真公の伯母の覚寿尼が訪れたゆかりの地です。



[ 京都 : 法輪寺と紅葉 ]

[ 大阪 : 道明寺と梅 ]

[須磨寺] 神戸市須磨区須磨寺町にある真言宗須磨寺派の大本山の寺院で、山号は上野山の正式名称は福祥寺だそうです。

[矢田寺] 大和郡山市矢田町の高野山真言宗の寺院で、山号は矢田山。正式名称を金剛山寺で別名「あじさい寺」と呼ばれています。



[ 神戸 : 須磨寺と桜 ]

[ 奈良 : 矢田寺と紫陽花 ]

《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](mailto: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 米永)

### ◇ 第71回大東洋友会ゴルフコンペのご案内

開催日 : 2022年(令和4年) 9月28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 : 8時20分(スタートの30分前) ※パター練習場

スタート : OUT/IN(8時52分) ~ [参加人数: 24名]

費用 : プレー費 8,280円(昼食代含む)、参加費 1,000円

※今回は久しぶりに当日の成績発表を予定しています。

・詳細は組合せ案内を参照

申し込み締切日 : 8月20日 必着 \*先着順(出来れば早めに返事下さい)

□下記にて申し込み下さい。(推奨: Eメール)

・Eメール [daitogolf703@yahoo.co.jp](mailto:daitogolf703@yahoo.co.jp)

・FAX 072-875-9077 (大東洋友会)

・郵便ハガキ 〒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  
三洋電機 洋友会大東地区 宛

(担当 中村)

### ◇ 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93回都市対抗野球大会近畿地区第2次予選

- |                 |           |   |     |
|-----------------|-----------|---|-----|
| ・5月24日(1回戦)     | 対 大和高田クラブ | ○ | 5-4 |
| ・5月26日(2回戦)     | 対 NTT西日本  | × | 0-1 |
| ・5月31日(第3代表1回戦) | 対 日本生命    | × | 0-8 |
| ・6月02日(第4代表3回戦) | 対 ニチダイ    | ○ | 3-2 |
| ・6月03日(第4代表4回戦) | 対 日本製薬    | × | 2-7 |

以上の結果、残念ながら地区予選敗退となりました。



(2) バレーボール <パンサーズ>

22-23 Vリーグの日程が決定いたしました。

初戦は10月22日東京グレートベアーズとの対戦となります。



(3) ラグビー <ワイルドナイツ> (リーグワン：埼玉)

◇ JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2022



★5月29日(決勝)初代王者!!!

◎リーグワン表彰の発表がありました。

・チーム： フェアプレーチーム賞

・個人： MVP 堀江 翔太

最多トライゲッター ディラン・ライリー

優勝ヘッドコーチ ロビー・ディーンズ

ベストフィフティーン 稲垣 啓太ら最多の5名

チームは、暫らくオフシーズンに入りますが、日本代表に最多の10名が選出されております。今後は、日本代表での活躍が期待されます。(対 フランス代表： 7/2・7/9)



(4) アメリカンフットボール <インパルス>

◇ 第72回神戸ボウル

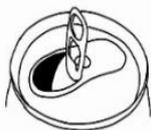


・6月5日 対 立命館大学パンサーズ ○ 38-3

3年ぶりの開催となりましたが、立命館大学に快勝いたしました。尚、これで春季公式戦は全勝で終了しました。秋のX1スーパーディビジョンが開催されるまで、暫らく公式戦はありません。

(担当 浅尾)

◇ 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) ・茂谷 博 様

・増田 桂子 様 (故増田松太郎様の奥様) ・静山 純一 様

・長尾 博 様 ・米元 則幸 様 ・前田 卓男 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>

・西尾 和省 様 2022年 3月6日ご逝去 享年78歳

・新田 知四 様 2021年12月8日ご逝去 享年83歳

◇ 在籍会員数 会員総数 465名 (2022年6月25日現在)

## 健康診断を受けられましたか？

皆さん、今年健康診断を受けられましたか？

これから、受診される方もいらっしゃると思いますが、健康診断は、病気の早期発見、早期治療のほか、検査結果から身体の発する危険信号が察知されることで生活習慣の改善を促し、病気を予防するといった大切な役割を担っています。

今回は、その目的について確認したいと思います。

### ◆ 健康診断の目的

#### 1. 生活習慣を振り返り、改善するきっかけにする（一次予防）

多くの病気は、必ずしも加齢によるものではなく生活習慣の結果、起こることが明らかになってきました。言い換えれば、不健康な生活習慣を改め、健康的な生活を送っていれば、多くの病気を防ぐことができます。健診を受けることによって、自分の生活習慣が健康的かどうかを見直し、日常生活のなかで、どんな点に注意すればよいのかがわかります。

#### 2. 病気を早期発見し、早期治療につなげる（二次予防）

体に症状がないときは、病院を避けたいくなるものです。しかし、自覚症状がない病気も少なくなく、気づいたときには病状がかなり進行していたという例もあります。ほとんどの病気は、発見が早ければ早いほど、治る確率が高くなります。初期の段階で体の異常を見つけるためには、定期的に健診を受けることが大切です。

[静かに進行する生活習慣病の怖さ]

生活習慣病には、「がん」「心臓病」「脳卒中」という命にかかわる重大な病気や、糖尿病や痛風、骨粗しょう症などQOL(生活の質)を下げる危険な病気があり、次の特徴(怖さ)があります。

- ①自覚症状があらわれにくく、気づいたときにはかなり進行していることが多い
- ②複数の病気を併発することが多い
- ③慢性病のため完全には治らず、生涯にわたってコントロールしていかなければならないケースが多い



[生活習慣病の芽を摘み取る]

悪い食習慣、運動不足、ストレス、睡眠不足、喫煙及び過度の飲酒の5つが生活習慣病を発症させ進行させていく大きな要因です。つまり、その名の通り、生活習慣の良し悪しが生活習慣病の発症と深くかかわっており、その改善が予防に繋がります。

1年に1回は、必ず健康診断を受診していただき、ご自身の健康状態の把握にお役立て下さい。

以上