

2022年

8月号

洋友会 大東地区だより



第242号

発行 令和4年8月5日

三洋電機 洋友会大東地区

発行責任者 伊井 勤

編集責任者 中村 好光

◇ 今後の大東地区における各種行事について

7月後半に入ってコロナ感染者が急激に増加してきました。第6波より感染力が強いといわれるオミクロンBA.5型への置き換わりが進んだため感染者数では過去最高となっています。重症化率は低いことや経済活性化の視点から「行動制限」は出されていませんが医療体制が逼迫しつつあることや高齢者や基礎疾患のある方は重症化の可能性もありますので、感染にはくれぐれもご注意ください。（7月27日大阪府から高齢者へ1か月間の「不要・不急の外出自粛要請」が出されました。） コロナの今後の状況は予断できませんが洋友会活動については感染リスクをできるだけ低減できるやり方を模索していく予定です。

9月から山陽道（西国街道）完歩チャレンジキャンペーンを開始します。毎日規則的に歩くことは心肺機能強化や認知症の予防にもなり、取り組んでおられる会員も多いことと思います。一人でも参加できコロナ感染リスクも少ないキャンペーンです。歩行距離に応じて3コースから選択でき、達成賞も用意していますのでこの機会に会員の皆さんの参加をお待ちしております。詳細案内は地区だよりに記載していますので同封のハガキにてお申込みください。



秋のゴルフや歩こう会は今後の様子を見ながらですが感染対策の上開催の方向です。クラブ・同好会の活動については当面の間（感染拡大が収まり、医療体制が落ち着くまでの1か月程度）屋内（特に洋友会事務所）で行う活動を自粛するようお願いしています。第7波が収まり少しでも早く活動再開できることを願っております。毎月第1金曜日に開催の役員会については、狭い事務所での多人数の会議となりますので当面はウェブによる開催とします。これに伴い第1, 第3金曜日の事務所開館は午前中のみとなります。ご不便をおかけしますがご理解願います。地区だよりについては、会員と洋友会を繋ぐ重要な役割がありますので印刷、発送準備を最小人数で対応して発行をしていきます。コロナ感染の今後は予断できず行事予定の変更があるかもしれませんがその時は地区だよりやホームページなどでお知らせします。会員や役員の健康第一を考えながら洋友会の諸活動を進めていきますので皆様のご支援と協力をお願いします。

（会長 伊井）

◇ 山陽道（西国街道） 完歩チャレンジキャンペーンご案内

歩数計を使って健康づくりをしましょう！

洋友会では、設立30周年を機に皆様に記念品として歩数計をお配りしました。この歩数計活用策として「東海道五十三次、伊勢参り」や「四国八十八ヶ所前半・熊野古道」の完歩チャレンジキャンペーンを実施いたしました。

本年度は完歩場所を山陽道（西国街道）に移して企画しました。下記応募内容をお読みいただき、積極的なご参加（チャレンジ）をお願いします。



昨今のコロナ禍で屋外に出ることも難しい面もありますが、毎日規則正しく歩くことで足腰の筋肉や心肺機能が強化され、さらに血流が促進され認知症予防にも効果があると言われています。コロナや熱中症にご注意いただきながらぜひともご参加をお願いします。

記

1. キャンペーン名称：山陽道（西国街道）完歩チャレンジキャンペーン
2. キャンペーン期間：令和 4年9月1日～令和 5年2月28日
3. 応募申し込み期間：令和 4年8月8日～令和 4年8月31日
4. 応募申し込み方法：同封の応募ハガキにご記入いただき申し込み下さい。
*申し込み詳細は完歩チャレンジシートコース申請の部をご覧ください
5. コースの選択について：完歩チャレンジシートの下段、「コースの概要」をご覧ください、コースを選択して下さい
<コース区分>「上級」「中級」「初級」より選択。
*山陽道（西国街道）は、京都をスタートし下関までを現在の駅を中心に区間を設定、総距離448.1kmとなります。
*日々の記録は提出不要です。*パソコンでの入力管理をされるかたは、大東地区ホームページ (HP)よりエクセルシートをダウンロードしてご利用ください。（自動計算表）。
6. チャレンジのスタート：9月1日各コース同時とします。
7. チャレンジの終了と報告：各コースにより終了時期は異なります。
8. 報告いただいた完歩者には、総会資料にて氏名掲載と記念品を贈呈いたします。

（イベントグループ担当 榎本）

◇ 恒例の風物詩“迷釣会”の「明石のタコ釣り」と「鬼アジ釣り」報告

毎夏恒例の迷釣会「明石のタコ釣り」の報告をします。と、その前に景気付けで5月度準例会の釣果紹介からさせていただきます。

<釣行日> 2022年5月14日(土) 出船9:15 沖上がり18:30

<釣り船> 東舞鶴港 瑞翔 ポイント 舞鶴沖(経ヶ岬の白石グリ)

<釣果> 富田義数:マダイ5匹(55cm・・・)、メジロ3匹(75cm・・・)、他
三原良和:マダイ8匹(58cm・・・)、他
岡田久男:マダイ9匹(58cm・・・)、他
田所正光:マダイ6匹(66cm・・・)、メジロ1匹(69cm)、他



□ 7月16日(土)に恒例の明石のタコ釣りに挑戦しました。

<釣り船> 小松乗合船(明石林崎漁港) <釣り場> 東二見沖

<釣り人> 富田義数(会長)、山田義明(幹事)、大島一男、廣瀬進、山本孝、岡田久男、三原良和、田所正光、池本佳市



[山田幹事]ここ数年厳しい釣果の明石のマダコ釣り、心配していた雨も降らず、また概ね曇り空と適度な風で快適な釣行となりました。5時過ぎに出船し、第1ポイントは東二見沖、水深7~8mくらい。戻り梅雨の影響で少し濁りがあり、濁り対策でアピール強めの仕掛けを準備して、エギはイワシの餌巻きエギ、豚の背脂を巻いたフラッシュブーストのエギをチョイス。

このチョイスは実績があり予定通りです。しかし、タコ特有の違和感がありません。第2ポイント、第3ポイントと西に移動するも、この激渋状況はエギの組み合わせを変えても改善されません。船長もこの激渋状況を改善しようとポイント移動を繰り返しますが、遂に禁断のタコ壺漁エリアの境界ギリギリを責めることを選択したようです。このエリアは当然ながらタコ壺漁のロープへの根掛かりに要注意です。タコ壺漁のブイを見ながら仕掛けの根掛かりを注意しての釣りとなりますが、反面、漁が行われているということは、それだけタコが居るということになります。時は釣行開始から約4時間を経過した9時11分、漸く来た来た違和感、早速鬼合わせです。重量感があります。揚ってきたのは、170gの小型のマダコです。贅沢を言えません。ヒットエギは背脂を巻いたフラッシュブーストです。引き続き、連続ヒットです。先ほどより重量感があります。325gの中型です。石や貝殻を抱いており、内心キロオーバーを期待した重量感だっただけに少し残念です。この連続ヒットの波に乗ろうとした矢先に、心配していた根掛かりです。デビルクラッカーをロストです。この根掛かりで波に乗れず、敢え無く納竿となり、撃沈しました。釣果:2杯(325g、170g)

[富田会長]最初のポイント東二見沖です。前回釣行で実績のあるエギ、シマノのタコマスター・フラッシュブーストと昨年ネットで購入した一山いくらのタコエギに調味料漬けの鯖の切り身を付けて投入です。ところが全くあたりがありません。船は東二見沖から鹿ノ瀬に移動しますが、それでもあたりがありません。前回は最初の2時間は釣れなかったからそのうちに釣れるだろうと思っていたのですが、何の反応もありません。そうしているうちに船が(山田さん

も指摘している) 禁断のエリアに移動です。ようやくあたりです。「良かった、これで今日も坊主は無しや!」と安心します。そこからは何とかあたりが継続でき、トータルで8杯を上げることができました。ところがさすがの禁断エリア、根掛かりが多発します。前回の釣行でタコマスター・フラッシュブーストが好調だったので前日に買い求めたエギなんかは一投目で根掛かりです。この禁断エリアで根掛かりが3回、都合6個のタコエギが海の藻屑になってしまいました。そのほかに蛸集魚用の飾りが2個、錘が3個(内1個は蛸用特製錘)ロスト。えらい出費となりました(多分7千円位)。 釣果: 8杯

[山本]今年、比較的大型サイズに恵まれました。小生にとっては、ようやくタコに乗ったときの感覚がやっとつかめたかな?という感じです。 釣果: 6杯(532g, 372g, 他)

【裏話し】他のグループの予約客が1名欠席のため、「10番目あたりを1つ開けて」とマドカ船長の指示があり、山本さんが15番目に移動・・・実はこれが大当たり(運も実力のうち)。

[岡田]納竿直前に、また地球を釣った!と思いきや、ゆっくり引くと上がる。もしや?と思いつつ恐る恐るゆっくり巻き上げた。第一投直後にも同じような感覚で引き上げ途中にばれた苦い経験から2回目は慎重の上にも慎重に。すると海上にでっかいタコさんの姿。すかさず富田会長の助けで船上引き上げに成功。やがて船は釣れる場所を求め根掛かりリスクの高い釣り場へ。結果、しっかり2度も仕掛けロストし高額損失。また、取り込みの時に巻き取り不足で船べりにあて中型タコさんリリース(最近遠近がわからず目測失敗)。今回は、豚の脂身、サンマ、手羽先は効果なく新規のソーセージのヒット率が高かった。次回はさらに新規の餌にして釣果を伸ばしたい。 釣果: 7杯(1,430g, 890g, 650g, 他)

[田所]例会の1週間前に富田会長とタコ釣りの自主トレを行った結果、富田会長の1/3の釣果に留まりました。酒を飲みながら敗因を精査した結果、腕の差ではなく、釣り道具の差と結論。今例会には富田会長と同じタコエギ専用ロッドを新調し、ついでにリールも新調して、準備万端で臨みました。しかし、釣り開始から4時間が経過するも、池本さん、廣瀬さんと3人並んで坊主。そんな折、艦の方から順番にタコが釣れ出したので、右隣の廣瀬さんにハッパを掛けます。すると廣瀬さんタコを初ゲットです。次は順番的に私の番です。なんと、本当に私も小型のタコを釣り上げることができました。次は、池本さんの順番になる筈なのですが、何故かタコはスルーし、根掛かりで仕掛けを喪失した模様です。何とか池本さんに釣って貰わないと、帰路の車中で会話ができません。悪いことは続きます。池本さん、2度目の根掛かりで、またもや仕掛けを喪失。やけくそかどうか知りませんが、池本さん、残った手持ちのエギ3本を付けて、リベンジ開始です。しばらくして、池本さんの左隣の方が網ですくうほどの大物を釣り上げ、私と山田さんで迷釣会のマダコタイトルホルダーの池本さんに檄を飛ばします。するとその直後、本当に巨大なタコを釣り上げてしまいました。恐るべし、強運? 腕? です。坊主を脱却し、これで安心して一緒に帰れます。 釣果: 3杯(308g, 他)



[池本]14日(木)に釣具屋フィッシングエイトを覗き、2022年度版のタコエギを物色しました。見つけたのは「カニ」を背負ったエギ、「これだ!」と飛びついてレジへ。さあー第1投・・・無反応。第2投・・・なし。缶ビールで一息。隣の田所さんが1杯、2杯と順調?に釣る中、竿がグツとしなっって大きな地球と格闘すること「2回」。PEラインが切れて仕掛け2セットが海の藻屑と消え、加えて潮流が激しくお祭り騒ぎが頻発。解いているうちにエギの「カニ」が外れて海へ・・・万事休すです。「坊主」を覚悟し、やけくそでエギを「3個」付けて・・・と異変発生。「重い!」慎重に巻き上げる。タモで掬って貰うと何とキロオーバーの大物。たった「1杯」ですが、「来年は来ないから、来年も来よう」へ、正に天と地です。迷釣会のメンバーの皆さんの祝福の笑顔が忘れられません。有難うございました。 釣果: 1杯(1,498g)

と、ここでタコ釣りの釣行記は終了なのですが、「池本は、タコ釣りだけか!？」と思われていそうなので在職時代からの釣り仲間と行った「鬼アジ釣り」の報告をプラスします。

釣行日 2022年6月11日(土) 出船9:30 帰港17:30

<釣り船> 泉佐野 漁幸丸 <釣り場> 和歌山加太(地ノ島北側)

<釣り人> 田所、斎藤、山田、池本



南海難波駅集合、特急サザンに乗車・・・これがこのグループの決まり事です。この日は、AM7:45発に乗車し、釣船の女将さんに降車駅まで迎えに来て貰いました。乗船し、釣り場までの1時間、船の後ろ半分は我々4名だけの予約席、貸切状態だったため、早速“ビアガーデン”の始まりです。

[田所]出船から1時間、10時半頃に釣り場に到着。この頃から小雨が降り続く天気になりました。水深60m前後、本日の1投目、各自仕掛けを投入です。するとどうしたことか、右隣の池本さんが、いきなり竿を大きく曲げています。手巻きで慎重に巻き上げ、上って来たのは、44cmの“鬼アジ”です。デカイ、羨ましい・・・私は、3本針の一番上の針にケイムラスキンを巻いて、アピール抜群と思っていましたが、アタリすらありません。そうこうしている内に、左舷の2人もマアジを釣り上げ、未だ坊主なのは私だけになってしまいました。焦ります。その後、お祭りで仕掛けが駄目になり、何も付いていない針だけのシンプル仕掛けに交換したところ、「万事塞翁が馬」? 目測で35cm位のマアジが釣れて、坊主脱出に成功。このポイントでは、アジとサバと白グチが釣れました。食いが止まったので、釣り場を北西側に移動。このポイントでもアジが好調で、特に斎藤さんはS e r i aの100円ワームでダブルヒットを連発し、絶好調です。私は、アジと何故かキスを2匹追加し、納竿となりました。鬼アジを釣ることはできませんでしたが、大アジとお土産がそこそこ釣れて、満足のいく釣行となりました。それにしても、100均のワームで釣れるんですね! お魚(アジ)の気持ちは、理解できません。

[池本]駅に迎えに来てくれた女将さんの一言「池本さん、生きてたの!」。泉州の女性は強い。手荒い歓迎でコロナがどこかへ飛んでいきました。右舷の艙に着座して仕掛けの準備。そして、ビアガーデンの始まりです。今までだったら、電車の中でフライング飲み会となるところですが、コロナ禍では自粛自粛(コロナでなくても車中では自粛が当たり前!)。そうこうしてい

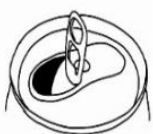


るうちに釣り場到着。さあ~第1投・・・着底・・・一巻き二巻き・・・、“グイ”と大きな手ごたえ。「これや!これや!」と合わせは入れずに竿のしなりに任せ、慎重に巻き上げ開始します。3年振り、4年振りなのに体が自然に反応、意外と覚えているものです。無事に網に収まったのは何と今日の本命の40cmオーバーの“鬼アジ”です。ビールの旨いこと、この上もありません。

来てよかった。海と仲間と女将さんに感謝です。

(池本 記)

◇ 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)
- ・ 増田 桂子 様
- ・ 中土井 圭一 様
- ・ 石橋 春男 様
- ・ 森西 泰年 様
- ・ 長尾 博 様
- ・ 中野 正明 様

有難うございます。引き続きよろしく願いいたします。

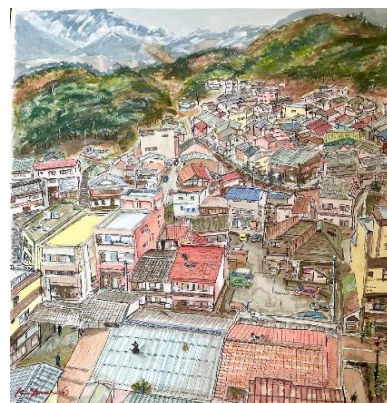
◇ 大東【Webギャラリー】に1作品の投稿です !!!



7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16名の会員から50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) 山口一彦さん：【水彩画】 5点

- ① [窓辺の女性] 近江八幡で雰囲気のある窓がありましたので家内をモデルに
- ② [川辺の桜] 旅先の東北で川辺の桜と釣り人のコントラストが印象的でした
- ③ [湯村温泉遠景] 旅先の温泉町の遠景ですが、描いてみたくなりました



- ④ [由布島にて] 沖縄の由布島で乗った牛車の風景
- ⑤ [夕暮れの江の島海岸] 浜辺で戯れる幼い兄妹が可愛かったです



(担当 米永)

◇ 地区行事・活動報告

(1) 囲碁クラブ (米元)



1. 7月活動：
 - ①7月8日：定例対局(参加者4名)を行いました。
 - ②7月22日：大阪地区の囲碁クラブと交流対局(参加者7名)を行いました。
2. 8月予定：大阪地区囲碁クラブと交流対局等を予定していましたが、コロナ禍の拡大に伴う室内活動の自粛要請に伴い延期とします。

(2) カラオケクラブ (浅尾)

- ・A例会 7月21日(木) 参加者12名 会場：レインボウ
- ・B例会 7月5日(火) 参加者8名 会場：カラオケ九重
- ・C例会 7月18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. 7月例会：活動①7月8日(金)②7月22日(金)モチーフ『人物画』
2. 8月例会：予定①8月19日(金)モチーフ『貝』②8月26日(金)モチーフ『静物』

(4) 園芸同好会 (平野)



- 7月活動：洋友会ホームページの掲載内容に基づいて、会員各自が菜園管理（夏野菜の状況、その問題点や成果についてのオンライン集計等）を行ってきました。
- 8月予定：夏野菜の状況をメール等で相互に報告しあい、特に反省点については、出口アドバイザーからコメントを頂きながら、夏後半に向けた修正等を行います。

(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

※ 前回同様、翌日のメールで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



(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回都市対野球大会は、地区大会で敗北しました。

(2) バレーボール <パンサーズ>

10月22日からの22-23Vリーグに向けて、ファンクラブ「CLUB PANTHERS会員」の募集が始まっています。ご希望の方は、HPよりお申し込みください。

(3) ラグビー <ワイルドナイツ> (リーグワン: 埼玉)

チームは、オフに入っていますが多くの選手が日本代表として活躍しています。

(4) アメリカンフットボール <インパルス>

2022年X1 Super 秋季リーグ戦(Div.A: 5チーム)の日程が発表されました。

(担当 浅尾)

◇ 悲しいお知らせ <謹んでご冥福をお祈り申し上げます>

- ・ 大神 正寿 様 2022年6月30日ご逝去 享年87歳
- ・ 中村 忠司 様 2022年5月29日ご逝去 享年85歳
- ・ 松田 俊明 様 2022年5月29日ご逝去 享年85歳
- ・ 山下 晴彦 様 2022年7月18日ご逝去 享年81歳
- ・ 早川 俊男 様 2022年6月16日ご逝去 享年94歳

◇ 在籍会員数 会員総数 460名(2022年7月25日現在)

夏バテにならないために！

暑い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？ 食欲が落ちたとか、体がだるいとかいった症状を感じている方は、ひょっとすると夏場バテ気味になっているかもしれません。

そこで、今回は、『夏バテ』についてのお話です。

◆ 夏バテの症状は？

高温・多湿の状況下では、人間の体は体温を一定に保つためにエネルギーを消費し、大きな負担がかかります。気温が高くて負担が大きい場合や、そのような状況が長引いたりすると体に溜まった熱を外に出すことが出来なくなり、様々な症状が現れるのが夏バテです。

『熱中症』に似たところもありますが、具体的な症状としては、全身の倦怠感・思考力低下・食欲不振・下痢・便秘などが挙げられます。時には、頭痛・発熱・めまいを伴うこともあります。

◆ 夏バテの原因について

外的要因の一つとしては、急激な温度変化による体温調整機能の低下が挙げられます。暑くなると、体温を保つために体は、汗をかいたり血管を広げたりして体温を逃がそうとしますが、そのコントロールは、自律神経の働きによります。空調設備が普及した現代では、部屋を出入りする際の急激な気温・湿度の変化が、自律神経のバランス崩壊を引き起こし、結果的に体温調整機能の低下に繋がります。一方で、体の中の原因としては、ビタミン・ミネラル不足が挙げられます。食欲が衰えると喉ごしの良いソーメンのような食べ物に偏りがちで、どうしてもアンバランスな食生活になります。特に不足しやすいのがビタミンBです。ビタミンBは、体内でエネルギーを生成するにあたって重要な働きをするものです。また、汗を沢山かくことで、せっかく摂取したビタミン・ミネラルが体外に排出されることも不足の要因となっています。



◆ 夏バテ対策について

対策には、様々な方法がありますが、今回は食の面からの対策法をご紹介します。夏バテにはウナギ・・・これは日本人なら誰しも知る滋養強壮食ですが、贅沢品でもありますから簡単に摂り入れるわけにはいきません。それに負けない、食材として低カロリー高タンパクな豚肉はどうでしょう。特に夏に不足しがちなビタミンが豊富で、牛肉の10倍と言われています。しかも価格も手頃なので、これなら安心して食卓にあげられますよね。また消化吸収にも優れているので、胃にも優しい食材と言えます。これを使ったメニューとして、すっかりおなじみのゴーヤチャンプルです。ゴーヤは、ビタミンCが豊富と言われているので豚肉と調理することにより、ビタミン豊富な理想的夏バテ対策食になるといえます。また、忘れて欲しくないのは、夏野菜（キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャ、ズッキーニなどが代表例）です。旬のものを旬にたべるといって、古くからの日本の食習慣は理にかなったものです。夏野菜は、ミネラルやビタミンはもちろん鉄分など、暑い夏を健やかに過ごすために、必要な栄養分が満載です。

もちろん、体に良いとはいえ、これらだけを食べていれば良いというわけではありません。他の食べ物とのバランスの良い組み合わせを考慮しながら上手に取り入れて、この夏を乗りきりましょう。

以上