

2022年

9月号

洋友会 大東地区だより



第243号

発行 令和4年9月2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

◇ 2022年度完歩チャレンジキャンペーンがスタートしました。

現在集計中ですが、多くの会員の皆様のご参加見込みにて9月1日よりスタートしました。今回は8月末締切のため、ご参加者数は次回地区だよりにてご報告いたします。完歩チャレンジキャンペーンは3回目となり、**山陽道**（西国街道）をコースとして設定しました。実際は生活圈や近隣での歩行となりますが、**歩数計**を活用いただき健康を意識して毎日歩きましょう。但し、コロナ感染や熱中症には十分にご注意いただくようお願いします。



☆完歩チャレンジキャンペーンの途中参加も歓迎いたします。

キャンペーンの参加申し込みは締切ましたが、より多くの会員の皆さまの健康増進を図っていただく為にも、途中からでも奮ってご参加いただければと思います。目標達成者には総会の議案書で氏名掲載と記念品を贈呈いたします。是非途中からでもご参加ください。

(イベントグループ担当 榎本)

◇ 【メールアドレス 登録・ご確認のお願い】

現在洋友会では会報誌『地区便り』の郵送以外に様々な情報提供をメールにてお届けしています。このサービスを充実させていくためにも以下をお願いいたします。



- ①メールアドレスをまだ登録されていない方
- ②登録されたアドレスから変更された方（最近届かない方が散見されています。）

お心当たりの方は**最新のアドレスの登録**をお願いします。

登録アドレスを覚えておられない方も、念のため最新のアドレスのご連絡をお待ちしております。名前を添えて以下のアドレスまでお願いします。

メール宛先 : info@yoyu-daitou.daa.jp

◇ 町めぐり探訪記紹介 【水間寺とその周辺：貝塚市】

私の趣味の一つは、近畿一円の仏閣を中心に「朱印」を集めながらその周辺のプチ観光をする事です。今回の町めぐり探訪記は、新西国33か所の第4番札所である水間寺とその周辺をご紹介しますと思います。

【水間寺】

水間寺は、天平時代に行基により開山された天台宗の別格本山です。行基が2つの川が合流する地点（水間）に行き着くと竜神が現れ観世音菩薩を授かったという伝説から、通称「水間観音」と呼ばれています。水間寺に近づくと行基が行き着いた溪流を挟んで石橋が渡されており、その石橋を渡ると立派な三重塔と本堂が現れます。水間寺は、「厄除け」で有名であり、本堂では、毎日「厄除け」祈禱が受けられます。



[溪流を渡る石橋]



[三重塔と本堂]

また、境内には愛染明王を祀った愛染堂があり、浄瑠璃や歌舞伎の題材となっている「お夏清十郎」の墓もあることから縁結びのご利益もあるとの事で、若い人たちのパワースポットとなっているようです。



[愛染堂]

【水間観音駅】



[水間観音駅]

公共交通機関で水間寺に参拝するには、水間鉄道を利用します。水間鉄道は、水間寺の参拝者用に設立された鉄道で、貝塚駅から水間観音駅までのわずか5.5Kmを住宅街を縫って単線で運行している風情ある路線です。終点の水間観音駅から水間寺までは、徒歩で約10分弱です。

【レストレストラン：森の小径】

水間寺から、車で10分ほど西に行くと「せんごくの杜」という里山の中に「森の小径」というイタリアンレストランがあります。自家栽培のハーブを使った料理が自慢で、特にピザの種類は豊富です。

また、このレストランには乗馬クラブ「野の花」が併設されており、乗馬の練習を眺めながら食事を楽しめる珍しいレストランです。乗馬クラブでは、乗馬体験や曳き馬体験を行うことができます。近いうちに孫を連れて行ってやりたいと思っています。



[レストラン「森の小径」]



[乗馬の練習風景]

【みかん狩り】

大阪方面から車で水間寺に向かうには国道170号線を利用しますが、水間寺に近づくに当たって、道沿いに「みかん狩り」看板が目立ち始めます。この地域は、みかん狩りに適した地域らしく「やぶ果実園」や「井川みかん園」などの有名な農園の他にも多くのみかん狩り農園が点在しています。みかん狩りの時期は、秋なので現在は休園中ですが、10月ごろからは小高いみかん畑から関西空港や淡路島を眺めながらみかん狩りやBBQを楽しむことができるようです。



[ミカン狩り看板]

【道の駅：愛菜ランド】

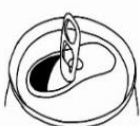


「愛菜ランド」は地域の170号線沿いでJAが運営する道の駅です。周辺の農家で栽培された新鮮な野菜類を中心に販売しており大変にぎわっておりました。訪問した時期は、特産品である「泉州水ナス漬け」の出始めの時期であり、手軽な値段で販売しておりました。

[道の駅「愛菜ランド」] 水間寺訪問の帰りに、地域のお土産を手に入れるには良いところだと思います。「朱印」集めは、言い方が不適切かもしれませんが一種のスタンプラリーのようなものです。幸いにして、関西には「朱印」集めのルートが多数設定されています。「朱印」のルートを巡りながら周辺を観光して見られるのも良いのかなと思います。

(記：浅尾 元明)

◇ 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
有難うございます。引き続きよろしく願いいたします。

◇ 地区行事・活動報告

(1) 囲碁クラブ (米元)



1. 8月活動:

8月26日: 第3回大阪地区囲碁クラブとの交流対局はコロナ感染拡大に伴い休会しました。

2. 9月予定: 但し、日程の1週間前までに、事務所の使用許可が出たときに、クラブ員へ再開の案内を出します。

① 9月9日: 定例対局

② 9月23日: 大阪地区と交流対局

(2) カラオケクラブ (浅尾)

コロナ第7波のためカラオケクラブは活動休止中です。9月以降の活動については流行状況を見ながら決定していきます。

詳細は洋友会HPでご確認ください。

(3) 水彩画教室 (平野)



1. 8月活動:

(1)日 時: ① 8月19日(金) 静物画の制作『貝殻、徳利と盃』及び世話役会開催

② 8月26日(金) 静物画の制作(木像の置物等)

(2)会 場: パナソニック守口橋波ビル(京阪西三荘駅すぐ)

(3)内 容: 10月の「絵画教室展」に向けて全会員が頑張っています。(コロナ対策の三密に留意して活動中)

2. 9月予定:

(1)日 時: ① 9月9日(金) 静物画の制作『果物』

② 9月30日(金) 静物画の制作『野菜』

(2)会 場: パナソニック守口橋波ビル

※水彩画を始めたい会員の皆さんからのご連絡をお待ちしております。

(楽しいサークル活動です。いつでもお気軽に見学に来てください。)

(4) 園芸同好会 (平野)



1. 8月活動:

夏野菜の状況及び秋冬野菜の準備状況について、会員相互間で情報共有を行ってきました。

2. 9月予定:

夏野菜と同様に、秋冬野菜の取組みにおいても問題解決のアドバイスを頂きながら菜園活性化に取り組みたいと考えています。

※会員間でのメール等による状況連絡を主として、

会合は実施しない予定です。



◇大東洋友会HP(ホームページ)のQRコードを地区だよりのP1上部に先月より掲載、スマホで手軽に検索できますので活用して下さい。

◇ 第71回大東洋友会ゴルフコンペは「24名」の参加予定です。

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) ~

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(9月上旬にメール案内)



(担当 中村)

◇ 企業スポーツの近況

パナソックススポーツクラブの近況を下記報告します。

8月度は、公式戦等はありません。

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47回社会人野球日本選手権大会の近畿地区最終予選が
9月8日から始まります。



(2) バレーボール <パンサーズ>

8月26日からポーランドとスロベニアで開催される「2022
男子世界選手権」の男子日本代表チーム「龍神NIPPON」
に山内晶大選手が選出されました。



(3) ラグビー <ワイルドナイツ> (リーグワン: 埼玉)

8月は夏季休暇中です。



(4) アメリカンフットボール <インパルス>

2022年X1 Super 秋季リーグ戦が、9月11日(日)の
ノジマ相模原ライズ戦から始まります。



(担当 浅尾)

◇ 大東【Webギャラリー】に1作品の投稿です !!!



8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51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【奈良少年刑務所】10画像

2017年7月16日 撮影

旧奈良監獄「奈良少年刑務所」は明治政府が計画した**五大監獄**の一つで、1908年に誕生しました。5年前（2017年）に無料の一般公開が7月中旬にあり、『明治41年（1908年）：山下啓次郎設計で竣工された建築物』です。耐震性の問題により2017年3月末で閉鎖されました。一連の施設が完成当時のまま現存する**国内唯一**の刑務所であり、中央監視所を中心に5棟の舎房を扇形に並べた形状が特徴的です。2017年にその役目を終え、高い歴史的価値を持つことから、同年に国の重要文化財として指定されました。奈良少年刑務所のテーマは「自力更生」



[庁舎（本館）]



[表門（内）]



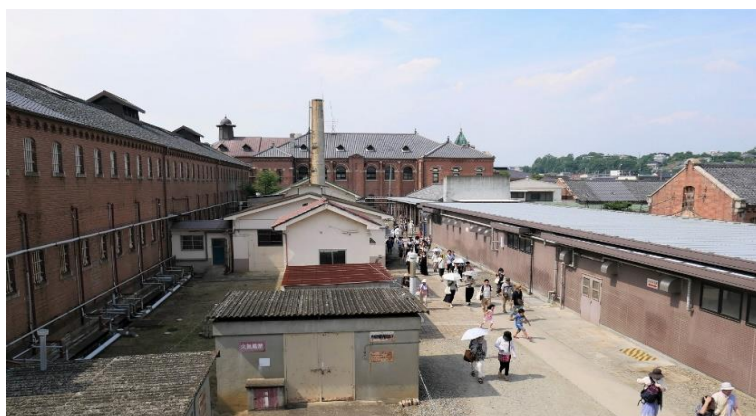
[中央看守所]



[舎房]



[中庭（第4・5寮）]



[講堂からの中庭]



[拘置監 (内)]



[拘置監 (外観)]

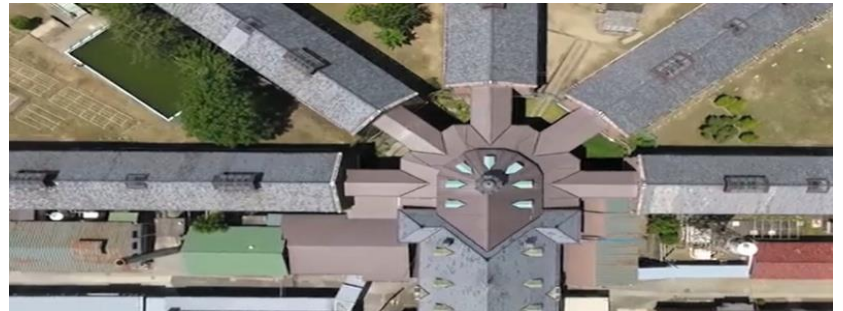


[中庭 (第3寮)]



[中庭 (中央看守所・第4寮)]

◇参考：中央監視所を中心に五つの収容棟が放射状に配置されているのが特徴的です。
 ・1922年10月に「奈良刑務所」と改称し【奈良少年刑務所】の名称は1946年7月からです。



(担当 米永)

◇ **緊急時の連絡** (会員の訃報・その他)

会長 伊井 勤 ☎ 090-5254-4052

・住所・電話番号の変更、メールアドレス・携帯電話の登録及び変更など

・Eメール info@yoyu-daitou.daa.jp

・ハガキ・手紙の宛先：

〒574-0046 大東市赤井1-2-10 ポップタウン住道本館 6F 洋友会大東地区

☎ TEL・FAX 072-875-9077

◇ **悲しいお知らせ <謹んでご冥福をお祈り申し上げます>**

・西村 美智明 様 2022年4月29日ご逝去 享年82歳

◇ **在籍会員数** 会員総数 459名 (2022年8月22日現在)

早期発見・早期治療でストップ！大腸がん

大腸がんは罹患する人、死亡する人の数ともに増加傾向が続いているがんです。国立がん研究センターがん情報サービスの2021年のがん統計予測によると、年間の罹患数は15万6700例で全がんの中で1位（男性3位、女性2位）、死亡数は5万3800人で2位（男性2位、女性1位）となっています。

今回は「大腸がん」に関するお話です。

◆ 大腸がんが増えている原因

大腸がんが増えている原因のひとつは食生活の変化です。かつては主食のご飯に魚介や海藻、豆腐、野菜などの副菜と汁物といった和食の献立が多かった日本の食卓ですが、近年は肉類を中心とした動物性たんぱく質、動物性脂肪が多い欧米型に変わっています。その結果、腸内細菌が有害物質を出してがんの発症を促したり、便の滞留時間が長くなって発がん物質が生じやすくなったりしていると考えられています。

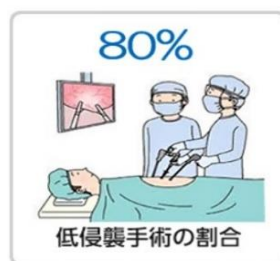
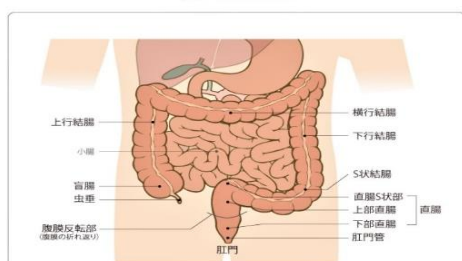
この他のリスク要因としては、喫煙や多量の飲酒、肥満も挙げられます。さらに加齢もリスク要因で、大腸がんの場合、40歳代から罹患者が増え始めており、この年代より上の層は要注意です。

◆ 大腸の機能とがんの発生部位について

大腸は全長10メートルほどある消化器の最後尾に位置し、小腸から送られてきた内容物から一部の栄養素と水分を吸収した後の残りカスを便にする、そしてその便を貯留するという2つの役割を有しています。

大腸は大きく結腸と直腸の2つに分かれ、大腸がんはその2つにできるがんの総称です。大腸がんのうち約4割は直腸に、約2割は結腸のうち直腸に近い部分に位置するS字結腸に発症しており、計6割ほどが便と接する時間が長い肛門に近い部位にできています。

図1 大腸の構造



◆ 早期に発見すれば100%近く完治が可能

大腸がんは一般に、おとなしくて治りやすいがんといわれています。早期に発見すれば、内視鏡や手術（外科治療）による切除で100%近く完治するためです。

実際、大腸がんの5年相対生存率（2009～2011年診断例）は71.4%で、肺がん（34.9%）や胃がん（66.6%）、全部位のがん（64.1%）より良好な結果となっています。

◆ 最後に

早期発見・早期治療が大切です。1年に1回は健診診断や人間ドック、がん検診を受け、「要再検査」や「要精密検査」と出た場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

生活習慣で改善できることは改善し、大腸がんの発症を少しでも抑える生活を心がけたいですね。

以上