

2022年

10月号

# 洋友会 大東地区だより



発行 令和4年10月7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 中山 良夫

第244号

## ◇今後の大東地区における各種行事について

7月に入って感染者数が急拡大したコロナ第7波の期間中に大阪府では医療体制の逼迫もあり大阪モデル赤信号の点灯や高齢者向けの「不要・不急の外出を控える」要請が出されましたが、9月以降は感染者数の減少もありようやく収束の方向となってきました。今後はウィズコロナ、アフターコロナに向けての規制緩和や医療体制の変更や改善が進みそうですが、第8波やインフルエンザとの同時流行の可能性も伝えられており感染した場合のリスクが高い私たち高齢者にとってまだまだ警戒の必要があります。



### 《クラブ・同好会活動》

洋友会大東地区でも7月末から各クラブに「屋内における活動の自粛」をお願いしました。約1ヶ月半の期間にわたり関係する会員に大変ご迷惑・ご不便をおかけしましたこと申し訳なく思っています。9月後半からの活動再開の連絡もいただいております感染リスクに注意しながらの各クラブの活発な活動をお願いします。

### 《山陽道（西国街道）完歩チャレンジキャンペーン》

9月1日から山陽道（西国街道）完歩チャレンジキャンペーンを開始し60名を超える会員から申し込みをいただいております。一人でも参加できコロナ感染リスクも少ない健康増進キャンペーンです。期間途中からの参加も可能ですので皆さんの参加申し込みをお待ちしています。

### 《ゴルフコンペ》

コンペ後の会合中止などのコロナ対応のうえ9月28日実施しました。

### 《第72回歩こう会（けいはんな記念公園）》

別途案内の通り2019年以来3年ぶりの歩こう会を11月16日に実施予定です。ウィズコロナでの最初の企画であり従来と比べて集合方法・距離・時間などを変更しておりますことご理解のうえ多くの会員の皆さんの参加をお願いします。

### 《役員会・他》

毎月第1金曜日に開催の役員会は、8月、9月をコロナ対応でWEB会議としましたが10月以降は事務所での開催とします。なお第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、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。

洋友会としては会員の皆さんの安心・安全を第一に考えながらできるだけ多くの会員が参加できるような行事を企画し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）

## ◇令和4年度全国地区会長会議開催のお知らせ

令和4年度全国地区会長会議が10月26日（水）に新大阪トヨタビル9Fにて3年ぶりの対面会議として開催される予定です。

尚、会議詳細については、改めて本部から連絡がありますので地区だより等でお知らせすることになります。

## ◇11月開催 第72回歩こう会のご案内

### ☆水景園（けいはんな記念公園内）を歩きます

コロナ禍が収束しない中、洋友会大東地区の行事である歩こう会をどのような形で安心して開催できるか役員会で検討してきました。歩こう会の基本である健康で楽しく歩くこととコロナ感染をどう防ぐかを考え、目的地の水景園（けいはんな記念公園内）には様々な経路から集合いただき公園内を散策するというこれまでの歩こう会の行事内容とは少し異なりウィズコロナの一つの方法として企画しました。久しぶりの歩こう会となりますが、奮ってご参加ください。なお当日の対応幹事については11月号でお知らせします。

日時： 11月16日（水） 雨天予備11月18日（金）

10：30 水景園出入口 集合

12：00 水景園観月楼 解散

場所： 水景園（けいはんな記念公園内）

水景園入園料200円は60歳以上の年齢証明提示で無料となります。

尚、洋友会大東地区ホームページ新着記事・お知らせでも案内しております。

#### <当日予定>

10：30 水景園出入口 集合（以下園内周遊）

ビジターセンター→森の出入り口→山棚田→さえずり小道→みはらし坂→おおきの谷→こもれびの道→令法（りょうぶ）の谷→ハンゲショウの湿地→水辺の小道→カキノキ峠→森の出入り口→竹林→観月楼

（水景園から芽吹き森 周遊 約1.5時間の予定）

12：00 観月楼集合 解散（歩こう会行事としては終了）

解散後は紅葉の谷を見ながら昼食や園内散策などご自由にお過ごし下さい。

近くには国立国会図書館 関西館（但し16日は休館）もあります。



#### <アクセス手段>

1. 近鉄学研奈良登美ヶ丘駅からバス

奈良交通バス学研奈良登美ヶ丘駅1番乗場：56系統「祝園行」バス乗車→公園東通り下車（約15分）

時刻表URL [02608\\_010\\_ja.pdf](http://02608_010_ja.pdf) ([narakotsu.co.jp](http://narakotsu.co.jp))

9時発車 10 30 47

集合最終 10時12分発車

2. JR祝園駅・近鉄新祝園駅からバス

奈良交通バス祝園駅1番乗場：56系統「学研奈良登美ヶ丘行」バス乗車→公園東通り下車（約9分）

時刻表URL [00604\\_010\\_ja.pdf](http://00604_010_ja.pdf) ([narakotsu.co.jp](http://narakotsu.co.jp))

9時発車 3 20 37

集合最終 10時12分発車（JR学研都市線木津行き快速と連携）

3. JR学研都市線木津行き快速（2本のみ運行 要注意）JR祝園まで

時刻表URL [京橋\(大阪府\)駅（JR学研都市線）の時刻表 - Yahoo!路線情報](#)

①京橋発8:16→住道発8:26→四条畷8:30→星田8:34→長尾8:42→松井山手8:45→京田辺8:58→祝園着9:15

②京橋発8:51→住道発9:03→四条畷9:07→星田9:11→長尾9:19→松井山手9:23→京田辺9:30→祝園着9:46

4. 自家用車

けいはんな記念公園内に駐車場（有料）あり利用可

URL [総合マップ | けいはんな記念公園](#) ([keihanna-park.net](http://keihanna-park.net))

5. 健脚向き（最寄駅から徒歩で水景園まで）

近鉄学研奈良登美ヶ丘駅から水景園 約4km

JR祝園駅・近鉄新祝園駅から水景園 約2.5km

（担当 榎本）

## ◇2022年度完歩チャレンジキャンペーン参加状況の報告

### ☆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

9月1日よりスタートした完歩チャレンジキャンペーンは9月16日時点で上級3名、中級26名、初級34名、計63名となっており多くの会員の方の参加をいただいております。

この完歩チャレンジキャンペーンは皆様がお住まいの身近な近隣を毎日歩いていただくために目安の距離目標、1日の基準歩数など山陽道（西国街道）を例として設定したものです。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いたします。

尚、キャンペーンの参加申し込みは8月末で締め切りでしたが、令和5年3月末が完歩最終報告の期限としており、まだ申込をされていない方も途中からの参加も十分可能ですので奮ってのご参加をお願いします。

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。

### ☆山陽道（西国街道）完歩チャレンジキャンペーン お詫びと訂正

9月1日よりすでに取り組を開始いただいている山陽道（西国街道）完歩チャレンジキャンペーンにおいて累計距離に間違いがあることが会員の指摘により判明しました。大変お手数をおかけしますが、すでに配布しました資料を訂正させていただきます。

ダウンロードされたエクセルの管理表では達成距離を（誤）448.1km →（正）469.7kmに訂正いただくと歩数は自動計算します。また訂正内容、改訂したエクセル管理表も洋友会大東地区のホームページに掲載しますのでご利用下さい。なお申し込みいただいた上級・中級・初級はそのまま登録、運用させていただきます。

この度は大変ご迷惑をおかけし誠に申し訳ありません。今後とも洋友会大東地区の行事についてよろしくお願い致します。

（担当 榎本）

## ◇町めぐり探訪記紹介【瀬戸内海の小豆島と北琵琶湖に浮かぶ竹生島】

私の趣味の一つとして、年3回（春・夏・冬）発売されるJRの'青春18きっぷ'を利用した「ひとり旅」があります。今回の町めぐり探訪記では、瀬戸内海に浮かぶ「小豆島」と北琵琶湖に浮かぶパワースポット「竹生島」を紹介します。

まず小豆島にはJR線（大阪→岡山→高松）、そしてフェリー（高松港→土庄港）で上陸しました。

### <土庄港と平和の群像>



小豆島の西側に位置する土庄（トシヨウ）は、小豆島最大の玄関口で宿泊施設や店舗が集まり賑わっている町です。

「平和の群像」と名づけられた小豆島出身の作家・壺井栄の名作「二十四の瞳」のブロンズ像が出迎えてくれます。

### <エンジェルロード>

土庄港から小豆島オーリーブスで10分のところにあるエンジェルロードは、潮の満ち引きによって現れる砂の道で、大切な人と歩くと「願いが叶う」と言われ'天使の散歩道'と呼ばれています。



## <二十四の瞳映画村>

作家・壺井栄の「二十四の瞳」ゆかりの地、小豆島南東に伸びる田浦(タウラ)半島にある映画村には、映画「二十四の瞳」のロケに使ったオープンセットが残されています。一歩中に入ると、そこはまるで昭和初期、場内には「壺井栄文学館」や「二十四の瞳」を上映する映画館、アルマイトの食器が懐かしい「給食セット」が楽しめるカフェ等があります。



次に竹生島にはJR線(大阪→近江今津)、そして観光船で上陸しました。竹生島は、湖岸から約6kmの沖合にあり、花崗岩からなる周囲約2kmの島です。

「琵琶湖横断航路(湖西の今津港→竹生島→湖東の長浜港)」の観光船に各25~30分乗り、竹生島では約2時間の散策をしてきました。

## <宝厳寺(ホコウジ)・唐門>



宝厳寺は、724年に僧行基が開いた西国三十三所観音霊場・第三十番札所のお寺です。ご本尊は、江の島・宮島と並ぶ「日本三弁才天」の一つで最も古い弁才天(弁天様)です。国宝の唐門は、秀吉が建てた大坂城極楽橋の一部で、現存唯一の大坂城遺構として注目されている桃山時代を象徴する建造物です。

## <龍神拝所>

竹生島の中で一番の絶景である「龍神拝所」から、琵琶湖に向かう宮崎鳥居へ2枚の「かわらけ(1枚は名前、もう1枚は願い事)」を投げる'かわらけ投げ'が有名です。投げた「かわらけ」が鳥居の間を通ると「願いが叶う」と言われています。



今回、紹介できなかった観光スポットは他にまだまだありますので、これから皆さん自身の探訪をお楽しみください。

(記: 平野 勝久)

## ◇大東【Webギャラリー】のご紹介

9月度に1名の会員から作品の投稿がありましたのでご紹介します。尚、地区だより紙面ではモノクロ写真となりますが、洋友会大東地区ホームページではカラーで見ることができます。大変綺麗な写真となっていますので一度ホームページを訪れて作品をご鑑賞ください。

洋友会大東地区ホームページ (<http://yoyu-daitou.daa.jp/>)

### <投稿写真の紹介>

信州上田地区にお住いの眞島文夫様からのお散歩写真「コスモス」の投稿です。

健康増進のため自宅近くの田園地帯を早朝散歩された途中でのコスモスの群生地にて撮られたものです。

16枚の写真がありますが、地区だよりでは紙面の都合で8枚の写真をご紹介します。残りは是非ホームページをご覧ください。





## ◇地区行事・活動報告

### 1. 囲碁クラブ (担当 米元)

<9 月度の活動>

9 月 9 日 定例対局日

活動自粛要請により休会

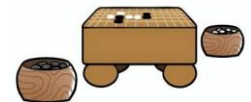
9 月 23 日 大阪地区との交流対局

参加者 5 名で実施

<10 月の予定>

10 月 14 日 定例対局日

10 月 28 日 大阪地区との交流対局



### 2. カラオケクラブ (担当 浅尾)



9 月のカラオケクラブの活動ですが、洋友会からの活動自粛期間の延長指示により、A、B、C3 例会ともに活動を休止しております。

10 月から活動を再開する予定で、現在会場（お店）との調整や感染防止対策の確認、用品の準備等各例会責任者を中心に対応しています。

なお、8 月 9 月の活動休止期間中に、カラオケクラブ勉強会資料として「音楽生活を楽しみましょう」を会員に配信しております。

### 3. 水彩画教室 (担当 平野)

<9 月度 活動報告>

日 時：① 9 月 9 日(金) 静物画の制作『果物(ドラゴンフルーツ、イチジク等)』

② 9 月 30 日(金) 静物画の制作『野菜(かぶら、ニンジン等)』

会 場：パナソニック守口橋波ビル(京阪西三荘駅すぐ)

<10 月度 活動予定>

日 時：① 10 月 4 日(火) 野外スケッチ『長居公園植物園』

② 10 月 25 日(火) 野外スケッチ『旧中西家住宅(江戸期大庄屋屋敷)』

<水彩画教室展の開催>

日 時：10 月 14 日(金)～19 日(水)の 6 日間、10:00～16:00

尚、10 月 14 日(金)の初日は、13:00～16:00 となります。

会 場：守口文化センター 3 階ギャラリー

※今回は 3 年振りの開催となりますので、多くの皆様のご来場をお待ちしております。(講師をしていただいている定森先生の賛助出品もあります。)



#### 4. 園芸同好会（担当 平野）

##### < 9 月度 活動報告 >

熱中症対策等を十分にして、各会員それぞれが菜園作業に取り組みました。

##### < 10 月度 活動予定 >

秋冬野菜の取組みについて、対面での情報交換会の開催を考えております。



### ◇第71回大東洋友会ゴルフコンペ【澤田総一郎】さんが優勝です!!!

心配されていた雨にも当たらず、良好なコンディションの中、楽しくプレイできました。激しい優勝争いの中、見事優勝されたのは、澤田総一郎さんでした。次回春季大会も多数ご参加お待ちしております。

◇開催日：2022年9月28日(水)

◇場所：加茂CC東コース

◇参加者：23名

#### 【成績(敬称略)】

◇優勝 澤田総一郎 NET 67.4

◇準優勝 永野和弘 NET 70.2

◇3位 山本茂樹 NET 71.0

◇ベストグロス 山本茂樹 83

#### 【優勝者コメント(澤田総一郎さん)】

ハンディの多い今回どうしても優勝したいと決意を持ってコンペに臨みました。そのままでは崩れてしまっていたでしょうが、同組が80歳、79歳、78歳、そして一番若い私が75歳と後期高齢者の一団。健康談義でワイワイガヤガヤ、これが肩の力が抜ける要因でした。さらに当日は、ラウンド中雨も降らず、暑くもなくコンディション良好！幹事のみなさんありがとうございました。

(担当 菅井)



### ◇企業スポーツの近況報告

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、試合結果などの詳細は、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

9月8日(木) 対 ニチダイ 9-0 ○

9月13日(水) 対 カナフレックス 6-1 ○

以上の結果、27大会連続42回目の社会人野球日本選手権出場が決まりました。

本大会は10月30日から京セラドーム大阪で開催されます。地元ですので応援をお願いします。



#### (2) バレーボール<パンサーズ>

10月22日から東京グレートベアーズ戦（パナソニックアリーナ）を皮切りにVリーグレギュラーラウンドが始まります。



#### (3) ラグビー<ワイルドナイツ>

22-23シーズンを前に、トレーニングが始まっています。10月からは強化試合が始まります。尚、レギュラーシーズンは、12月17日の東芝ブレイブルーパス東京戦から始まります。



また、日本代表には、稲垣、坂手、山沢、野口、クレイグ・ミラー、ジャック・コーネルセン、ディラン・ライリーの7選手が選ばれており、10月1日からのオーストラリアA代表戦、10月29日のニュージーランド戦、11月の欧州遠征での活躍が期待されます。

#### (4) アメリカンフットボール<インパルス>

2022年X1 Super 秋季リーグ戦が、始まりました。

9月11日(日) 対 ノジマ相模原ライズ 30 - 10 ○

9月24日(土) 対 ディアーズ 55 - 7 ○



開幕2連勝で順調なスタートを切っています。

第3節は10月9日のアサヒビール戦（神戸市王子スタジアム）です。

（担当 浅尾）

## ◇今月度 金婚（50周年）お祝いのご紹介

・藤原 環さん ・石原 義雄さん ・原田 利幸さん ・西井 洋さん ・清家 勝弘さん  
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

今月度金婚のお祝いを受けられた方からお便りを頂きましたのでご紹介します。

### 《藤原 環様ご夫妻からのお便り》



結婚をして、もう50年経ちましたが、思い起こせば社内結婚をして新婚早々約半年で海外勤務を命じられ単身赴任で独身生活に逆戻り。海外工場立ち上げの仕事中心の生活でした。当時妻も共働きで寂しく社宅で家庭を守ってくれていました。幸い妻は連休を利用して年数回程度旅行を兼ねて赴任先を訪ねてくれて、結構海外生活を楽しんでいました。

この50年波乱に満ちた人生でしたが、娘・息子の子宝にも恵まれ夫々独立をして3人の孫もできて親としての責任を果たせたかなどの心境です。

この間、大過なく過ごせたのは子育て家事は勿論、妻のサポートのお陰と感謝しています。

これからの余生健康に留意して夫婦で人生楽しみたいと思います。

### 《石原 義雄様ご夫妻からのお便り》

タモンビーチの日差しをものともせず、はしゃぎ回った日々……。

あれから50年 今は 日焼けを気にしながら偶に七里ガ浜あたりの砂浜をはしゃぎ回る孫を見ながら、おとなしく散歩しています。鎌倉山へ転居して2年余になりますがコロナ禍で人混みを避ける毎日で腰越に住む10歳の孫の世話（習い事の送迎・食事）に忙殺される日々です。入社時にスカウトされた山岳部で知り合い6年後に、妻も希望するグアム島での2人だけの結婚式でした。その後、オイルショック・バブル経済崩壊など山あり谷ありの50年を妻の献身があつてこそ、共に過ごしてこられたことと感謝です。

### 《原田 利幸様ご夫妻からのお便り》

6/1朝食後入れ歯を入れようとしたら、ポロリ、ポロリと落ちるので、妻が見ていて病院に行き、救急車で医療センターに入り種々検査後、右脳梗塞、6/2カテーテルアブレーション手術し、6/21まで入院、その後、娘の紹介でリハビリ病院へ変更し、8/5退院となり現在療養中です。しかし、原因が心臓の不整脈なので心臓CT検査し、10/20心房細動手術することになっております。入院期間は1週間ぐらいです。手術が無事成功し、脈が安定し、普通の生活に戻るよう頑張っています。

## ◇今月度プルタブ収集者のご紹介

・北灰塚自治会（守屋寿文様）・増田桂子様・大西建夫様・小西 昌様・小田嶋 秀雄様  
有難うございました。引き続きご協力よろしくお願ひいたします。

## ◇新入会員のご紹介（2022年10月入会）

・尾崎 悟 様（最終所属：テレビ事業部）

ご入会有難うございました。これから洋友会大東地区の各種行事にご参加ください。

## ◇悲しいお知らせ <謹んでご冥福をお祈り申し上げます>

・朝倉 敏典様 2022年8月26日ご逝去 享年75歳

## ◇在籍会員数

会員総数 459名（2022年10月4日現在）

## 音楽を聴くだけでカラダにいいことがある？！

音楽の持つ力を心身の健康のために利用することは、古代エジプトの時代から行われてきました。私たち現代人も、音楽によって勇気づけられたり、癒されたりした経験があるのではないのでしょうか？今回は「芸術の秋」ということで、音楽が心身に影響を与えるメカニズムについてご紹介したいと思います。

### ◆音楽の効果について

元気になりたいときに聴く音楽や、落ち着きたいときに聴く音楽。みなさんは自分用の「音楽の薬」を持っていますか？音楽を聴くだけで、心臓のドキドキが高まったり、逆に鎮まったりするのは、音楽が私たちに何らかの影響を与えているからです。

とある実験によると、73人の被験者に好きな音楽を、好きな音質で、好きなボリュームで聴かせたところ、収縮期血圧（最高血圧）が高い人たちのグループ（収縮期血圧が140mmHg以上の人）は、音楽聴取後、収縮期血圧が下降し、収縮期血圧が低いグループの人たち（収縮期血圧が120mmHg以下の人）は収縮期血圧が上昇するという結果が得られたそうです。これは、『生体を最も望ましい状況に導く効果（ホメオスタシス効果）』によるものとされており、音楽を聴くことでこの効果が得られると結論付けられています。

そして、この効果の理由は、呼吸にあるとされており、被験者の好みの音楽で実験した場合に限り、音楽のリズムと被験者の呼吸が同調していたということです。

私たちは心臓の動きをコントロールすることはできませんが、呼吸はコントロールできます。不安や緊張などで呼吸が早くなったときなど、ゆったり呼吸をしようとしませんが、これは自律神経系に働きかけて心臓を落ち着かせようという行為です。人は、無意識のうちに自らの生体が必要としている呼吸に導くような曲を選択しているようです。

### ◆音楽の鎮痛効果

次に、音楽の持つ鎮痛効果について見ていきましょう。イギリスで発表された研究論文によると音楽の鎮痛効果が証明されたそうです。手術の前後や手術中に音楽を聴くことで、標準的な手術後に感じる痛みが軽減したということで、音楽の種類や、本人が選曲するかどうかに関連性はなく、手術前、手術中、手術後のどのタイミングで音楽を聴いても効果があるものの、特に、手術前に音楽を聴いたときに最も痛みが軽減したということです。

また、音楽の鎮痛効果は、部分麻酔で意識がある場合はより効果が大きかったものの、全身麻酔をかけられた場合でも手術後の痛みが軽減することが分かったとのこと。

日本では、1980年代から「音楽療法」の研究が精力的に行われ、2001年からは日本音楽療法学会認定の「音楽療法士」が施設や病院などで活躍しています。厚生労働省も、音楽療法を「相補・代替療法」のひとつとして位置付けています。

### ◆最後に

音楽は、心身のあるべき状態に整えてくれたり、痛みを軽減してくれたりします。このことは、病気の予防や、副作用のある鎮痛剤への依存からの脱却につながり、個人レベルでも国家レベルでも大きなプラスとなる可能性があります。音楽の「薬」としての効果は侮れないものがあるようです。

以上