

2022年

12月号

洋友会 大東地区だより



発行 令和4年12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 中山 良夫

第246号

◇ 第72回歩こう会で水景園（けいはんな記念公園内）を歩きました

☆3年ぶりの歩こう会に多くの会員が参加されました!

日時： 11月16日（水）

10:30 水景園出入口 集合 以降園内を周遊

11:30 水景園観月楼 解散

場所： 水景園（けいはんな記念公園内）

参加人数： 21名

目的地の水景園（けいはんな記念公園内）には現地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。駅から歩かれた健脚の方やバスで来られた方など絶好の天気恵まれて「お～久しぶり 元気？」の声の中、嶋村ご夫妻を含めて総勢21名が水景園入口に集合されました。皆さん久しぶりの歩こう会です。まずはお互いに元気を確認しあい3年ぶりに顔を合わせることから歩く前から話が弾みました。



（今回参加された皆さん）

今回の企画意図やルート説明、新任役員の紹介など挨拶が終わり年齢証明を提示して入園となりますが、証明書を忘れた方がおられ生年月日の連絡と三洋電機洋友会行事の一員ということで入園許可が出るハプニングもありました。

洋友会旗を先頭にビジターセンターから永谷池の周りを時計回りに観月楼を目指してスタートしました。良い天気と空気の中、久しぶりの仲間と談笑しながらゆっくりと散策いただきました。紅葉の戸外を十分に楽しんでいただけたのではと思います。

幹事が観月楼の手前で待っておりましたところ、健脚揃いが多かったのかコースがちょっと優しかったのか想定時間より早く全員が集まられて慌てました。集合写真撮影の後、伊井会長より「ご参加の御礼や新しい体制での来年以降の取組などを紹介、お疲れ様でした家までお気をつけて」との挨拶で歩こう会の行事は無事終了しました。観月楼で紅葉を見ながら帰られた方、紅葉の中で昼食を取りながら旧交を温めた方など水景園の秋を楽しんでいただきました。

現地集合・解散や昼食を除いた短時間の活動、優しいルートなどこれまでの歩こう会と異なり健脚には物足りない内容となりましたが、今回を参考に今後の行事を企画していきたいと考えます。ご参加いただきました会員の皆様には改めて御礼申し上げますとともに今後も洋友会行事にご参加をよろしくお願いいたします

☆今回参加された会員から一言感想を頂きましたのでご紹介します

・このところ何年かこのような催し物が無かったので、仲間が元気かどうかの確認ができなかった。今日は本当に出てきて良かった。

・天気も良く、素晴らしい公園で非常に気持ちがよかった。ほどほどの歩行距離で高齢者にはちょうど良

かったのではないか。これからも引き続き開催をしてほしい。

・コロナ禍での開催で参加者が少ないのではと心配でしたが、意外に多くの方が参加されておりまた、久しぶりの再会で非常に良かったです。

☆水景園での「歩こう会」を写真で紹介します (洋友会旗を先頭に歩こう会スタート)

(水景園全景)



(観月楼からの紅葉)



(解散後紅葉の中で昼食)



(伊井会長のご挨拶)



(担当 榎本副会長)

◇2022年度完歩チャレンジキャンペーン参加状況と達成者からの一言

☆3名の方が早期に目標達成されましたのでご紹介と一言をいただきました

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11月4日時点では途中からの追加申込もあり上級5名、中級25名、初級35名、計65名と多くの会員の方のご参加をいただいております。この度、早々に達成された方々が出てこられました。早期達成のお祝いとともにご参加の御礼を申し上げます。栄誉をたたえて達成の方の一言を掲載させていただきます。現在活動中の皆様の励ましやご参考になれば幸いです。

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。

<達成者のご紹介と一言>

丸山 均様 85歳 (上級達成)

人生100年時代を迎えて、いかに楽しく快適に過ごすかを考えた場合、健康で惚けない人生に尽きると思います。まずは、現在、自分がその対応として取り組んでいることは“歩くこと”1日1万歩が目標です。この度の記事を見て感動し、参加しました。実行するにあたり今までの生活様式を再検討し一部改良し、家内にも協力を要請しました。その改良点として、まず①できるだけ2人一緒の朝・夕の散歩です。日頃十分な話し合いができなかったことを議論する機会になった。②スーパーなどの買い物はすべて2人で徒歩にて私の家から3分から30分で6ヶ所あり、昨今の物価高を考えその6ヶ所の長短を見極め経済的な購入ができた。③新コースの開拓、今までの3コースを6コースにして新しい景観を楽しむ。④趣味のカラオケクラブA・B・Cはできるだけ一駅徒歩

参加。以上4項目を重点にチャレンジして10月30日に目標を達成することができました。特に、今までの生活様式を見直す機会を与えていただき感謝・感謝です。有難うございました。

<川井好彦様> (上級達成)

「洋友会大東地区だより」の記事で「山陽道（西国街道）完歩キャンペーン」が目に入りました。山陽道を歩いて下関辺りまで行くイベントなのかと思って、しばらくは無視していました。しかし、よく読んでみると、ウォーキングの歩数のカウントで良いそうなので、参加させていただきました。実は、数年前から健康増進の目的で、日々1万歩、並びに階段20階を目標に歩き続けていました。これをそのまま当て嵌めればよいようなので、気軽でした。9月1日からのデータを記録シートに記入しながら、この分だと11月初めには上級達成できそうと思いながら、毎日、真面目に歩いていました。休日には、ブログのネタ取材にいろんな場所に出掛け、1日に2万歩は歩きました。そのためか、10月中に目標達成してしまい、ホッとしたと云うのが今の気持ちです。コロナ禍が続く昨今、ワクチン接種に加え、自身での免疫力の増強が大切ではないでしょうか。それには、軽くてもいいので持続的に体を動かすことが有効ではと思っています。

<中村正明様> (中級達成)

「山陽道完歩キャンペーン」の参加にあたって下記のような取り組みをしました。今までのウォーキングは雲行きが怪しい時や、今日はちょっと気が進まないと思った時はほとんどやめていました。雲行きが怪しい時は、折りたたみ傘を持ち、やめておこうという気持ちには「ほんの少しの勇気を持って」第1歩を踏み出して克服しました。ウォーキング中はもう少し、もう少しと歩数を延ばし、11月3日に達成できました。

これからもPPKを目指して歩き続けようと思っています。

(担当 榎本副会長)

◇2023年洋友会「日帰りイベント」企画の概要について

地区だより11月号で2023年年間活動スケジュールをお知らせしましたが、例年であれば「日帰りバス旅行」と「歩こう会」をそれぞれ企画しておりましたが、2023年についてはコロナ禍における行事の在り方として見直しを行い「日帰りイベント」として企画しましたので企画意図や計画の概要をお伝えします。コロナ禍において例年とは企画が変更となっておりますのでご理解をいただき奮ってのご参加をよろしく願います。

1. 企画意図

ウィズコロナで今後の状況予測が困難の中、これまで開催してきました「日帰りバス旅行」については、バス内が「密」になりコロナ感染リスクが高まるなど企画が難しいと判断し、「歩こう会」と「日帰り旅行」をうまくまとめられないかと考えました。できるだけ戸外に出て健康に活動できるような企画として、「歩こう会」的な目的地の散策に加えて「日帰り旅行」の観光、食事などを楽しんでいただけるような内容を役員で検討しました。なお目的地には現地集合が基本となりご足労をおかけし誠に恐縮ですが、コロナリスクの分散の意味でもご理解をお願いします。

2. 今後の計画の概要 (案)

4月6日 (木) 万博公園 花見ウォーキングと昼食会、民族博物館見学

5月17日 (水) 大阪水上バス観光と昼食会

11月22日 (水) 貝塚やぶ果樹園 ミカン狩りと昼食会

計画の詳細や参加申込方法については今後地区だよりでご案内していきます。予約等の関係から事前申し込みをお願いすることになりますのでご了解願います。また種々の事情から内容の変更がでることもあります。

(担当 榎本副会長)

◇町めぐり探訪記紹介

今回の町巡り探訪は、**テレビ事業部出身の大森茂樹さん**から頂きました。大森さんは、定年退職後長年駐在されていた中国で生活を始められ現在は上海に在住されお元気に暮らしておられます。年に何回かの一時帰国をされておられますが、ここ3年はコロナでなかなか帰国できない状況が続いているとのこと。6年ほど前にも一度中国での近況報告をいただきましたが、市民目線での現在の中国事情の紹介などをしていただきました。私たちが知ることでできない中国事情をよく知ることができます。

以下、大森さんからの近況報告をご紹介します。

<ゼロコロナと温泉避難>



(山の展望台)

定年退職後縁有って上海での生活を始め、年に何回かの一時帰国と言う縮まりの無い生活を送っていた事は6年前の「大東地区便り」にも投稿させていただいた通りです。

所が2019年年末からの「中国武漢」から広まった「コロナ騒動」で帰るタイミングを見つけられず、ズルズルと上海生活が続いていました。今年の夏は特別暑くコロナもそのうち落ち着くであろうと期待して、妻の知人達が中国で一番有名な温泉に避暑を兼ねて行かないかとの誘いに乗って「広西省宣春市温湯鎮」に妻の運転で13時間かけてたどり着いたのです

所が甘い期待はもの見事に打ち砕かれ、日本とは桁違いにコロナ感染者数は少ないのですが、お国の方針「ゼロコロナ」政策のお陰で動きが取れなく成ってしまいました。幸い温泉街の有る「宣春市」やその近辺は陽性者発生も無く落ち着いているので、近隣への観光は問題無いのですが。「国慶節7日連休」明けあたりから上海だけでなく他省からの「コロナ避難」者が増えてきましたが、今の所は「コロナ陽性者」の発生は無くマスクは欠かせずビクビクしてはいますが平穏な日々が続いています。

上海から逃げて来た人からは「もう少し落ち着くまでは上海には戻らない」等の声も有り暫くは温泉街避難が安全なのかも、と諦めの境地では有ります。

日本では「PCR検査」を受けるのも大変なようですが、「上海市」でも「江西省」でも地域の「PCR検査」フォーマットを「スマホ」にダウンロードすれば近くの「検査ボックス」で簡単に検査を受ける事が出来、夕方受ければ夜中には結果が送信されて来ます。

「公共交通機関」「スーパーマーケット」利用時には「スマホ」で「バス」や「スーパー」入口で「場所QRコード」を読み取り、「グリーンコード」が表示されれば入場できるシステムが中国全土で運用されているのです。

スマホ先進国「中国」ならではですが、スマホを扱えない高齢者はともかく、現金の持ち歩きも不要で、小さな露店を含めて支払いはスマホが普通に成っています。上海に来た当座は日本製の折畳ボタン「ガラケイ」を中国仕様に改造する怪しげ携帯電話屋さんがあちらこちらに有ったのがウソのような変化です。

温泉街には「上海」や「近隣他省」だけで無く、北は「黒竜江省」や「内蒙古自治区」、奥地は「新疆ウイグル自治区」、南は「海南島」等から熟年夫婦が「キャンピングカー」でワンサカと押し寄せて来ています、ほぼ全省のナンバープレートを拝めます。

男性は60歳、女性は50歳か55歳で定年ですが、日本と異なり年金が毎年増額されている事も有り、生活が豊かに成った証なのでしょう、日本に負けないキャンピングカーブームと成っている事に



(ホテルの窓から)



驚かされます。

上海の様子はTV等でもかなり取り上げられており、関心をお持ちの方は良くご存知でしょうが、「江西省」の田舎に来てマイカーの普及率はかなり高く、アメリカやヨーロッパの高級車もゴロゴロしているのです。ホテルの前に「ベンツ」の高級車「マインバツハ」も停まっていたから驚きです。

本稿は本来の趣旨からは個人の近況心境を皆さんに紹介をしなければと思うのですが、成り行きから中国の田舎温泉で目にした事の紹介ばかりに成ってしまいました。

自分事としては、体調維持を目的に万歩計で毎日8,000歩以上を目指しており、10月は9,114歩でした。

最近では標高1,918mの「武功山」を目指して8,000段の山登りをしたりしていますが、バドミントンしようとしてスッテンコロリと失敗したりの生活です。6年前にも少し触れましたが、ポケ防止や生存証明、そして情報交換目的の「上海便り」相変わらず続けていますが、もしご質問がある方は大東洋友会事務局に問い合わせられても良いかも？。

間も無く80歳ですが、ソレナリに頑張らねばと思っています、皆さんも良いお年をお迎えください。

(投稿者 大森茂樹様)

◇地区行事・活動報告

<水彩画教室> (担当 平野幹事)

1. 11月度 活動報告

- (1)日 時： ① 11月11日(金) 各自が風景写真を持参しモチーフに制作
② 11月25日(金) 各自が風景写真を持参しモチーフに制作

(2)会 場：パナソニック守口橋波ビル (京阪西三荘駅すぐ)

2. 12月度 活動予定

(1)日 時： 12月 9日(金) 花をモチーフに制作

(2)会 場：パナソニック守口橋波ビル (京阪西三荘駅すぐ)

<園芸同好会：早川さん>

1. 11月度 活動報告

会員間でメールによる冬野菜の進捗情報を共有しながら、問題や質問がある場合はそれぞれがアドバイザーから助言を得て、レベルアップを図っています。

<カラオケクラブ> (担当 浅尾幹事)

A例会は、参加者12名、ひとり6曲づつ、全72曲をお昼の12時から夕方5時30分まで通常の時間を延長してカラオケを楽しみました。11月17日(木) 会場：レインボウ住道店

B例会は、参加者8名、体調不良(コロナでない)の人が複数お休みとなりましたが洋友会役員の一人が協力参加いただき、例会は盛り上がりました。11月1日(火) 会場：カラオケ九重

C例会は、直前にコロナ濃厚接触者?の発生もあって参加者が7名と少なくなりましたが、宿題としていたテーマソング「ふくみの唄」(池内淑雅さん作詞作曲)を参加者全員で歌い、いつものように賑やかなカラオケを4時間楽しみました。11月21日(月) 会場：和風パブふくみ

<囲碁クラブ> (担当 米元幹事)

1. 11月度活動報告

- ・ 11月11日 定例対局 3名参加 各々1勝1敗の成績でした。
- ・ 11月25日 定例対局 4名参加

2. 12月度の活動予定

・12月 9日・23日 定例対局日

◇企業スポーツの近況報告

(1) 社会人野球

第47回社会人野球日本選手権大会の結果

1回戦 11月2日(水) 対 セガサミー 5 - 3 ○

2回戦 11月4日(金) 対 トヨタ自動車 0 - 2 ●

以上のように残念ながら2回戦敗退となりました。尚、優勝はトヨタ自動車でした。

(2) バレーボール<パンサーズ>

Vリーグファーストラウンドの途中ですが、11月27日時点で9勝3敗(ポイント26)となり僅差で3位につけています。

(3) ラグビー<ワイルドナイツ>

強化試合の結果です。尚、リーグワンは12月17日(土)に開幕します。

11月04日(金) 対 クイーンズランドレッズ 30 - 55 ● (国際親善試合)

11月26日(土) 対 グリーンロケッツ東葛 31 - 48 ●

(4) アメリカンフットボール<インパルス>

・2022年X1 Super 秋季リーグ戦結果

11月05日度 対 IBM 45 - 14 ○

1位(全勝)でDiv.Aを終了し、ライスボールトーナメントに進出しました。

・ライスボールトーナメント

11月19日度 対 アサヒ飲料 38 - 28 ○ クォーターファイナル
(担当 浅尾幹事)



◇大東「Webギャラリー」への投稿です

岩井春隆さんから作品を投稿していただきました。紙面の都合上、写真については一部を掲載いたします。残りについては、ホームページをご覧ください。カラー写真できれいですよ!

<晩秋の旧中山道・木曾路をサイクリングしました>

以前から気になっていた晩秋の木曾路を11/6~8、旧友2人でできるだけ旧中山道を忠実に辿ってサイクリングをしてきました。(走行距離約99km) 木曾路は木曾川に沿って基本的に下り道ですが、奈良井宿から藪原宿の間には鳥居峠(1,197m)、妻籠宿/大妻籠宿と馬籠宿の間には馬籠峠(790m)があって、地道の急坂を押して越えなければならない難所です。その他大小のアップダウンもありましたが丁度季節は紅葉真っ盛り、天気にも恵まれ連日疲れも吹き飛ばすような素晴らしい眺望でした。

今回驚いたのは、観光地化している旧宿場から少し離れると日本人より外国人の数が圧倒的に多く、3日間で3-40人程の人と出会いました。旧中山道は日本国内より外国で良く知られているようです。木曾路は旧中山道や国道19号線と並行してJR中央本線が走っているので、列車本数は少ないですが国道と一体化している区間はJRを利用すれば思い出に残る旅ができるでしょう。

<投稿者 岩井春隆>



◇今月度 金婚（50周年）お祝いのご紹介

・林 洋二郎様 ・中村 正明様 ・竹辻 義昭様

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。

《竹辻義昭ご夫妻からのお便り》

この度は金婚のお祝いをありがとうございます。月日の経つのは早いもので、結婚して50年になろうとしています。妻には育児と家事に苦勞のかけっぱなしで感謝しています。これからは、健康第一と考え夫婦とも元気で頑張っていきます。



《中村正明ご夫妻からのお便り》

結婚50年、家内に「短かった？長かった？」と聞くと「短かった」。「子育てに夢中だったので、あっという間に感じた」との事。群馬から大阪に転勤したことが大変だったと思います。家庭の事は家内に任せっきりだったので、感謝！「家族が健康だったのが良かった」とのつぶやきにも感謝！今は近くに住む娘と孫の世話を喜々としてやっています。コロナ禍前は洋友会の行事参加とハイキング・登山が主な活動でした。今、健康でも身体の衰えは否めません。出来なくなった事を悔いず、出来る事に楽しみを見出し、過ごしていこうと思っています。

◇今月度プルタブ収集者のご紹介

・西脇直次様・北灰塚自治会（守屋寿文様）・増田桂子様・廣谷和彦様・草野謙一様・森西泰年様
・中野隆夫様・土井幸太郎様

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。

（担当 平野幹事）

◇ 各種行事補助金の会員への還元について

コロナ感染もすでに3年を過ぎましたが変異を繰り返しながら今年に入ってから周期的な感染拡大が続いております。洋友会においても第33回定期総会や日帰り旅行、春の歩こう会を残念ながら中止といたしました。またクラブ活動についても一部自粛をお願いすることとなり会員の皆様には大変ご迷惑をおかけし申し訳なく思っております。10月に開催されました全国会長会議においても大半の地区から定期総会の中止とクラブ活動の自粛が報告され洋友会全体として活動が停滞することになりました

そうした中で、毎年活動予算で行事、クラブ活動などに対し行事補助金を計上しておりますが、今期についても補助金がほとんど使われないこととなりますのでこの補助金を会員の皆様に還元することを役員会で決定しました。会長会議にても多くの地区より同様補助金の還元について検討されておられることがわかりました。大東地区としては12月に「行事補助金の会員への還元」としてクオカード（1,000円）を地区だよりに同封することにしました。是非、有効に活用していただきたいと思ひます。

洋友会としては、来年の定期総会や行事の開催を目指して準備を開始しておりますが、是非、コロナ感染が落ち着き安心して開催できることを願っております。

（伊井会長）

◇サンヨー連合健保提供健康記事（酒は百薬の長？）

俗に、お酒は適量であれば『百薬の長』、度が過ぎれば『病気のもと』になるとも言われます。お酒に強い人もいれば、弱い人もいますから、一概に適量を言えるものでもありませんが、飲み方次第で、その効能を健康に活かすこともできるということだと思います。

年末年始にかけてお酒を飲む機会も多くなると思いますので、今回はお酒についてのお話です。

◆お酒の効能について

適量のお酒を飲むことは、ストレスの緩和や食欲増進に効果を発揮するため、健康にプラスに働き、寿命の延長にもつながると疫学的研究で認められています。

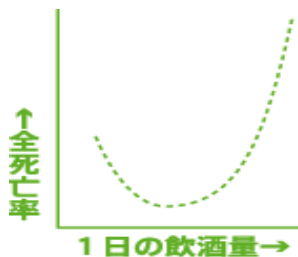
他にも、心臓病・癌・骨粗鬆症・老人性認知症などの発症や老化のリスクを低減させるなど、様々な研究結果も報告されています。

具体的には、ワインなどに含まれるポリフェノールは、動脈硬化や脳梗塞を防ぐ抗酸化作用、ホルモン促進作用などの効能があります。特に、ウイスキーは樽ポリフェノールという従来のポリフェノールの約7倍の抗酸化力を持ち、糖尿病なども抑制する効果を持っています。その他にウイスキーにはメラニンの生成を抑制する成分が含まれているため、美白効果をもたらす可能性も期待されています。

◆飲酒量と死亡率の関係について

下のグラフは、1日の飲酒量と全死亡率の関係を表したもので、「Jカーブ」と呼ばれています。この「Jカーブ」を見ると、お酒を全く飲まない人に比べて、適量のお酒を飲むの方が、全死亡率が低いことがわかります。

しかし、適量を超えてお酒を飲むと、全死亡率が急激に上がっています。つまり、お酒の効能はあくまで適量の範囲内でのことです。



【注】全死亡率：病気だけでなく、事故、事件を含めたあらゆる原因による死亡率。「1日の飲酒量」と「全死亡率」をグラフ化するとJ型のカーブになる。

◆最後に

「酒は飲んででも飲まれるな」との言葉があるように、飲み方一つで楽しくもなれば、はた迷惑にもなり、時には健康を損ねることにもつながります。お酒とうまく付き合いたいものですね。

◇悲しいお知らせ <謹んでご冥福をお祈り申し上げます>

・野津 和信 様 2022年11月3日ご逝去 享年75歳

◇在籍会員数

会員総数 457名（2022年12月1日現在）

洋友会大東地区会員の皆様へ

本年も洋友会活動へのご支援・ご協力をいただき大変ありがとうございました。来年も役員一同皆様のお役に立てるよう頑張っていきたいと思っておりますので引き続きよろしくお願いいたします。

来年も皆様にとって良い年でありますようお祈りいたします。良いお年をお迎えください。

洋友会大東地区 役員一同