

2023年

3月号

洋友会 大東地区だより



発行 令和5年3月3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249号

◇第34回三洋電機洋友会大東地区定期総会のご案内

大東地区定期総会・懇親会はコロナ禍により2020年から3年連続で中止となり会員の皆様には大変ご迷惑・ご不便をおかけしてきました。今年に入り第8波も収まり大規模集会の規制緩和、感染症第5類への変更などの緩和策が出される状況となってきましたので、第34回定期総会・懇親会を下記のとおり開催することと最終決定しました。会場は前回まで使用していた太閤園が閉鎖となったため同じ京橋エリアで交通の便も良い「ホテルモントレ」といたしました。4年ぶりの開催、また洋友会発足35周年の節目の年でもありますので参加しやすい特別価格の懇親会費を設定しております。是非、多くの会員の皆様のご参加をお願いいたします。詳細案内は、地区だよりの8ページに掲載しております「第34回大東地区定期総会・懇親会のご案内」をご覧ください。



(ホテルモントレ)

- 日時 2023年4月20日(木)
- 開催場所 ホテルモントレ ラ・スール (京橋) 14階 ホール リバティー
- 懇親会参加費 4,000円

総会・懇親会への出欠確認ハガキを同封していますので3月27日(月)までに投函いただくようお願いいたします。

◇春の日帰りイベント再度のご案内

☆万博公園 花見ウォーキングと昼食会、黒川紀章氏デザインの民族博物館見学



すでにご夫婦含めて複数の方から申し込みをいただいておりますが、自然文化園や日本庭内の散策と昼食、民族博物館見学など盛り沢山の春のひと時をお楽しみいただける日帰りイベントの企画をしました。奮ってのご参加をお願いし、またご夫婦でのご参加も歓迎します。予約の関係から参加事前申込と会費をいただくことになります。尚、団体割引や昼食の関係から20名以上の参加が必要となりますので多くの会員の皆様のご参加をお願いいたします。

- 開催日： 4月6日(木)
予 定： 10:00 万博記念公園自然文化園 入口集合
参加確認と会費(1,000円)の徴収、太陽の塔を背景に記念撮影
10:30~11:50 桜見物を兼ねて自然文化園や日本庭園内を自由に散策
12:00 民族博物館入口に集合
12:00~13:00 民族博物館地下くつろぎスペースにて弁当の昼食
「森の洋食グリルみんなぱく」特製ハンバーグ弁当

13:00～15:00 民族博物館見学 自由解散

会費： 入園料および昼食弁当代として1,000円（洋友会大東地区より補助追加あり）

*雨天実施（警報が予想される場合は前日18：00に可否決定しHPに掲載）

*当日担当幹事

中山良夫 090-2060-5923、池本佳市 090-1913-7604、浅尾元明 090-9628-2319

榎本隆夫 090-6320-0118

参加申込：参加ご希望の方は以下いずれかの方法で3月31日までにお申込をお願いします。

1. FAXでの申込： FAX：072-875-9077（電話は記録が残らないためお避け願います）
2. Eメールでの申込： info@yoyu-daitou.daa.jp
3. はがきでの申込：〒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 （*必ず大東地区を記載願います）

いずれも4月6日ご参加とご氏名、会員番号、電話番号を記載下さい。

（担当 榎本副会長）

◇5月17日（水）日帰りイベントの計画変更のお知らせ

5月17日（水）に大阪水上バス観光と昼食会を計画しておりましたが、乗船予定の水上バス「ひまわり」がメンテナンスのため運航再開は8月以降の見込みとなりました。開催日時を再検討し今後地区だよりでお知らせしていきます。楽しみにしておられたところ、申し訳ありませんがよろしくをお願いします。

（担当 榎本副会長）

◇2022年度完歩チャレンジキャンペーン達成者の状況報告

☆多くの会員の方が目標を達成されています（2023年2月22日時点での報告）

2022年9月1日からスタートした完歩チャレンジキャンペーンは多くの会員の方の参加により現在進行しております。これまで達成された方は35名（2023年2月22日時点での報告者）おられ、これからも続々と達成報告があるものと期待しております。達成された方には、4月開催を予定しております洋友会大東地区定期総会にて表彰をいたします。

今回報告をいただいた達成者は以下の通りです。（地区だより2月号掲載以降の達成者5名）

初級（5名） 矢寺順太郎様、乾 正様、浅山昭雄様、山口一彦様、菅井 亮様

達成者の皆様、大変ご苦勞様でした。キャンペーンで獲得された毎日歩く習慣を是非とも継続されることを願っております。

☆お詫びと訂正

地区だより2月号にて初級達成報告しました「坂内允昭様」のお名前の「允」の字が間違っておりました。失礼をお詫びし訂正いたします。

（担当 榎本副会長）

◇町めぐり探訪記紹介

今回の町巡り探訪記は、京都府京田辺市にお住いの中山良夫様に我が町を紹介していただきます。

☆トンチで有名な一休和尚ゆかりの地京田辺市を紹介します

私が現在、居住している京田辺市は、関西の中でも古い歴史を持ち、弥生時代から始まります。奈良・京都・大阪と歴史的に重要な都市に挟まれ、山城国一揆の舞台として、またトンチで有名な一休さんが晩年を過ごした地として、さらには、徳川家康の伊賀越えゆかりの地としても有名です。近年では時代の流れとともに学研都市へと大きく変化し、同志社大学

などアカデミックな雰囲気漂う街となり、最寄りのJR松井山手駅には、北陸新幹線新駅の設置が検討されることになっております。

それでは、京田辺市の名所・旧跡の一部を紹介します。

【酬恩庵（一休寺）】

まずはなんと言ってもトンチ和尚で有名な一休さんが晩年を過ごした酬恩庵（一休寺）を紹介します。酬恩庵（一休寺）は室町時代の禅僧一休宗純ゆかりの寺です。重要文化財の一休禅師座像を安置し庭園は国の名勝に指定されています。禅師はここで後半の生涯を送り81歳で京都大徳寺住職となった時もこの地から通われました。1481年88歳の高齢をもって当寺で生涯を終えられました。このように禅師が晩年を過ごされたことにより「一休寺」の通称で知られる様になりました。



【月読神社】

次に、私が住んでいる京田辺市大住ヶ丘の鎮守の神様の「月読神社」を紹介します。

社伝によると809年に社殿を平城京より平安京に遷し創建されたといわれております。鳥羽・伏見の戦いの際は、戦火を避けるため京都石清水八幡宮が一時遷座され、御神宝が薬師堂に安置されました。九州南部の大隅隼人が奈良時代にこの地に移住し、この大隅隼人は郷土の民俗芸能の隼人舞を神社に奉納したという伝承から、隼人舞の発祥地とされています。また、当神社が所在する「大住」という地名も九州の『大隅』に由来と考えられています。



【大住車塚古墳】

京田辺市には多くの古墳がありますが、大住地区にある車塚古墳を紹介します。5世紀初期（古墳時代中期）に作られた前方後方墳である2段築成で葺石・埴輪を備えている長方形の周濠が存在しており西に同じ大きさの大住南塚古墳があるため2基ならんで存在していたことになり全国的に珍しい古墳で国の史跡に指定されております。継体天皇の第8皇子の陵であるといわれております。



【甘南備山】



甘南備山は、神の宿る山＝かんなび、と呼ばれ古くからこのあたりの人々に信仰され親しまれてきました。そして何より、かつて平安京が定められた時、甘南備山と京都市内の船岡山を結ぶ直線上に平安京の中心、朱雀大路が置かれていました。また、「竹取物語」の発祥の地とも考えられています。この山は京田辺の主峰であり『神南備』『神無火』などともいわれ、「神が隠れる場所」という意味を持つ山です。

【徳川家康「伊賀越え」の道】

NHKの今年の大河ドラマの主人公であり、乱世の世に終止符を打って徳川幕府初代将軍となった徳川家康。天下人として名高い家康が、かつて命がけで脱出を図った「伊賀越え」の道が京田辺市南部の山城地域にあります。

1582年6月、堺から京に向かう途上で織田信長の死を知り、三河・岡崎城へ生きて帰る200kmに及ぶ「伊賀越え」です。そのルートは諸説ありますが、家康は10



人余の家臣団とて京田辺市の甘南備山付近を通り伊賀に抜け三河・岡崎城にたどり着いたとされています。

【同志社大学田辺校キャンパス】



1986年、京田辺に開校され総面積79万㎡の広大な敷地に、NMR（核磁気共鳴装置）、クリーンルームや電波暗室といった実験施設を有する理工学部棟、人工環境制御室等、次世代の技術開発や研究に必要な最先端の実験設備・機器がそろそろほか、ラーネット記念図書館、同志社ローム記念館や情報メディア館などの大規模教育設備もあり約9,000人が学生生活を送っています。

以上のように、京田辺市は歴史の古い町でありまた、学生が集う学研都市として日々成長を続けています。今回は、紙面の都合で一部のみ紹介をしましたが、まだまだ名所・旧跡が存在しておりますので次の機会に紹介させていただきます。

（投稿者 中山）

◇地区行事・活動報告

<水彩画教室>（担当 平野幹事）

1. 2月度 活動報告

(1)日 時：2月10日（金）女性モデルを招いて人物画制作①（鉛筆によるデッサン）

2月24日（金）女性モデルを招いて人物画制作②（着色して完成）

※両日ともに制作時間は2時間、この間は定森先生の楽しいご指導を受けました。

(2)会 場：パナソニック守口橋波ビル（京阪西三荘駅すぐ）

2. 3月度 活動予定

(1)日 時：3月10日（金）『果物』をモチーフに制作

3月24日（金）『静物（内容検討中）』をモチーフに制作

※楽しい教室ですので、お気軽に見学してください。尚、その際はお手数ですが、事前連絡を（永田 ken_nagata_1950@yahoo.co.jp）まで宜しくお願いします。

(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>（担当 平野幹事）

1. 2月度 活動報告

現在、ジャガイモの作付け方法について会員間で長所・短所等を検討しています。出口アドバイザーから作業指導をいただきながら、初夏の収穫を楽しみにしています。収穫時には、みんなで収穫量を報告しあいたいと思っています。

2. 3月度～ 活動予定

久しぶりに対面での会議を開催して、2023年度活動計画の検討及び近況報告を行います。

(1)日時：2023年3月17日(金) 13時～15時

(2)場所：洋友会事務所（大東地区）

<カラオケクラブ>（担当 浅尾幹事）

2月カラオケクラブは3例会ともに予定通り開催できました。また、通常の活動に加えて、フレイル対応としての健康ガイドブックをクラブ員の勉強会資料として例会出席者全員に配布しました。

A例会 開催日時：2月16日（木）12時～17時 参加者：13名

会場：レインボウ住道店（パーティールーム）

B例会 開催日時：2月7日（火）12時～16時 参加者：9名

会場：カラオケ九重

C例会 開催日時：2月20日（月）12時～16時 参加者：9名

会場：和風パブふくみ

<囲碁クラブ>（担当 米元幹事）

1. 2月の活動報告

- ①2月10日 定例対局 参加者3名 対局の棋譜を取り、後日検討、詰碁検討会開催
- ②2月24日 定例対局 & 詰碁検討会

2. 3月の活動予定

- ①3月10日 定例対局 & 詰碁検討会 & ネット囲碁導入の検討
- ②3月24日 定例対局 & 詰碁検討会

◇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) バレーボール<パンサーズ>



Vリーグレギュラーラウンド結果

1月28日(土)	対	大分三好	3-0	○
1月29日(日)	対	大分三好	3-0	○
2月03日(金)	対	東京GB	3-0	○
2月04日(土)	対	東京GB	3-0	○
2月18日(土)	対	ジェイテクト	1-3	●
2月19日(日)	対	ジェイテクト	3-2	○

第1ラウンドを終了し、第2ラウンドが始まっております。現在16勝10敗で5位につけており、ファイナルステージ進出(4位以上)までもう一段の奮起が望まれます。

(2) ラグビー<ワイルドナイツ>

リーグワン結果

1月28日(土)	対	横浜キャノンイーグルス	21	—	19	○
2月05日(日)	対	グリーンロケッツ東葛	45	—	0	○
2月18日(土)	対	花園近鉄ライナーズ	41	—	6	○



前半戦が終了し、開幕8連勝で首位をキープしています。(リーグワン創立以来、24連勝となります。)

尚、他のクラブはシーズンオフ中です。

(担当 浅尾幹事)

◇今月度 金婚（50周年）お祝いのご紹介

・和田茂様 ・内田昇様 ・坂井幸喜雄様 ・佐味泰夫様 ・大橋正秀様

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。

《和田茂ご夫妻からのお便り》

昭和48年1973年3月10日に結婚式を挙げて50年。二人して健康で来られたことにまず感謝です。定年後に夫婦してあちこち旅行しましたが、ここ数年は大阪に年数回出向くくらい、コロナが発生してからは年に数回の墓参りで丸亀（香川県）から松山（愛媛県）を往復する程度ですが、コロナの様子見ながらに成りますが秋ごろに列車で四国を巡る旅をしたい

と考えています。気は若いのですが足腰は衰える一方です。体に気を付けながら行けるところまで夫婦でやって行きます。ありがとうございます。

《内田昇ご夫妻からのお便り》



新婚時代中に欧州駐在を体験し、Wカップで独逸に勝とうとは。又、アパートの堅牢な地下核シェルターが現実的になろうとは。時代の変遷を痛感します。我が家では次男が異国で出産し、国を跨いで引越など、不可思議で貴重な体験と共にその時々出来事を楽しみ、二人の絆を強くしました。帰国後は三人の子供の成長を見守り、孫の成長を楽しんできましたが、古希を迎える頃より家内に色々不調が発生、進行性運動障害という難病に認知され、後期高齢者になった頃より家事一切と介護の生活ですが、二人で一人分と諦める事なく、楽しみを探してポチポチ長寿への道を歩んでいます。金婚のお礼と皆さまのご健勝を祈念いたします。

《佐味泰夫ご夫妻からのお便り》



早いもので結婚してから今年3月で半世紀、50年が経ちました。家内は”へー、もう50年も経ったの?! 私達夫婦はよくもったものやね!”との正直な感想でした。緊張の連続の会社の仕事、恐る恐るの子育て、時にはのんびりと楽しい旅行や憂さ晴らし等々、いろいろありました。そんな苦闘の中、お世話になった上司の方々、アドバイスを頂いた諸先輩、そして一緒に仲良く遊んだ仲間達、その懐かしいお顔が今、走馬灯のように浮かんできています。さて、そんな人生も残り少ないことでしょうかから、これから後は思い切り好き勝手に過ごしていきたいと思っています。

(担当 山口幹事)

◇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・小西 昌様・長尾 博様
- ・森西 泰年様・西脇 直次様・

有難うございました。引き続きご協力よろしく願いいたします。

(担当 平野幹事)

◇サンヨー連合健保提供健康記事

☆手軽にできる健康法について

今回は、「手軽にできる健康法」についてご紹介したいと思います。

◆ウォーキング

その効果についてあらためて考えてみましょう。

●心肺機能が高まる

ウォーキングによって心拍数が増大し必然的に体内に酸素を取り込む能力が増加し、心臓や肺の機能を高めることができます。日常の生活でも息切れしたりバテたりしにくくなります。

●骨が強くなる

ウォーキングによって骨に刺激を与えることになり、結果骨を強化するという働きがあります。骨はカルシウムの摂取だけでなく刺激を与えることによって強化されます。歩くことによって重力という付加がかかると同時に、骨にカルシウムが吸収されて丈夫になると言われています。

●筋力の低下を防ぐ

ウォーキングによって筋肉に刺激を与え、足腰の筋力低下を防ぐことができます。

●血行が良くなる

ウォーキングによって血管が刺激されて血行が良くなります。身体中に血液の流れが良くなって、毛細血管も発達します。

その他、以下のような効果があります。

●持久力が高まる ●ストレス解消に役立つ ●脳の活性化 ●ダイエット効果

●生活習慣病の予防

ウォーキングによって肥満や運動不足が原因となる生活習慣病の予防となります。運動を継続すると血液の循環がよくなり、HDL（善玉）コレステロールが増え、動脈硬化などが予防されます。

◆「笑い」も立派な健康法の1つです

「笑い過ぎてほっぺやおなかが痛い」という経験はありますよね。笑うときには胸やおなか、腰、背中などさまざまな部分の筋肉を使っています。これは筋肉トレーニングにもなります。この運動量は、早歩きほどではないですが、運動不足の現代人や、高齢の方には効果があります。

また、笑い過ぎて涙が出たことがある方も多いのではないのでしょうか？涙は副交感神経の作用で出るといわれています。笑いには自律神経を活性化し、さらに副交感神経の働きを助ける効果があります。大笑いした後、ゆったりとしたリラックスした気分になるのは、この副交感神経のおかげです。

更に、がん細胞やウイルスなど病気のもととなるものを攻撃するナチュラルキラー（NK）細胞は、笑いによって活性化され免疫力が高まるという研究報告もあります。

◇第72回大東洋友会ゴルフコンペ確認のご案内

地区だより2月号で案内をしておりました3月29日（水）開催のゴルフコンペについては、最近のコロナ感染状況から3年ぶりに当日成績発表・表彰式をすることに変更いたします。それに伴い、費用を以下の通りとしますのでご了承のほどお願いします。尚、組み合わせ等詳細は、3月上旬にメールにてご案内いたします。

・費用：プレー費 7,980円（昼食代含む）、参加費 2,000円

ホールアウト後、「成績発表・表彰式」を実施いたします。

（担当 菅井幹事）

◇新入会員のご紹介（2023年3月入会）

・阪本 克己 様（最終所属：パナソニックエナジー(株)エナジーソリューション事業部）

御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>

・森河 征子 様	2023年2月3日ご逝去	享年 80 歳
・山野 正一 様	2023年1月9日ご逝去	享年 99 歳
・林元 勇 様	2023年2月9日ご逝去	享年 92 歳
・藤木 清臣 様	2023年2月15日ご逝去	享年 84 歳

◇在籍会員数

会員総数 448名（2023年3月1日現在）

2023年3月3日

三洋電機洋友会 大東地区
会 員 各 位

三洋電機洋友会大東地区
会長 伊井 勤

第34回洋友会大東地区定期総会・懇親会のご案内

会員の皆様におかれましては、ご健勝でご活躍のこととお喜び申し上げます。
平素は洋友会へのご支援ご協力を賜り誠にありがとうございます。洋友会大東地区の定期総会・懇親会はコロナ禍により3年連続中止となっていました。今年からは以下の日程で開催いたします。会場は前回まで使用していた太閤園が閉鎖となったため同じ京橋エリアで交通の便も良いホテルモントレといたしました。ウィズコロナでの開催を考慮し、総会の簡素化や総会・懇親会の同一会場開催により全体としての時間短縮をはかっております。
会員の皆様におかれましては、何かとお忙しい折、またコロナ感染防止への注意が欠かせない状況かとは存じますが、万障繰り合わせの上ご出席賜り、私たちの1年間の活動を総括しご意見ご指導を賜れば幸甚に存じます。
総会後は懇親会を開催します。懐かしい仲間との旧交を温められ明日からの英気を養っていただきたく思います。

— 記 —

- 日時 2023年4月20日(木)
- 開催場所 ホテルモントレ ラ・スール (京橋) 14階 ホール リバティール
総会、懇親会ともに同じホールで開催します。
 - ・ JR「京橋」駅西口から大阪ビジネスパーク (OBP) 連絡通路にて徒歩約5分。
 - ・ 大阪メトロ長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅4番出口より徒歩約5分
 - ・ 大阪メトロ長堀鶴見緑地線「京橋」駅より徒歩約8分
 - ・ 京阪電車「京橋」駅片町口から大阪ビジネスパーク (OBP) 連絡通路で徒歩5分ホテルモントレ (京橋) のご案内冊子を地区だよりに同封しています。
受付開始 10時30分～ (受付は14階 リバティール 入り口)
定期総会 11時00分～12時00分
懇親会 12時10分～13時50分 (洋式 コース料理)
記念写真 13時50分～
 - ・ 懇親会にて完歩チャレンジキャンペーン目標達成者の表彰を行います
- 懇親会参加費 4,000円 (当日受付にてお支払いください)
- その他のお願い事項
準備の都合上出席可否を同封のハガキに記入の上、3月27日(月)までに投函ください。
会議スケジュールの詳細は、総会当日出席者にお渡しします。
出席可否用の「ハガキ」を同封しています。お忘れなくご記入ご投函ください。