2023年
４月号

洋友会　大東地区だより

発行　令和5年４月７日
三洋電機洋友会大東地区
第２５０号　発行責任者　伊井　勤
編集責任者　中山　良夫

◇第34回三洋電機洋友会大東地区定期総会のお知らせとお願い

大東地区だより３月号でご案内をしておりますように第３４回大東地区定期総会・懇親会を下記のとおり開催します。写真は、第３０回定期総会時の集合写真ですが、その後コロナの影響で３回中止となり今回は４年ぶりの開催となります。久しぶりの総会開催と懇親会で以前のように会員の交流を図るためにも多くの会員の皆様のご参加をお待ちしております。

（写真は、２０１９年開催の第３０回定期総会時のものです。今回は、４年ぶりとなります。）

日　　時　：２０２３年4月２０日(木)　１１時～１４時　（受付は１０時３０分～）
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

参加の申し込み期限はすでに過ぎましたが、まだご連絡を頂いておられない方の参加申し込みや、不参加から参加への変更も受け付けますのでご連絡ください。

☆定期総会ご参加の皆様へのお願い

(1)都合により参加を取りやめるなど変更される場合は、4 月 16日（日）までに洋友会大東地区へご連絡をお願いいたします（電話、メール、役員への連絡）。 懇親会をキャンセルされる場合、キャンセル費用が掛かるため早目のご連絡をお願いいたします。
(2)受付は１４階に設けていますのでエレベータで直接１４階にお越しください。
(3)総会に引き続き（休憩をはさんで）同じ会場、同じテーブル（お席）で懇親会を開催します。

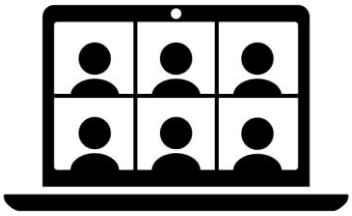
※会場内では必ずマスクを着用してください。

◇ 令和５年度洋友会本部総会が開催されます

洋友会本部の令和５年度総会が、以下日程で開催されることになりました。今総会は、令和４年度の活動報告並びに決算報告承認と令和５年度の新しい活動方針を決める総会となります

開催日 ： ２０２３年４月１９日（水）
開催方法 ： Zoomによる開催
参加者 ： 各地区より代表者１名

尚、総会の詳細は、地区だより５月号で報告させていただきますが活動方針（案）については以下のとおりとなります。



令和５年度活動方針（案）

「洋友会の再構築にチャレンジしよう！」

令和５年度は従来の取り組みに加え、コロナ感染対策を講じながらより実効性の高い集合形式

の会議も取り入れながら活動を停滞させることなく、明日の洋友会を再構築すべくチャレンジしたいと考えます。
本年度は、「洋友会の将来を見据えた課題検討」に着手して参ります。その為に検討組織「施策検討委員会」を立ち上げ６地区代表にお集まり頂き、本部役員を含めて集合形式で検討時間を最大限確保しながら検討を進めて参ります。並行して地区の課題解決に向けて活動活性化会議を継続的に取り組みます。
その他、洋友会の会員として享受できる特典が数多くあるにも関わらず、利用実態が乏しく、改めてその内容の周知と利用促進に努めます。そしてご家族と共に洋友会に加入してよかったという実感を持って頂けるように取り組みます。
本年度は洋友会設立３５周年の節目の年で「洋友」の特別号を発刊します。
本年度の重点活動として
１．代表地区・本部幹事で構成する『施策検討委員会』を発足させ洋友会の根本的な課題にメスを入れ、集合形式で検討を開始する
・会員の高齢化に伴う各種課題の検討
・現在の制度と実態乖離の解消検討
２．活動活性化会議の実施継続
・地区の課題解決サポートや成功事例の情報収集・横展開
・地区の成り立ちや生い立ちをグループ化した類型を設定して事業所型、
　広域型、拠点集約型の３グループに括り活動活性化会議実施
３.洋友会会員に会員メリットを発信し、浸透を図り会員家族との活用拡大と新規提携先の発掘を進める
４パナソニック・グループＯＢ会以下PGOB会と記すとの積極的な連携によって、双方のメリットを取り入れた活動の活性化に繋げる
・PGOB会加盟５団体の各本部と洋友会本部間の情報共有
・PGOB会加入５団体地区組織と洋友会地区との活動連携
以上が、本部活動方針（案）の概要になります。大東地区としては、本部方針（案）に賛成する立場で総会に参加していきます。

（会長　伊井）

◇ 第７２回大東洋友会ゴルフコンペの結果報告

☆第72回ゴルフ春季大会【安江正義】さんが優勝です！！！

快晴の下、満開の桜に囲まれながら、気持ちよくプレーできました。絶好のコンディションの中、見事優勝されたのは、安江正義さんでした。プレー終了後は表彰式、懇親会を開催し、好プレー、珍プレーを振り返りながら親睦を深めることができました。次回秋季大会も多数ご参加お待ちしております。

◇開催日：2023年3月29日(水)
◇場所　：加茂CC東コース
◇参加者：19名
【成績(敬称略)】
◇優　勝　　安江正義　NET　６７．４
◇準優勝　　山本茂樹　NET　７２．５

3位 坪内忠道さん　優勝 安江正義さん　準優勝 山本茂さん

◇3　位　　坪内忠道　NET ７３．１
◇ベストグロス　山本茂樹　８２
【優勝者コメント(安江正義さん)】
桜の季節最高のお天気の元、メンバーに恵まれ気持ちよくプレーできました。また、OBゾーンに打ち込むもキックでセーフになるなどラッキーとハンデキャップにめぐまれての優勝でした。これからも精進し優勝できるよう頑張りたいと思います。ありがとうございました。
（担当　菅井幹事）

◇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3月31日時点での報告）

追加含めて上級6名、中級24名、初級36名、計66名の参加申込みをいただき2022年9月1日よりスタートし、現在下記のように上級5名、中級19名、初級30名の方々より達成報告をいただきました。第34回定期総会にて達成された方の表彰を行います。
まだ達成報告をいただいてない方がおられましたら早急に連絡をお願いします。
・FAX：072-875-9077（電話は記録が残らないためお避け願います）
・Eメール：　info@yoyu-daitou.daa.jp
・郵送：〒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）
☆今まで達成報告をいただきました会員の皆様は、以下の通りです。確認をいただき漏れ等あれば至急連絡お願いいたします。
上級（5名）　喜多英二様、丸山均様、坪内忠道様、小田嶋秀雄様、川井好彦様、
中級（19名）　茂谷　博様、岸部　剛様、松尾茂儀様、子川智康様、西端　守様、中村正明様、加藤安夫様、杉岡五郎様、池野幸八郎様、伊井　勤様、吉田哲男様、前田卓男様、中山良夫様、吉川久夫様、宇都宮純一様、永野和弘様、前田正隆様、米元則幸様、岡本恵夫様
初級（30名）岸添　茂様、松本　尚様、小西　昌様、横田勇雄様、橋本琢朗様、坂内允昭様、大西秀男様、応矢晴紀様、矢寺順太郎様、乾　正様、森西泰年様、浅山昭雄様、山本　孝様、内田　昇様、森　光温様、榎本隆夫様、静山純一様、池本佳市様、池内淑雅様、大橋修一様、米永隆志様、高橋　明様、松宮満恵様、中村好光様、平野勝久様、山口一彦様、菅井　亮様、廣谷和彦様、草野謙一様、原田芳顕様、
（担当　榎本副会長）

◇洋友会3地区合同セミナーの報告

3地区（大阪・京滋・大東）合同セミナー「落語で笑って学べる相続・遺言・終活セミナー」が3月14日（火）大東市民会館にて開催され49名の参加がありました。今回のセミナーは、以前より開催しておりましたがコロナの影響で中止となり3年ぶりの開催となりました。
このセミナーは，私たち高齢者にとって身近な生活の知識、相続問題、土地活用、健康、年金、就活など様々な問題に関しパナソニックホームズ（株）、パナソニック保険サービス（株）様のご協力によりそれぞれの知識と対応策、問題解決策方法などについてお話をしていただき大変参考になるものです。

今回は、今までと少し趣向を変え「落語で学ぶ相続と遺言、就活」をテーマに難しい問題を落語で分かりやすくまた、笑って学べることが特徴です。コロナで心配しておりましたが、多くの会員の皆様に参加していただき面白く、笑って学ぶことができました。
以下、参考のためセミナーの内容を少し紹介しておきます。

１.相続対策
・相続ブーム？準備しないと骨肉の争いになりますよ！
・亡くなる前に相続争いは発生している!後見制度や信託制度の重要性
・絶対してはならない法定相続、平等＝公平ではない

２.相続税の増税問題
・基礎控除が、5,000万円＋1,000万円×法定相続人数から
　　3,000万円＋　600万円×法定相続人数に変更へ（増税）
・税金の専門家に相談、税金の専門家の選び方も大切
・節税対策の一例
　生前贈与…毎年100万円までは非課税で贈与可能
　アパート経営　節税効果は大きく資産運用や年金代わりになる
　生命保険の活用　死亡保険は法定相続人×500万円までは非課税

３．資産運用
・「リスクがあっても資産運用をしたい」との相談が増加している
・自分に合った運用を、好きで研究熱心になれば失敗はない
・限界があるので信頼できる相談者（スペシャリスト）を探す

４．不動産問題
・空き家、空き地は放っておいても解決しない、むしろデメリットばかり
・専門家のアイデアを集めれば利用価値が見いだせる

以上、セミナーの概要を紹介しました。
尚、パナソニックホームズ（株）では、税理士による無料個別相談を行っておりますので相続税､贈与税の税制かかわることは何でも相談ができます｡要予約となっていますのでお申込み、お問い合わせは以下へ連絡してください。

パナソニックホームズ（株）　　担当：上瀬（かみせ）
0120－71－8746（受付時間：平日10：00～17：00）

（担当　中山）

◇地区行事・活動報告

＜水彩画教室＞（担当　平野幹事）

１．３月度　活動報告
⑴日　時：
３月１０日（金）『果物（パイナップル、アボカド、オレンジ等』をモチーフに制作
３月２４日（金）『静物（信楽の狸の置物と獅子の置物）』をモチーフに制作
※両日ともに定森画伯の楽しいご指導を受けました。
⑵会　場：パナソニック守口橋波ビル（京阪西三荘駅すぐ）

２．４月度　活動予定
４月から久しぶりの野外スケッチ例会が再開されます。
⑴日　時：

４月１４日（金）『風景写真』をモチーフに制作、その後に総会を開催
※会　場：パナソニック守口橋波ビル（京阪西三荘駅すぐ）
４月２５日（火）場所は未定ですが、野外スケッチを開催（モチーフは2～3か所）
※「楽しい・おもろい・気持ちい～い！」のサークル見学をお待ちしております。 尚、事前連絡（連絡先は３月号地区だより参照）を宜しくお願いします。

＜園芸同好会＞（担当　平野幹事）
１．３月度　活動報告
２０２３年３月１７日(金) 対面での会議（例会）を大東地区洋友会事務所で開催し、以下３つの２０２３年度活動方針を決定しました。（参加者：４名）
①対面方式での例会は、基本として年間２回程度（３月、９～１２月）の開催とする。
②園芸活動における問題や質問等は会員間でのメール対応とし、その都度、出口アドバイザーから指導・解説をいただく。
③出口アドバイザーからは、随時、興味深い園芸情報等をメール等にて発信していただく。
＜カラオケクラブ＞（担当　浅尾幹事）
１．３月度　活動報告
A例会　開催日時：３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：３月　７日（火）１２時～１６時　参加者：８名
会場：カラオケ九重
C 例会　開催日時：３月２０日（月）１２時～１６時　参加者：７名
会場：和風パブふくみ
＜囲碁クラブ＞　（担当　米元幹事）

１．3月度　活動報告
①3月10日(金)　定例対局　：　参加者3名
②3月24日(金)　定例対局　：　参加者7名
②ネット碁導入の検討
「呼びかけの碁」に有志がトライし、ルールを習熟後、参加者を募る。無料で碁ができ、グループを作りグループ内だけで対局ができる。1対1の対局以外に１０人以内で１局の碁を観戦できる。
２．4月度　活動予定
①4月14日(金)　定例対局、②4月28日(金)　定例対局

◇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（24 勝 12 敗の 3 位）

2 月 25 日(土)	対	JT 広島	3 － 0 ○
2 月 26 日(日)	対	JT 広島	3 － 1 ○
3 月 04 日(金)	対	VC 長野	3 － 0 ○

3月05日(土)　対　VC長野　　2－3 ●
3月11日(土)　対　WD名古屋　　3－0 ○
3月12日(日)　対　WD名古屋　　3－1 ○
3月18日(土)　対　堺　　3－1 ○
3月19日(日)　対　堺　　2－3 ●
3月25日(土)　対　サントリー　　3－0 ○
3月26日(日)　対　サントリー　　3－0 ○

レギュラーラウンドが終了し、パンサーズはリーグ後半から調子を上げ**24勝12敗の3位**で「ファイナル４」への進出が決定いたしました。「ファイナル4」は４月８日から京都市の島津アリーナ京都で開催されます。尚、「ファイナル4」で２位以上となると４月23日に国立代々木競技場体育館で決勝戦が行われます。応援よろしくお願いします。

（２）ラグビー＜ワイルドナイツ＞

リーグワン結果

2月26日(日) 対　コベルコ神戸スティーラーズ　４８　―　１０　○
3月04日(土) 対　クボタスピアーズ船橋・東京ベイ　３０　―　１５　○
3月11日(土) 対　東京サンゴリアス　４１　―　２９　○
3月19日(日) 対　三菱重工相模原ダイナボアーズ　６１　―　２９　○
3月25日(土) 対　トヨタヴェルブリッツ　１９　―　１０　○

開幕１３連勝で首位をキープしており、3試合を残してプレーオフ進出が決定いたしました。尚、リーグワン開設以来の無敗も継続いたしております。

（３）社会人野球

ＪＡＢＡ大阪府野球連盟　春季大会

1回戦　3月20日（月）　対　セガサミー　6　―　0　○
2回戦　3月21日（火）　対　関西硬式野球クラブ　6　―　0　○
準決勝 3月22日（水）　対　大阪ガス　1　―　3　●

ＪＡＢＡ大阪府野球連盟の春季大会が開催されました。残念ながら準決勝で大阪ガスに敗れ優勝はなりませんでした。チームは、本格シーズンに備えて、様々なチームとオープン戦を行っています。

（担当　浅尾幹事）

◇今月度　金婚（50周年）お祝いのご紹介

・笠井進様、坪内忠道様

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。

《笠井進ご夫妻からのお便り》

私たち夫婦も、人並みに、めでたく？　今年４月に金婚を迎えられることになりました。振り返ってみて、嫁さんのおかげで幸せな人生を送られたと思っています。嫁さんに感謝、感謝です。私の健康の秘訣は、毎日３０分程度のウォーキングです。家の周りをぶらぶらするだけのことですが、これを毎日続けることが本当に体によいようです。

（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）・森西泰年様　・増田桂子様

有難うございました。引き続きご協力よろしくお願いいたします。

（担当　平野幹事）

◇　洋友会大東地区からのお知らせ

☆事務所開所日について

・原則として　毎月　　第一金曜日　午前１０時より午後３時まで
　　第三金曜日　午前１０時より正午12時まで

但し、開所日が祝日の場合は翌週金曜日が開所日となります。開所日には当番役員が交代で在室しております。

☆洋友会への連絡について

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について

・E-メール　　info@yoyu-daitou.daa.jp

・TEL・FAX　072-875-9077

尚、事務所開所日以外でも上記電話番号で留守電対応しておりますのでご利用ください。

・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

☆緊急時（会員の訃報・その他）の連絡先について

会　長	伊井　勤	☎ 090-5254-4052
副会長	榎本　隆夫	☎ 072-694-9433　（留守電設定あり）
副会長	池本　佳市	☎ 072-987-1829

◇悲しいお知らせ　＜謹んでご冥福をお祈り申し上げます＞

・南光　三雄　様　　２０２３年２月２８日ご逝去　　享年８７歳

・里西　豊　　様　　２０２３年２月２７日ご逝去　　享年８７歳

◇在籍会員数

会員総数　４４５名（２０２３年４月１日現在）

◇サンヨー連合健保提供健康記事

☆血圧、そのままにしていませんか？

健康診断などで測定する「血圧」。少し高めといわれても自覚症状がほとんどないため、そのままにしていませんか？ 血圧が高くなる事でどのような事が起こるか存知でしょうか？ そこで今回は『血圧』に関するお話をしたいと思います。

◆血圧とは

私達の身体は心臓がポンプの役割を果たし、血管を通して血液を全身に送ります。この血液が血管の中を通る時に血管にかかる圧力のことを「血圧」と言います。心臓が収縮して血液を押し出した瞬間は、血管に一番強く圧力がかかります。これが「上」と言われる「収縮期(最高)血圧」です。そして、収縮した後に心臓が拡張する時、圧力が一番低くなります。これが「下」と言われる「拡張期(最低)血圧」です。血圧は、日常生活の様々な影響を受けて常に変動しています。そのため、一度だけ血圧が高い数値を示しても、高血圧とは限りません。血

圧をくり返し測定し、基準値よりも高い場合は高血圧症と診断されます。

◆なぜ高血圧は悪いのか？

血圧が高くなると、常に血管に刺激がかかり、傷みやすくなります。それと同時に、血液を高い圧力で送り出している心臓は多くのエネルギーを必要とし、負担が掛かります。つまり高血圧は、「血管」や「心臓」に障害をもたらすのです。高血圧の状態が長く続くと、心臓に養分と酸素を送り込む冠動脈や毛細血管などにさまざまな異常がみられるようになります。それが「動脈硬化」です。

動脈硬化は血管が厚く、そして固くなった状態です。厚くなる事で血管が詰まりやすくなったり、破裂しやすくなります。動脈硬化が進み、心臓の血管で詰まりが起これば「狭心症・心筋梗塞」、脳で起これば「脳梗塞」となります。また血管の破裂により「脳出血」が起こります。その他にも、高血圧は「腎臓」にも害を与えます。

◆高血圧を予防しましょう

以上のように高血圧を放置しておくと、重篤な病気を引き起こしやすくなります。予防の為にも生活を見直し、改善に取り組む事がとても大切です。予防のポイントは次の通りです。

① 減塩を心掛ける

② 塩分を身体の外に排出する

野菜や果物などカリウムが豊富な食材を摂る

③ 水分を適度に摂る

④ 有酸素運動を行う

ウォーキングなどといった適度な有酸素運動を無理せず1日30分程度を目安に行う

⑤ タバコをやめる

高血圧になってもほとんど自覚症状はないといわれています。健康診断の時や、血圧計を見かけたときは自分の血圧を確認してみましょう。できれば定期的に血圧を測定し、数値が変化していないか継続的にみていきましょう。数値が高い場合は自己判断せず、早めに医療機関を受診して下さい。

◇編集後記

今年は桜の満開時期が早いようですが暖かい季節となりました。会員の皆様はいかがお過ごしですか。コロナ感染も落ち着きを見せマスクの着用も個人の判断となり、５月からは２類から５類に引き下げられるとのことです。洋友会も今年度からは以前のように活動を活発化したいと考えております。４月の定期総会も４年ぶりにホテルモントレにて開催することを決めました。会員の交流の場としての懇親会も行いますので多くの皆様のご参加をお待ちしております。（Y･N記）