2023年
５月号

洋友会　大東地区だより

発行　令和5年５月12日
三洋電機洋友会大東地区
第251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が4年ぶりに開催されました!!

☆多くの会員の参加により総会後の懇親会も盛況で会員間の交流が深まりました

（総会参加者の皆さんです、懇親会は盛り上がりましたよ!）

（伊井会長挨拶）

（筱原議長で議事進行）

（懇親会神崎様の乾杯）

４年ぶりとなった第３４回洋友会大東地区定期総会及び懇親会が、４月２０日（木）８０名が出席してホテルモントレラ・スール京橋１４Fホール　リバティーにて開催されました。総会では、最初に昨年度お亡くなりになった２５名の方のお名前を読み上げ、黙祷をささげてご冥福をお祈りしました。 総会議長には筱原雅春さんを選出し、議事進行をしていただきました。伊井会長からの挨拶に続き、今年度米寿・喜寿を迎えられる長寿者へのお祝い進呈、昨年度新入会員３名のご紹介、中山相談役（前会長）のご挨拶、１４名の役員の紹介が行われました。　続いて議事提案に入り

第１号議案　２０２２年度活動報告
第２号議案　２０２２年度会計報告及び会計監査報告
第３号議案　２０２３年度活動計画

第４号議案　２０２３年度予算案
第１号議案から第４号議案まで一括提案・審議されすべての議案について賛成多数で承認されました。
総会後の懇親会は米寿を迎えられた神崎衛さまの乾杯音頭で始まり、完歩チャレンジ達成者の紹介とスピーチ、長寿・金婚お祝い者のスピーチ、クラブ活動の紹介などが続きました。出席者同士、久しぶりの交流で大いに盛り上がりあっという間の２時間でした。尚、総会・懇親会の模様はホームページでも紹介していますのでご覧ください。また、当日出席されなかった会員の皆様には議案書を同封しておりますのでお読み願いたいと思います。

（報告者　伊井会長）

◇ 令和５年度本部総会が開催されました

令和５年度洋友会本部総会が４月１９日（水）本部役員と１５地区代表が参加してWEB会議にて開催されましたのでその結果を報告いたします。会議では昨年度お亡くなりになった１３９名の方への黙祷をささげご冥福をお祈りしました。
小林会長挨拶では、「洋友会設立３５周年を迎えた。会員数は３６６０名で平均年齢は７９歳となっている。人生１００年時代と言われ元気に活動することが重要である。明るく活発な洋友会にしていきたい」とのお話がありました。
三洋電機井垣社長の祝辞（代読）では「今年に入りコロナ規制も緩和され洋友会も活動再開と思います。洋友会も設立３５周年、洋友会を魅力的なものにするため会員の知恵と力を結集して頑張ってください」というメッセージがありました。
続いて総会議案として、令和４年度活動報告と会計報告、令和５年度活動方針と予算計画が提案され、説明と審議が行われました。
なお、令和５年度重点活動は以下の４項目となっています。
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
２．活動活性化会議の実施継続
３.会員メリットを発信し、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会との積極的な連携により、活動の活性化に繋げる
すべての議案が一括して採決されすべての地区の賛成で議決されました。

（報告者　伊井会長）

◇春の日帰りイベントで万博公園をウオーキングしました

☆万博公園の花見ウォーキングと黒川紀章氏デザインの民族博物館を見学しました

4月6日（木）数年ぶりに新趣向の歩こう会を兼ねた日帰りイベントが万博公園で開催されました。桜も散らずに満開とはいきませんが、まだまだ咲いていました。心配していた天気も参加者の日頃の行いから青空が出る絶好のイベント日よりとなり、ご夫婦4組含めて総勢26名が参加されました。
公園前で最初に本日の予定説明を行い、岸添様差入れのチョコレートと恒例の栄養ドリンクで元気をつけた後、公園内に入り太陽の塔を背景に記念撮影、その後自然文化園や日本庭園などそれぞれの目的地に向けての散策が始まりました。当日受付もあり太陽の塔の内部を見学された方もありました。入手した地図を基に大阪万博当時の三洋パビリオン跡探索に有志5名が取組みました。ほぼこの辺りというところまではわかりましたが、残念ながら跡地の標識は発見で

きませんでした。時間も過ぎお腹がすいたところで、国立民俗博物館地下くつろぎスペースに集合し、お待ちかねのグリルみんぱく特製ハンバーグ弁当を食べながら久しぶりの仲間と顔を合わせて旧交を暖めていただきました。食事の後「今年は総会をはじめ日帰りイベントなど洋友会行事を再開していくので会員の皆様の積極的なご参加をお願いしたい」との伊井会長の挨拶で自由解散となり、午後は参加者が思い思いのルートで自由散策を楽しまれました。数名の方と民族博物館展示場を巡り、展示物の多さとスケールに驚嘆しました。展示場を詳細に見学すると約５kmの距離になるそうです。今回は、数年ぶりの地区行事としてのイベントで参加者数も含め少し心配をしておりましたが、多くの方に参加していただき参加していただいた方からは、久しぶりの行事で非常に楽しかった、次回の水上バスが楽しみでぜひ参加したいとのお声を受けながら帰路につきました。ご参加の皆様には若い頃の万博を思い出しながら春の一日を楽しんでいただきました。お疲れ様でした。次回の大阪水上バス企画含めて日帰りイベントにはご夫婦お揃いで、またお仲間とお誘い合わせて奮ってのご参加をよろしくお願いします。

（懐かしい太陽の塔をバックに参加者全員で記念撮影）　　**（桜と太陽の塔、チュウリップ園）**

＜参加者へのインタビュー＞

久し振りの行事開催に仲良くご夫婦で参加いただきました**渡邊東一（82歳、ラジオ出身）さんと千鶴子（旧姓：藤井）さん**にご登場をお願いしました。

――ご夫婦でのご参加、有難うございます。

渡邊　いやぁ、参加して良かったよ。洋友や地区だよりで知った名前を見かけると懐かしさを覚える。せやけど、直に「会うて」「しゃべる」ちゅうのは全然ちゃう。そう言う意味でも行事を復活してくれるちゅうのはホンマに有難い。

――コロナでご迷惑をお掛けしました。ところで、お二人で旅行などはどうなのですか。

渡邊　旅行は好きやさかいね。海外には数えたら２８ヶ国だったかな。

――それはすごいですね。では、コロナが明けたら復活ですね。

渡邊　いや、流石に海外は卒業して、もっぱら国内やね。（後日談：洋友会行事（4/6）の後、4/9-10は皆生温泉に行かれたそうです）

奥様　それにこの歳になって有難いことに忙しいのよ。私は、体育系女子。いまでも卓球ク

ラブに入っているしね。東一さん（ご主人）と知り合うたのも社内卓球大会なんよ。
――それでは職場結婚なのですか？
奥様　同じラジオやけど、職場は違うたのよ。それが、卓球大会でお互いに勝ち進んで、それでその存在を知ってね。
――卓球が正しく「生涯スポーツ」なんですね。私は、グラウンドゴルフをやっていますが、この間、百寿（100歳）の現役プレーヤーの方のお祝いイベントがあって、市長と一緒に大会の「始球式」もされていましたよ。
渡邊　そらぁすごいな。いつ逝くか。そんなんを思ってもしゃないやね。80歳を超えたけど、やりたいことは一杯ある。米寿、卒寿まであと何年やなく、まだまだ何年。
奥様　私は、朝起きるとね、「さぁ～、今日はどんなええことあるんやろう」と思うことにしているのよ。
渡邊　気持ちが萎えたらおもんない。生きている間は、気力、元気を出すことが第一。ほんで、今が大事。人生、楽しまな。
――お二人とも趣味が多そうですが、別々に行動されているのですか。
奥様　８０％は二人一緒、２０％が友達と、といった感じかな。別に「監視」ちゃうんよ。むしろ、干渉せずと言うた方がええんかな。それに失敗や物忘れしても指摘することは互いにせえへんことにしてるの。
――家事の分担はどうなのですか？
渡邊　ちゃんとやってんで。僕は、もっぱら家の庭や外回りの担当でね。
奥様　昼食をつくってね。900円、これは800円かなって。そうやって楽しんでるわ。
――健康面は、どうのですか？
渡邊　７・８年くらい前にちょっいね。
――では、今は大人しくですか。
渡邊　いやぁ～、「酒」と「カラオケ」が止められんでね。
奥様　1回出掛けるたんびに「千円」置いていくんやけど、月に1万円以上貯まるわね。
渡邊　１軒２軒３軒とはしごをね。僕はね、カラオケは採点じゃなく、「消費カロリー」が問題。
――私もカラオケは、カロリー「２桁」狙い派なのですが。
渡邊　せやねん。カロリー「１０」超えを狙うてな。最高は、１３．１か２かな。ほんでな、毎日ストレッチして腹筋を鍛えてるんや。
孫までは責任を持つけど、その先は次代、次々代の好きなようにやってくれれば。だからお金は残す必要はないと、口を揃えるお二人。インタビューの初めから最後まで、笑顔を絶やさない超ポジティブなお話に夢中になってしまい、気が付けば食事会場には誰もいなくなってしまいました。本日は、インタビューに快く応じていただき大変ありがとうございました。

（聞き手　池本副会長）

◇地区行事・活動報告

＜水彩画教室＞（担当：平野幹事）

１．４月度　活動報告

⑴４月１４日（金）『風景写真』等をモチーフに制作（定森先生の講義と指導）
例会後に総会を開催しました。

４月２０日（木）大東地区総会で活動報告と会員募集案内を行いました。

４月２５日（火）中之島公園での野外スケッチ例会は雨天により中止になりました。

２．５月度　活動予定

(1)５月１２日（金）『風景写真』等をモチーフに制作（定森先生の講義と指導）

※会　場：西三荘スクエアビル（従来のパナソニック守口橋波ビル横）

５月１８日（木）～２０日（土）２０周年記念スケッチ旅行（門司、下関方面）

５月２３日（火）野外スケッチ例会（神戸北野異人館街）

※時には家を出て水彩画を描きませんか？現在70歳から90歳代の会員が楽しんでいます。まずは体験入学をお待ちしております。連絡先は３月号地区だより参照ください。

＜園芸同好会＞（担当：平野幹事）

１．４月度　活動報告

「夏野菜の楽ちん多収穫」を目指し、会員間で夏野菜の植え付け状況や質問等を募集中です。

２．５月度　活動予定

夏野菜の育成進捗を会員間相互に連絡する等、積極的な情報共有を行いたいと考えています。

＜カラオケクラブ＞（担当　浅尾幹事）

１．４月度　活動報告

・A例会　４月１３日（木）１２時～１７時　参加者：１４名　レインボウ住道店

・B 例会　４月　４日（火）１２時～１６時　参加者：9 名　　カラオケ九重

・C 例会　４月１７日（月）１２時～１６時　参加者：７名　　和風パブふくみ

＜囲碁クラブ＞　（担当　米元幹事）

１．４月度　活動報告

4月14日（金）　　定例対局　　参加者3名

4月28日（金）　　定例対局　　参加者5名

２．５月度　活動予定

5月13日　（土）　　定例対局

5月26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　ファイナル４結果（１勝2敗　3位）

4 月 08 日(土)	対	サントリー	2－3 ●
4 月 09 日(日)	対	堺	3－1○
4 月 16 日(金)	対	WD 名古屋	1－3 ●

Ｖリーグ　ファイナル４が開催され、パンサーズは１勝２敗となりファイナルには進出できず３位となりました。応援ありがとうございました。尚、ベスト６に山内、大塚の両選手が、また栄誉賞に新選手が選出されました。

・第 71 回黒鷲旗 全日本男女選抜バレーボール大会

５月１日より、黒鷲旗が開催されます。Ｖリーグの雪辱を期待いたします。

（２）ラグビー＜ワイルドナイツ＞

・リーグワン　レギュラーシーズン結果（14 勝１敗　１位）

4 月 08 日(土)	対	ブラックラムズ東京	２５　―　１２　○
4 月 15 日(土)	対	静岡ブルーレヴズ	２５　―　４４　●
4 月 21 日(金)	対	東芝ブレイブルーパス東京	３４　―　２２　○

第 14 節でブルーレヴズに敗戦し、リーグワン開設以来の連勝は途切れましたが、勝点 66 の首位でレギュラーシーズンを終え 5 月 13 日からのプレーオフトーナメントに進出しました。

・プレーオフオーナメント予定

5 月 13 日(土)　対　横浜キヤノンイーグルス　準決勝（秩父宮）

5 月 20 日(土)　対　未定　　決勝（国立）日テレ系で放送予定

（３）社会人野球

・第69回 JABA静岡大会（4月5日～9日）

1 勝 2 敗で予選リーグ敗退

・第 64 回 JABA 長野大会（4 月 13 日～17 日）

2 勝 1 敗で予選リーグ敗退

・第 75 回 JABA 九州大会（5 月 7 日～11 日）予定

（４）アメリカンフットボール＜パナソニックインパルス＞

5月よりXリーグの春季公式戦が始まります。予定は以下の通りです。神戸の王子スタジアムでの試合も予定されておりますので、応援よろしくお願いします。

・グリーンボール（西日本）　予定

5月14日(日)　対　otonari福岡　　1回戦　（春日公園球技場）

5月28日(日)　対　未定　　決勝戦　（王子スタジアム）

・神戸ボール　予定

6月10日(土)　対　富士通　　（王子スタジアム）

（担当　浅尾幹事）

◇今月度　金婚（50 周年）お祝いのご紹介

・深井直樹様　・小山隆彦様

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。

《小山隆彦ご夫妻からのお便り》

結婚して早や 50 年、金婚式を迎えることに驚きです。現在は、百歳の母親と妻の 3 人暮らしです。二人の子供にも恵まれ、幸せに過ごしています。孫は 3 人です。母親は少し弱ってきましたが、あまり手が掛からず自立しています。私も妻も大病もなく元気だけが取り柄です。私は自治会活動で多忙にしていましたが、本年 3 月をもって自治会活動は卒業します。これからはスポーツジムや趣味のゴルフをエンジョイしたいと思っています。妻は、ヨガ教室、青空体操、友人との食事会などで楽しく過ごしているようです。お互いに束縛することなく、お互いの立場を理解し、一定の距離を置いて過ごすことが健康の秘訣かも知れません。また、妻への感謝を忘れず、ともに健康に留意し人生を楽しみたいと思う今日この頃です。

◇新入会員のご紹介（２０２３年５月入会）

・塩賀　祐二　様（最終所属：DI ソリューションズ　デジカメ）

・濱端　康年　様（最終所属：テレコムカンパニー パーソナル通信）
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。

◇今月度プルタブ収集者のご紹介

・増田桂子様　・大東市北灰塚自治会（守屋寿文様）・坂元礼子様（洋友会本部事務局）
・西脇直次様　・森西泰年さん
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）

◇サンヨー連合健保提供健康記事

☆体内時計が快適習慣の鍵！

◆体内時計とは？
心身の機能を正常に働かせるためには、地球の1日である24時間周期の生活リズムを送ることが重要です。そのため、私たちは25時間周期を１時間早め、地球の１日に合わせて生活を送ることができるプログラムを持っているそうです。このように周期を合わせ、地球上の現象に合わせて生活できるように整えてくれる役割を担っているのが体内時計です。

◆体内時計を上手く活用しよう！
≪体内時計の乱れによる影響≫
〇時差ぼけのように睡眠時間がずれる
≪体内時計を整えるポイント≫
〇朝、決まった時間に太陽の光を浴びる
〇規則正しい時間に食事を摂る
体内時計は、朝食の刺激によってリセットされます。特に朝食を摂ることで1日のリズムが作られやすくなります。また、決まった時間に食事を摂ることも大切です。
〇昼間、なるべく外に出る機会を多く作る
昼間に明るいところで活動すると、夜に睡眠を促すホルモンの分泌が促進されます。また、運動も加わると、更に寝つきが良くなります。
〇夜は明るい光をなるべく浴びないようにする
夜に光を浴びる事は体内時計を遅らせる原因となります。特に強い光は影響が大きいので、夜更かしや朝寝坊を防ぐためにも夜遅くまでテレビを見たり、インターネットをするなど脳を刺激することは控えましょう。体内時計が狂うと、集中力の低下などにも繋がり、事故等の原因となりかねません。規則正しい生活を習慣付けて、日々の生活を健康な心と身体で過ごせるようにしていきましょう。

◇悲しいお知らせ　＜謹んでご冥福をお祈り申し上げます＞

・野口　貢　　様　　２０２３年3月２８日ご逝去　　享年９１歳
・坂井　義和　様　　２０２３年2月5日　ご逝去　　享年８４歳
・中川　將行　様　　２０２２年7月１６日ご逝去　　享年７４歳

◇在籍会員

会員総数　４４４名（２０２３年5月1日現在）

※総会懇親会の写真集

米寿を迎えられた神崎さんの乾杯から懇親会は始まりました。懇親会の司会は菅井幹事です。
全ての参加者の写真は掲載できませんが、終始楽しく盛り上がりました。