2023年

6月号

洋友会 大東地区だより

発行　令和5年6月2日

三洋電機 洋友会大東地区

第252号　発行責任者　伊井　勤

編集責任者　中村 好光

◎ 2023年度 洋友会活動の始まりです ！！！

＜完歩チャレンジキャンペーンのお知らせ＞

◇ **本年も（2023年度）完歩チャレンジキャンペーンを開催します。**

多くの会員の皆様に参加いただき９月１日よりスタートします。
初回年度のキャンペーンから４回目になります。今年は、四国八十八ヶ所後半での、チャレンジコースとして設定しました。歩数計を活用して、実際は生活圏での歩行になりますが、健康を意識して毎日歩きましょう。今回の完歩チャレンジキャンペーンコースの参加級は以下の通りです。

【 四国八十八ヶ所後半コース 】

＜参加級＞　・上級：＊＊名　・中級：＊＊名　・初級：＊＊名

詳細は、完歩チャレンジキャンペーンの資料を［大東地区だより8月号］ホームページにて掲載しますので、ご確認の上奮ってのご参加をお願い致します。

☆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。

より多くの会員の皆さまの健康増進を図っていただきたく、途中からでも奮ってご参加いただければと思います。

☆参加級に関わらず目標達成者には記念品を贈呈いたします。目標達成に向けよろしくお願いします。

（担当：榎本・大橋 幹事）

◇ 特集：**【カラオケ クラブ】**　「ホームページ（ＨＰ）より」

○ B例会：**飲んで歌おう会**　［2023年５月例会］

・5/2にホームの大東市「カラオケ**久重**（くぇ）」で開催されました。

スタートは恒例の皆さんそろって「**乾杯**」！！！

「さあ今日も**元気よく歌いましょう**」

① 丸山さん・送 り 酒
② 見浪さん・河内おとこ節
③ 嶋村さん・希　望
④ 神野さん・宗右衛門町ブルース
⑤ 米永さん・アジアの純真

⑥ 村上さん・琵琶湖周航の歌

⑦ 静山さん・女龍馬天を駆く

☆ 皆さんの一言　！！！

1.淡路島一周の旅後にも歌ってます（丸山）

2.歌って明日は10kmハイキング頑張るぞ（嶋村）

3.ナツメロも「は」行まで来ました（村上）

4.カラオケは有酸素運動の代表格！（静山）

◇ 皆さん楽しく歌いました［参加者９名］

◇ 地区行事・活動報告

（１）囲碁クラブ　（担当：米元 幹事）

１．5月度活動：

① 5月13日・5月26日 定例対局［3名参加］

② ネット囲碁対局：5月9日と12日にネット囲碁対局を行い対局時の注意点などを調査しました。

２．6月度予定：

① 6月9日㈮・6月23日㈮　定例対局

② ネット囲碁対局

３．＜＜＜ネット囲碁参加者募集＞＞＞

① ネット囲碁部門を設け、参加者を募集することにしました。

・会費は無料です。（対戦中の通信費は個人負担となります）

② 参加される方は氏名、段・級位を記載し、下記メール宛に送信下さい。

・大東地区のメール　⇒　【 info@yoyu-daitou.daa.jp 】

③ 囲碁クラブより参加者へ対局方法等をメールで連絡します。

（２）カラオケクラブ　（担当：浅尾 幹事）

① A例会・5月18日㈭ 参加者１４名　会場：レインボウ住道店

身体の不調で３名ほど参加できませんでしたが、今回よりコロナ明けで中国語で歌うメンバーが復帰、英語の曲もあってグローバルなカラオケとなりました。

② B例会・5月 2日㈫ 参加者 ９名　会場：カラオケ九重（くぇ）

新しく加入したメンバーが参加（男性と女性）のより賑やかで、和やかな、楽しい例会となりました。

③ C例会・5月１5日㈪ 参加者８名　会場：和風パブふくみ

参加できなかったいつものメンバーにかわり久々の参加メンバーが会場の雰囲気を盛り上げ、盛会な例会となりました。

（３）水彩画教室　（担当：平野 幹事）

１．5月度活動：

① 5月12日㈮『風景写真』等をモチーフに制作（定森先生の楽しい指導）

・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）

② 5月18日㈭～20日㈯ 4年ぶりに２０周年記念スケッチ旅行を開催

・下関・門司方面は旧洋館が多くある中、２日間は小雨に悩まされましたが、スケッチポイントを撮影した写真により事後制作を行いました。

③ 5月23日㈫ 野外スケッチ例会（神戸北野異人館街にて）

２．6月度予定：

① 6月 9日㈮『果物、野菜』をモチーフに制作（定森先生の楽しい指導）

・会　場：西三荘スクエアビル

② 6月23日㈮『生花』をモチーフに制作（定森先生の楽しい指導）
・会　場：西三荘スクエアビル
※会員募集中につき、体験入学をお待ちしております。
◇ 水彩画教室［ 連絡先：永田【 ken1_nagata_1950@yahoo.co.jp 】］

（４）園芸同好会　（担当：平野 幹事）

１．5月度活動：
夏野菜の生育に関する情報の共有化に向けて、会員間で情報収集中です。
２．6月度予定：
夏野菜の生育状況や収穫状況（作法による収穫差の分析等）の情報収集を継続して行います。

◇ 企業スポーツの近況

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＞

◇ 第71回黒鷲旗 全日本男女選抜バレーボール大会

［グループリーグ］

・５月１日㈪	対 富士通カワサキレッドスピリッツ	○	２－０
・５月２日㈪	対 早稲田大学	○	２－１
・５月３日㈬	対 ジェイテクトSTINGS	○	２－１

［準々決勝］

・５月４日㈭	対　堺ブレイザーズ	○	３－０
・５月５日㈮	対　サントリーサンバーズ	×	１－３

以上のように、Vリーグの雪辱はならず3位となりました。
この試合にて22－23シーズンの日程は全て終了いたしました。

（２）ラグビー ＜ワイルドナイツ＞

◇ プレーオフオーナメント
・5月13日㈯準決勝　対　横浜キヤノンイーグルス　○ ５１－２０
・5月20日㈯決 勝　対 クボタスピアーズ船橋・東京ベイ　× １５－１７
以上のように、クボタに惜敗し残念ながらリーグワン2連覇は達成できませんでした。尚、新人王に長田智希、ベストキッカーに松田力也、ベストフィフティーンに稲垣啓太、長田智希、ディラン・ライリー、野口竜司の各選手が選ばれております。
また、今年度は、9月8日よりワールドカップフランス大会が開催されます。ワイルドナイツからも多くの選手が選出されて参加することになると思いますので、今後はワイルドナイツの選手を中心に日本代表の情報を提供して行きたいと思います。

（３）社会人野球　＜パナソニック野球部＞

◇ 第75回 JABA九州大会（5月7日～11日）

［リーグ戦］３勝０敗
・５月１２日㈮ 準決勝　対　西部ガス　×　０－２
となり、３位で終了いたしました。

◇［第94回都市対抗野球大会］近畿地区第2次予選
5月22日より、都市対抗野球の地区予選が始まります。会場は、大阪シティ信用金庫スタジアム、およびわかさスタジアム京都です。昨年は、この予選で敗退しております。今年は本戦に進出できるよう期待しております。

（４）アメリカンフットボール ＜インパルス＞

5月よりXリーグの春季公式戦が開催されています。結果・予定は以下の通りです。5/28神戸の王子スタジアムでの試合は勝利しましたので、今後も応援よろしくお願いします。

◇ グリーンボール（西日本）
・5月14日㈰　対　otonari福岡　　○ ２３－７
・5月28日㈰　対　エレコム神戸ファイニーズ　○ ４０－１４

◇ グリーンボール（西日本）
・6月10日㈯　対　富士通　（王子スタジアム）

（担当：浅尾 幹事）

◇ **大東【Ｗｅｂギャラリー】に１作品の投稿です** ！！！

５月度に下記１名の会員から１作品投稿をいただき、ありがとうございました。2020年６月の開設以来 １５名の会員から５２の作品集を出品していただきました。色鉛筆画、水彩画、油彩画、家庭菜園、美術写真、自作の鎧、木工、書道など多くのジャンルに及んでとても賑やかなギャラリーとなっています。
ぜひ一度ホームページ（http://yoyu-daitou.daa.jp/）を訪れて作品をご鑑賞ください。（カラーで見れます）　※地区だよりは一部掲載

（１）中村 好光 さん：写真【中之島「バラ園」】16画像
2023年5月12日 撮影

皆さんよくご存じの「**中之島**」は公会堂をはじめ多くの施設があります。その中で、京阪北浜駅から徒歩３分の中之島公園内にある８９品種約４千株が咲く【バラ園】があります。上流の大川から堂島川と土佐堀川の中にあり、2009年に改修され難波橋と阪神高速1号環状線の間にバラの**花壇**へ今年も見事に咲いてました。周囲一帯はオフィス街で都会の憩いの場でもあり、無料が良いです。帰宅途中に４時～５時の1時間程で、コンパクト.デジカメにて短時間で撮ったスナップ写真です。

＜中之島公園＞

（担当：米永 幹事）

◇ 今月度プルタブ収集のご協力者を紹介します

・ 森西 泰年 様　・ 梶原 康弘 様
・ 中野 正明 様　・ 浅尾 元明 様
・ 増田 桂子 様　・ 北灰塚自治会 様（守屋 寿文 様）

有難うございます。 引き続きよろしくお願いいたします。

◇ 在籍会員数

会員総数　４４３名（2023年6月1日現在）

健康管理情報５月号サンヨー健保提供

気をつけて、食中毒！

梅雨の時期から夏にかけては、「食中毒」に特に注意が必要な季節です。そこで今回は『**食中毒**』に関するお話です。

◆ 食中毒の原因

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食物の中で増殖し、その食物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、手や食べ物などを通じて体内に入ると、腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

細菌が原因となる食中毒は**夏場**（6月～8月）に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O-157、O-111など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。
食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始めて湿度も高くなる梅雨時に、食中毒が増え始めます。例えば、O-157やO-111などの場合は、7～8℃ぐらいから増殖し始め、35～40℃で最も増殖が活発になります。

一方、代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染する場合が多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。特に冬は、ノロウイルスによる食中毒が毎年多く発生しています。 このほか、毒キノコやフグなどの「自然毒」、殺菌剤などの「化学物質」なども、食中毒の原因となっています。このようにさまざまな原因物質によって、食中毒は1年中発生しています。

◆ 食中毒の発生状況

厚生労働省の「令和4年食中毒発生状況」によると、【 食中毒発生数962件、患者数6,856名、死亡者数5名 】という結果でした。年齢階級別にみると、20～29歳が最も多く、次に多いのは70歳以上であり、原因食品としては、魚介類が39.9%とダントツに多い状況となっています。

◆ 食中毒の予防法

予防の**三原則**は、菌を「**付けない、増やさない、やっつける**」です。具体的には以下の通りです。

・調理前、調理中、食事前などこまめに**手洗い**（肉、魚、卵を取り扱う前後にも手洗いを）
・調理器具、食器、タオルなど清潔な物を使用（使用後すぐに洗剤と流水でよく洗い、漂白剤や熱湯などで消毒）
・冷凍食品の**室温解凍**はＮＧ
・調理前後の食品を長時間室温に放置しない（調理の中断時は冷蔵庫へ、後で食べる人の分は密閉して冷蔵庫へ）
・冷蔵(冷凍)庫の**詰めすぎ**注意、七割が目安
・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分け保存
・加熱は十分に行う（目安は中心部の温度が、75℃で1分間以上加熱）

同じ物を食べても、大人は大丈夫なのに、子どもや高齢者だけが、食中毒を起こすこともあります。
子どもや高齢者の場合、少量の菌でも重症化する傾向もあるため、特に注意が必要です。

以上

◇ 総会＜懇親会＞写真集【後編】！！！

・ 米寿を迎えられた［神崎 衛］さんの乾杯 ～ 各テーブルで大変盛上った談笑での懇親情景です。

※ 大東洋友会の**ホームページ**（ＨＰ）はパソコン（ＰＣ）・スマホで見れます。
総会・懇親会も掲載しており、トップ画面の**左ボタン**２番目**【定期総会】**
をクリックして下さい。**カラー**で多くの画像が見れます！！！