2023年

8月号

洋友会 大東地区だより

発行　令和5年8月4日

三洋電機 洋友会大東地区

第254号　発行責任者　伊井　勤

編集責任者　中村 好光

四国八十八ヶ所後半お遍路 完歩チャレンジ スタートです！

◇ 応募申し込み期間：令和５年８月８日～令和５年８月３１日

（完歩チャレンジシート、申込み要領）　**令和5年8月4日**

氏　名：	会員番号：	覚書：

A）コース申請の部

氏名、会員番号、連絡先（電話番号）とコース級（上級、中級、初級）のいずれかを必ず記入して下さい。会員番号は地区だより封筒の住所ラベルに記載されてます。

◇ 申請方法

ｅメール、ファックス、郵送の**三種類**にさせていただきます。

今回より「地区だより」に**ハガキは添付してません。**

①ｅメールアドレス: **info@yoyu-daitou.daa.jp**

②ｆａｘ：０７２－８７５－９０７７

③郵送は、**各自**ハガキをご用意していただきますようお願い申し上げます。

〒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

※電話は記録が残らない為、お避け下さい。

B）コース完歩終了報告の部

・**総会出欠確認ハガキ**に**報告欄**を設けますので、それを活用下さい。

総会を都合により欠席される方も、**必ず結果**を記入して頂き、投函下さい。

又は、本ページの**A)コース申請の部**に記載していますeメールアドレス、

ファックスで、完歩の結果確認報告をお願いします。

＜各チャレンジコースの概要＞　（申請時チャレンジコース選択の基準）

	四国八十八ヶ所後半　チャレンジコース		
	上　級コース	**中　級コース**	**初　級コース**
対象距離数	**５５１ｋｍ**		
必要歩数	９１８，３３３歩（歩幅は６０ｃｍ共通）		
一日の基準歩数（チャレンジ歩数）	１０，０００歩	７，５００歩	５，０００歩
一日の歩行距離	６．０Km	４．５Km	３．０Km
完歩必要**最短日数**の目安	９２日	１２３日	１８４日
チャレンジ期間の目安	約３ヶ月	約４ヶ月	約６ヶ月
終了目標月	令和5年１１月末	令和5年１２月末	令和6年２月末
終了報告（期日厳守）	**令和 ６年 ３月末**		
完歩者の掲載	地区だよりにて随時		
記念品の進呈	**令和 ６年 総会にて**		

①この用紙は終了時まで保管して下さい。

②コース申請は、８月中に連絡を頂き、**9月1日よりスタート**を予定しています。

③終了報告は上記のコース概要の終了報告日を厳守のほど、お願いいたします。

④チャレンジ期間内に終了できない場合でも終了次第ご報告下さい。　以上

◇ **日々の記録は<u>提出不要</u>**です。＊パソコンでの入力管理をされるかたは、大東地区ホームページより**エクセルシート**（自動計算表）を**ダウンロード**してご利用ください。

四国八十八ヶ所巡拝　完歩チャレンジ・月別日別歩数入力用紙（エクセル管理表）

【　】　＜　＞　◆一日の基準歩数＜初級：5,000歩　中級：7,500歩　上級：10,000歩＞　（単位は歩数で入力）

	9月	10月	１１月	１２月	令和06年1月	令和06年2月	令和06年3月
1日							
2日							
3日							
4日							
5日							
6日							
7日							
8日							
9日							
10日							
小　計	0	0	0	0	0	0	0
11日							
12日							
13日							
14日							
15日							
16日							
17日							
18日							
19日							
20日							
小　計	0	0	0	0	0	0	0
21日							
22日							
23日							
24日							
25日							
26日							
27日							
28日							
29日							
30日							
31日							
小　計	0	0	0	0	0	0	0
月累計	0	0	0	0	0	0	0
総累計	0	0	0	0	0	0	0
参　考			上級終了	中級終了		初級終了	
月平均歩数							
歩幅 ⇒	60cm	達成距離 ⇒	551.0km	達成歩数	918,334歩		
達成度（進捗）			2/4ページ				

（担当：榎本・大橋 幹事）

◇ **第73回大東洋友会ゴルフコンペ【秋季大会】のご案内**

・開催日 ： 2023年（令和5年）**<u>９月２７日（水）</u>**
・場 所 ： 加茂カントリークラブ ＜東コース＞
　　京都府木津川市加茂町高去花原7 TEL☎ 0774-76-4311
・集 合 ： **<u>8時</u>**（スタートの30分前） ※パター練習場
・スタート： OUT/ IN（8時37分）～ ［参加人数：最大32名］
・費 用 ： プレー費 **8,980円**（昼食+会食代含む、別途ロッカー代220円）
　　※ 別途「**参加費 <u>1,000円</u>**」
＊集合時間は前回よりも早くなっておりますので、ご留意ください。
＊**プレー終了後**、<u>表彰式・懇親会</u>を開催いたします。
＊詳細は後日送付の組合せ案内を参照
◆申込み締切日：**<u>８月２０日</u>** **＊枠に余裕ありますので奮ってご参加お願いします！**
◎下記にて申し込み下さい。（**推奨**：Ｅメール）
・Ｅメール　mytry0117@yahoo.co.jp
＊尚、Eメール不可の方は電話で菅井に申し込みお願いします。
⇒（090-3269-9704 **<u>18時以降</u>**）

（担当： 菅井 幹事）

◇ 地区行事・活動報告

（１）囲碁クラブ　（担当：米元 幹事）

１．７月度活動：

① 定例対局：7月14日㈮［参加４名］・7月28日㈮

② ネット囲碁対局：7月 4日［２局］・7月 6日［２局］

7月18日［３局］・7月20日［１局］

２．８月度予定：(お盆の期間は休会です)

① 定例対局：8月25日㈮

② ネット囲碁対局：8月 1日［　局］・8月 3日［　局］

8月29日［　局］・8月31日［　局］

３．＜＜＜<u>ネット囲碁参加者募集</u>＞＞＞

①ネット碁はいつでもどこでも対局できるという中で、自分の時間をかなり取られると思われているようですので、当クラブの取組みを紹介します。（自分の都合の良い時間で気楽に参加できます）

(1)対局日：隔週 ㈫・㈭　(2)対局時間：AM10時～ PM2時～

(3)対局制限：一日一局(原則)　(4)対局者の決定：事前に対局できる曜日と時間を登録して頂きクラブより時間と対局者を決めて連絡します。

② <u>参加される方は氏名、段・級位</u>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・7月20日㈭ 12時～17時　◇ 参加者１２名

・会場：レインボウ住道店（パーティールーム）

体調不良等で参加者が予定より少なくなりましたが、今月も英語、中国語そして演歌で例会が盛り上がりました。一人５曲づつ歌い今月も楽しいカラオケでした。

② B例会・7月 4日㈫ 12時～16時　◇ 参加者１０名

・会場：カラオケ九重（くえ）

今年入会した人が会場を盛り上げ、今月も１０名（当初の定員）の参加でにぎやかに、楽しいカラオケを楽しみました。

③ C例会・7月１7日㈪ 12時～16時　◇ 参加者９名

・会場：和風パブふくみ

祭日のため、常連メンバーが休みとなるなか、久しぶりに招いた特別参加の２名（洋友会メンバーでセミプロ？）が会場を盛り上げ中身の濃い例会となりました。

（３）水彩画教室　（担当：平野 幹事）

１．7月度活動：

① 7月14日㈮女性モデルを招いて『人物画』を制作

緊張感を感じながら自分のイメージで描き、定森先生からアドバイスをいただく　※会場：京阪西三荘スクエアビルのサークルA室

② 7月28日㈮女性モデルを招いて『人物画』を制作
緊張感を感じながら自分のイメージで描き、定森先生からアドバイスをいただく　※会場：京阪西三荘スクエアビルのサークルA室

2．8月度予定：

① 8月18日㈮ 京阪西三荘スクエアビルが休館のため例会は休み

② 8月25日㈮『パン』をモチーフに静物画制作
（定森先生の楽しい指導）
※会　場：京阪西三荘スクエアビルのサークルA室

※ **京阪西三荘スクエアビル：**守口市橋波東之町３－２１－１（**京阪西三荘駅**より約５分）

・『**楽しい オモロイ 気持ちい～ぃ**』を目指している水彩画サークルです
※会員募集中につき、水彩画に興味のある方、先ずは永田迄ご一報下さい。
◇ **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）

1．7月度活動：
インゲン、トマト等の夏野菜の生育・収穫状況について、会員間で情報交換を行いました。

2．8月度予定：
夏野菜の生育・収穫状況についての出口アドバイザーからの指導・解説を含めた情報交換会を今年度２回目の会議（例会）として開催したいと考えています。

◇ <u>企業スポーツの近況</u>

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）ラグビー ＜**ワイルドナイツ**＞

チームは、オフシーズンであり、また9月8日からラグビーワールドカップ2023フランス大会が開催されますので、日本代表の活動状況を中心に報告します。尚、ワイルドナイツからは日本代表候補等に **9 名**の選手が選出されています。

◇ リポビタンDチャレンジカップ2023

試合日時	結果	対戦相手	出場選手（ワイルドナイツ）	放送
7月8日(土)	● 6－38	オールブラックスXV	堀江、コーネルセン、福井、ライリー、ミラー、松田、長田	
7月15日(土)	● 27－41	オールブラックスXV	稲垣、堀江、コーネルセン、福井、ライリー、坂手、ミラー、松田、長田	
7月22日(土)	● 22－24	サモア	稲垣、堀江、コーネルセン、福井、ライリー、坂手、ミラー、松田、長田	日テレ(生放送)
7月29日(土)		トンガ		NHK(生放送)
8月5日(土)		フィジー		日テレ(生放送)

W杯の前哨戦として、チャレンジカップを戦っていますがまだまだチームとしての完成度が上がっておらずミスも多いことなどから3連敗となっています。残り2試合で調整をしていただきたいと思います。尚、今後の予定を以下に挙げておきます。テレビ放送もありますので応援よろしくお願いします。

◇今後の予定

試合日時　日本時間	対戦相手		放送
8月27日(日)1:30	イタリア	テストマッチ	NHK(生放送)
9月10日(日) 20:00	チリ	W杯Gリーグ	NHK(生放送)
9月18日(月) 4:00	イングランド	W杯Gリーグ	日テレ(生放送)
9月29日(金) 4:00	サモア	W杯Gリーグ	日テレ(生放送)
10月8日(日) 20:00	アルゼンチン	W杯Gリーグ	日テレ(生放送)
10月14or15日	未定	W杯決勝T	日テレ(生放送)

（２）社会人野球　＜パナソニック野球部＞

◇ ＜第94回都市対抗野球大会＞

1回戦	7月15日（土）	○3-0	JR西日本（中国地区）
2回戦	7月21日（金）	X 3-4	JR東日本（東京都）

7月14日より東京ドームで行われている第94回都市対抗野球の本戦ですが、JR東日本に2回戦で敗れ準々決勝進出はなりませんでした。応援ありがとうございました。

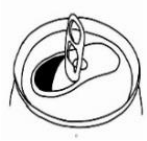
（３）アメリカンフットボール ＜インパルス＞

Xリーグの公式戦日程を再掲いたします。大阪での試合も数多くありますので応援よろしくお願いします。

月日	対戦カード	会　　場
9/ 9（土）	ノジマ相模原ライズ	MKタクシーフィールドエキスポ（大阪・吹田）
9/23（土）	東京ガスクリエイターズ	富士通スタジアム川崎（神奈川・川崎）
10/8（日）	電通キャタピラーズ	平和堂HATOスタジアム（滋賀・彦根）
10/22（日）	アサヒ飲料クラブチャレンジャーズ	MKタクシーフィールドエキスポ（大阪・吹田）
11/4（土）	オービックシーガルズ	MKタクシーフィールドエキスポ（大阪・吹田）

（担当：浅尾 幹事）

◇ **<u>今月度プルタブ収集のご協力者を紹介します</u>**



・ 増田 桂子 様　・ 北灰塚自治会 様（守屋 寿文 様）
・ 森西 泰年 様　・ 中村 正明 様
・ 平野 勝久 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。

※「**プルタブ収集についてのお願い**」

①アルミ製に限定する。

②フタと一体型（生ジョッキ缶）は円形部分を取り除く。

◇ 夏の風物詩　迷釣会“タコ釣り”

7月3日（月）の下見釣り（富田、岡田、田所）での大物爆釣の報告を受けて、７月１６日（日）に恒例の明石のタコ釣りに挑戦しました。

＜釣り船＞　小松乗合船
　　（明石林崎漁港）
＜釣り場＞　東二見沖
＜釣り人＞　７名
　富田 義数（会長）
　山田 義明（幹事）
　山本　孝
　三原 良和
　人見 正明
　田所 正光
　池本 佳市

◇ 7/3（月）の下見での

【富田会長】釣果

［山田幹事］７月例会は、明石林崎漁港の小松乗合船から高級ブランドの明石ダコ狙いで明石沖に出撃しました。今年は明石ダコの保護を目的にエギの本数制限や針の形状（バーブレス、全傘ＮＧ）や１００ｇ未満はリリース、１００ｇ以上でもリリース海域でのリリースを推奨と言うものです。４時半受付開始、５時出船予定で現地に４時過ぎに到着。

辺りはまだ夜明け前ですが、多くの釣り客が到着しています。予定より１０分遅れで出船、船は西に約３０分進み、水深７～８ｍの東二見沖がポイントです。５時４０分に釣り開始、チョイスしたエギは朝一番と言うことで、豚の背脂の餌巻きとサンマの餌巻きです。しかし当たりがありません。待つこと１時間半、ようやく当たりです。上がってきたのはわかめです。よく見るとタコもついています。イイダコです。さすがにご丁重に海にお帰り頂きました。その後も当たりはなく３０分が経過して待望の明石ダコをＧＥＴしました。当たりエギはフランスカラーのフラッシュブーストです。このポイントでもう一杯追加しましたが、また空白の時間が過ぎます。でもう一杯追加しましたが、また空白の時間が過ぎます。釣り場も東二見沖を流しています。前半を終わって２杯と厳しい状態です。ここで仕掛を大幅に変更し、エギから半傘のスッテに変更です。すると大きな当たり連発でありますが、挙がってくるのはわかめやクラゲです。スッテはあきらめ蛍光仕掛けのエギに変更です。今日は濁り潮なので最初から蛍光をチョイスすることも考えたのですが、餌巻きは捨て難く後半の変更となりました。その変更が良かったのかもしれませんが、１投目に今日一の中型の明石ダコをＧＥＴ、しかしこの変更の効果も継続せず、もう一杯を追加して納竿となりました。

◇ 釣果４杯（585、490、195、125ｇ）

［**富田会長**］２週間前の下見釣り７月３日（月）には、枚方組の３人で明石漁港の名田屋さんに乗船し、全員で３９杯、２キロアップを４杯上げています。今日は３キロアップを釣ろうと林崎漁港の小松乗合船から出撃です。今日の潮は大潮、予想ではチャンスタイムが長いようです。ただ、今日は日曜日、多くの釣船が出ています。どの船も満船ですので競争率が高いようです。水深は７ｍ程、釣り始めます。ところがなかなかアタリがありません。しばらくすると

山本さんにアタリです。迷釣会一番乗りです。山本さんのタコを横目で見ながら誘いを入れます。そうしているうちに待望のアタリです。本日の一匹目をゲットです。これで坊主は逃れますが、なかなか後が続きません。タコエギを色々と交換しながら頑張り、何とか数を伸ばしますが、前回（７月３日）のようにはいきません。雨で川の水が流れ込んでいるのでしょうか、海が濁っています。タコも仕掛けが見えないのでしょう。結局釣果は６杯に終わってしまいました。　◇ 釣果６杯

［**山本**］今年は例年より数量ダウンしました。行きの車中の話で１キロほどのは釣りたいねと、言ってましたが・・・・。小生は７人の迷釣会メンバーでは１番乗りで釣り上げ、今日は幸先が良いなあと思っていたのですが（内心では欲を出して２桁の可能性もと思っていました）、どうも後が続きません。２桁はおろか隅１で終了か？との思いも頭をよぎります。最終盤、タコつぼ仕掛けを大量に投入している地点付近へ場所移動しました。時間的に見て後２流しで終わりかなと思っていたら型の良い２匹目をゲットでき、やっと両目が明きました。

◇ 釣果２杯（490、192ｇ）

［**田所**］小松乗合船は早く行かないと車を停める所に苦労するので現地到着は３時半位と早めに着いて池本さんと車内で宴会。そして、船は空席無しの満席。毎年お馴染みの通称二見沖辺りに到着するも迷釣会では山本さん以外１時間位アタリがありません。その後も二見沖辺りをううろうろするが、船中の釣果は伸びないものの何故か？不思議と人見さんだけが中型の数を伸ばしている。私は中型を２ハイ釣ってボウズ逃れではあるが、左隣の池本さんが未だボウズ。このままでは非常に不味い。キラキラエギの色を変える様に提案したらいきなり中型をヒットし、坊主逃れに成功。これで帰路の車内も安心です。終盤になり蛸壺が設置してあるポイントに移動。後方で網で掬うほどの良型が釣れた様で、ロープに引っ掛けない様に仕掛けを引きずらず浮かし気味に動かしていると、浮かしたエギが引き込まれる感触があり合わせるとかなりの重量感。テンションを緩めない様にして巻き上げ、足を大きく広げた大ダコを富田会長に網で掬ってもらいました。大ダコを見ると仕掛けがまるまる２セット分、突き刺さっていました。ＰＥラインが切れていたので、誰かが取り損ねた大ダコが私の仕掛けに抱き着いてきたということになります。何と運の無い大ダコなんでしょう。おかげで、大ダコと仕掛け１セット分を手に入れることもでき、前回の釣行で１セット分無くしているので、ちょうどよかったです。数釣りはできませんでしたが、キロオーバーの大ダコが釣れて満足できる釣行となりました。

◇ 釣果３杯(1,571、336、266ｇ）

［**池本**］今朝（７月１７日）起きたら腕や足に張りと痛みを感じました。昨日頑張った（？）からなのですが、普通歳をとると１日置いてから出るモノ。それが翌日なのですから喜ぶべきかもです。さて、待ちに待ったタコ釣り、釣り道具屋さんに行ったら店の入り口の正面にお勧めのエギが目に飛び込んできました。透明ボディにキラキラ板が仕込まれた逸品が鎮座、早速購入。往路の車中で田所さんに話をしたら「それは富田会長の推奨品やで」と教えられ、意気揚々としてタコとの決戦に挑みました。しかし、序盤戦は坊主、そして中盤戦の後半「やったー、重い！」と気負いこんでリールを巻いたら、なっ何と“糸滑り”が発生、ドラグを締め直したりしているうちにスコッと急に軽くなって痛恨のバラシ。　◇ 釣果２杯（270、125ｇ）

［**山田幹事さんからの最終コメント**］例年なら７月中旬のトップシーズンなのにこの時期としては貧果に終わり、来年は７月初旬の開催も検討したいと思います。
ということで、今年は忘れ、早や来年に向けて迷釣会は動き出しています。

（池本　記）

◇ 悲しいお知らせ ＜謹んでご冥福をお祈り申し上げます＞

・ 葛城 源平 様　2023年７月１５日ご逝去 享年８８歳
・ 川端　正 様　2023年７月２８日ご逝去 享年８７歳

◇ 在籍会員数　　会員総数　　４３９名（2023年8月1日現在）

健康管理情報７月号サンヨー健保提供

「糖尿病」気を付けてください！

今年も折り返し点を過ぎましたが、健康診断は受けられましたか？ 今回は、糖尿病の指標である血糖値やHbA1cについて説明させていただきます。初期には症状が出ない糖尿病の怖さを知るとともに、その予防の必要性を理解するきっかけになればと思います。

◆ 糖尿病について

血液中に含まれるブドウ糖の濃度を示す「血糖値」が高くなり、一定の要件を満たすと、糖尿病と診断されます。体内では膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖値の上昇を抑える役割を果たしていますが、何らかの原因でインスリンの分泌が不足したり、効き目が弱くなったりすることで血液中のブドウ糖の量が増え、糖尿病を発症します。

糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、全身の血管や神経がダメージを受け、その結果、脳梗塞や心筋梗塞といった命にかかわる病気を発症するリスクが高まります。また、目の網膜が影響を受けて視力が低下し、場合によっては失明（糖尿病網膜症）することもあります。更に、腎臓の機能が衰え、進行すると人工透析を受けなければならなくなる「糖尿病腎症」、手足の先の神経が鈍くなり、壊疽（えそ）を引き起こすこともある「糖尿病神経障害」（総称して糖尿病の3大合併症と呼ぶ）を発症することもあります。

◆ 糖尿病罹患者の状況

厚生労働省は20歳以上の人のうち、「糖尿病が強く疑われる者」が約1000万人、「糖尿病の可能性を否定できない者」が約1000万人いると推計しています（2016年国民健康・栄養調査）。成人人口の約5人に1人にあたる約2000万人がすでに糖尿病を発症しているか、もしくはその予備群であると考えられます。

糖尿病はかなり血糖値が高くならないと症状が出ないことも注意を要する点です。症状が出たときには進行しているケースが珍しくないため、症状がないときから血糖値に注意する必要があります。

◆ 健康診断での血糖値測定について

定期健康診断などで血糖の状態を示す検査数値には「空腹時血糖値」と「ヘモグロビンA1c（HbA1c）」があります。いずれも血液検査で、前者は10時間以上食事をしていない状態で測定する血糖値(※)、後者は血液中で酵素を運んでいるヘモグロビンのうち糖と結合したものの割合を示す数値で、最近1～2か月間の血糖の状態がわかるとされています。

前者が126mg/dL以上、または後者が6.5%以上の場合、糖尿病の疑いがある糖尿病型とされ、専門医でより詳しい検査を受けることが必要です。また、それより低くても前者が110mg/dL以上、あるいは後者が6.0%以上の場合も危険水域ですので、専門医に相談することをおすすめします。

※糖尿病型を判定する血糖値にはこのほか、食事と採血の時間を問わずに測定する「随時血糖値」、ブドウ糖負荷検査を行って2時間後に測定する「ブドウ糖負荷後2時間血糖値」などがあります。

◆ 最後に

糖尿病は食べすぎや運動不足、肥満、喫煙、アルコールのとりすぎなどが原因となる生活習慣病です。予防のためには食生活の見直し、運動習慣をつけることがポイントです。あらためて、ご自身の生活習慣を見直しみてはどうでしょうか。

以上