2023年

**９月号**

# 洋友会 大東地区だより

発行　令和5年9月1日

三洋電機 洋友会大東地区

第255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！！！

◇ **チャレンジ期間**：**令和５年９月１日～令和６年２月２９日**

◎ 完歩チャレンジの「**コース申請**」は**【３４名】**です。

（2023年８月１９日現在）

１．上級 ＜**４名**＞

①小田嶋 秀雄　②川井 好彦　③堀内 義章　④丸山　均

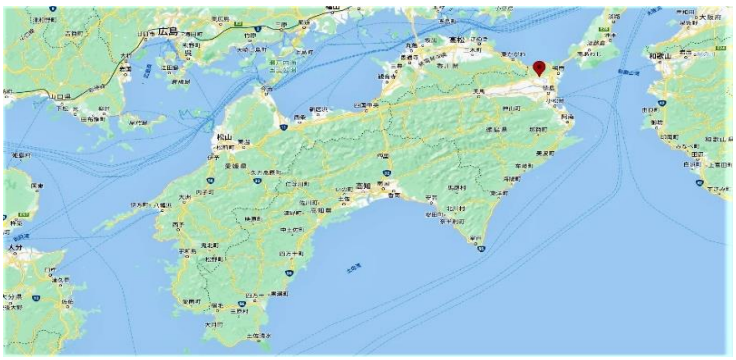
２．中級 ＜**１３名**＞

①池野 幸八郎　②宇都宮 純一　③大麻 伸夫　④岡本 惠夫　⑤加藤 安夫
⑥子川 智康　⑦杉岡 五郎　⑧中山 良夫　⑨西端　守　⑩前田 卓男
⑪前田 正隆　⑫松尾 茂儀　⑬吉川 久夫

３．初級 ＜**１７名**＞

①伊井　勤　②池本 佳市　③榎本 隆夫　④大橋 修一　⑤小西　昌
⑥坂内 允昭　⑦静山 純一　⑧高橋　明　⑨中村 好光　⑩濱端 康年
⑪平野 勝久　⑫宮﨑 末嗣　⑬森西 泰年　⑭山野 孝雄　⑮山本　孝
⑯横田 勇雄　⑰米永 隆志

※ ８/２０以降の申請者は「１０月号」に掲載します。



**☆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。**

キャンペーンの参加申し込みは締切ましたが、より多くの会員の皆さまの健康増進を図っていただく為にも、途中からでも奮ってご参加いただければと思います。目標達成者には総会の議案書で氏名掲載と記念品を贈呈いたします（詳細は８月号を参照して下さい）是非途中からでもご参加ください。

◇ **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。

（担当：榎本・大橋 幹事）

☆ **秋の日帰りイベントお知らせ ！！！**

5月に乗船予定しておりました大阪水上バス「ひまわり」が船舶メンテナンスのため航行中止となり、その後8月末ドック入りから秋に再開の見通しとなりました。

会員の皆様には大変お待たせしましたが、以下のような概要で秋の日帰りイベントを企画します。大東地区貸切の「ひまわり」運航となり定員40名を予定しておりますので、ご夫婦やご友人などお誘い合わせいただき多くの方の奮ってのご参加をお願いします。申込他**詳細**は地区だより**10月号**でご案内します。なお年間計画にて11月22日に予定しておりました貝塚やぶ農園のみかん狩りは本内容に変更とさせて頂きますので、ご了承のほどお願いします。

◇ **大川ランチクルーズで秋を楽しむ ！！！**（事前案内）

◎ 日 時 ： **１１月２２日**（水）　雨天開催

・大阪**水上バス**「**ひまわり**」にてランチクルーズ　［**100分**乗船］

※ 大阪キャッスルホテル**特製幕内弁当**＋**フリードリンク**（3種）

・会 費 ： **4,000円**（会費とは別に大東地区予算より補助あり）

・行 程

①11：30　OAP船着場**集合**（最寄り駅：JR桜の宮）時間厳守＜**記念撮影**＞

<u>OAP港 - **船着場情報**｜水都大阪（**suito-osaka.jp**）</u>

②12：00　「**ひまわり**」乗船

③13：40　八軒家浜（はちけんやはま）船着場（最寄駅　京阪天満）<u>**下船**</u>

<u>八軒家浜船着場 - **船着場情報**｜水都大阪（**suito-osaka.jp**）</u>

④14；00　自由解散

［**参考**］オプションとして自由参加、自由行動にて大川散策や周辺見学

（**重要**）**11:30**　OAP船着場に必ず集合下さい

(1)造幣局（大阪市北区/花の名所）の地図｜**地図マピオン**（**mapion.co.jp**）

※造幣局博物館見学（無料：9名以下なら予約不要）

・202303_hakubutsukan_goannai.pdf（**mint.go.jp**）

・造幣局：博物館見学（本局）（**mint.go.jp**）

(2)OAP【 OAP - 大阪アメニティパーク 】見学（無料）

(3)森のギャラリー見学（無料）

・森林（もり）のギャラリー：近畿中国森林管理局（**maff.go.jp**）

◎ 大阪**水上バス**「**ひまわり**」貸切運航

□ {**ひまわり**} 運行コース（参考） □大阪キャッスルホテル**特製幕内弁当**（写真はイメージです）

（担当：榎本 幹事）

## ◇ 地区行事・活動報告

（１）囲碁クラブ　（担当：米元 幹事）

１． ８月度活動：

① 定例対局：8月11日㈮［盆休み］ ・8月25日㈮

② ネット囲碁対局：8月 1日［２局］ ・8月 3日 ［２局］

8月29日［ 局］ ・8月31日 ［ 局］

２． ９月度予定：

① 定例対局：9月 8日㈮ ・9月22日㈮

② ネット囲碁対局：9月12日［ 局］ ・9月14日 ［ 局］

9月26日［ 局］ ・9月27日 ［ 局］

３． <<<ネット囲碁参加者募集>>>

①現在、参加者は5名です。各自、都合の良い対局日時を申込み対局相手を決めます。一日1局か2局が実績となっています。
対局日時に申し込みが3名の場合は「自由碁盤」で対局し、1名は観戦者となります。

※ 参加者に負担がかからないよう運用しています。
(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 **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・8月17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）

今月も参加者が予定より少なくなりましたが、何時ものように英語、中国語そしてポップスに演歌、昔の曲や新しい曲といろいろ。
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・8月 1日㈫ 12時～16時　◇ 参加者１１名
・会場：カラオケ九重（くぇ）
今月も新しく入会した人が会場を盛り上げ、今月は１１名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・8月21日㈪ 12時～16時　◇ 参加者８名
・会場：和風パブふくみ
体調や諸般の事情で？参加者が８名で少し予定より少なくなりましたが、結構にぎやかに楽しいカラオケタイムを過ごしました。

※ 尚、先月から参加者の意向をききながら、A,B,Cの**交流会**実施の検討をすすめてきましたが**１０月２６日**（木）レインボウで開催することが決定しました。

（３）水彩画教室　（担当：平野 幹事）

１．8月度活動：
① 8月25日㈮『パンその他』をモチーフに制作（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

２．9月度予定：
① 9月8日㈮ 『干物』をモチーフに制作（定森先生の楽しい指導あり）
・例会後、世話役会を開催
※会　場：京阪西三荘スクエアビルのサークルA室

② 9月22日㈮『レトロポット、果物（サンプル）、花』等をモチーフに制作（定森先生の楽しい指導あり）
※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）

◇ ＜お知らせ＞「**第21回 水彩画教室展**」のご案内
(1)日時：2023年**10月13日**(金)～**10月18日**(水)・10時～16時 (13日のみ13時開場)
(2)会場：京阪守口駅前の「**守口文化センター**」**３階**ギャラリー

※招待状等は不要ですのでお気軽にお立ち寄りいただき、個性ある作品を是非ご高覧下さい。

（４）園芸同好会　（担当：平野 幹事）

１．8月度活動：

夏野菜の収穫状況について会員間で情報交換を行うと共に、各問題には出口アドバイザーより適切なアドバイスをいただきました。

更に菜園雑誌「やさい畑（家の光社）」の投稿記事の案内及び秋冬野菜の状況報告・解説等もいただき、これらを会員間で共有しました。

２．9月度予定：

秋冬野菜についての出口アドバイザーからの指導・解説等を主とした活動を進めながら、今年度２回目の会議（対面式の例会）をできるだけ早く開催したいと考えています。

## ◇ 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）ラグビー ＜**ワイルドナイツ**＞

リーグワンがシーズンオフ中のため、多くのワイルドナイツ選手が参加している日本代表の活動状況を報告します。

◇ 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) | ○ 21－16 | トンガ | 稲垣、堀江、バルアサエリ愛、コーネルセン、ベンガンター、ミラー、ライリー、坂手、松田、長田 | NHK(生放送) |
| 8月5日(土) | ● 12－35 | フィジー | 稲垣、堀江、バルアサエリ愛、コーネルセン、ベンガンター、ミラー、ライリー、坂手、松田、長田 | 日テレ(生放送) |

W杯の前哨戦としてのチャレンジカップは、1勝4敗という残念な結果でした。精度を欠くプレーによるミスの多発やレッドカード受けるラフなプレーなどチームとしての完成度が不十分に感じました。コロナ禍やサンウルブスの活動停止などによる対外試合の不足等が影響しているように思います。ただ、その中でも長田選手の活躍等新しい力が台頭してきたことなど期待できる面もあったと思います。

◇ **最終代表選手発表**

8月15日に代表選手33名の発表があり、ワイルドナイツからは以下の**１１名**が選出されました。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| PR | 稲垣 啓太 | PR | クレイグ・ミラー | PR | ヴァル アサエリ愛 |
| HO | 堀江 翔太 | HO | 坂手 淳史 | FL/LO | ジャック・コーネルセン |
| FL | ベン・ガンター | FL | 福井 翔大 | SO | 松田 力也 |
| CTB | 長田 智希 | CTB | ディラン・ライリー | | |

◇今後の予定

日本代表は、8月19日に渡欧し、イタリアとの最終のテストマッチを経て、**9月10日**より本番の**ワールドカップ**に臨みます。全試合地上波で放送されますので応援よろしくお願いします。日程は以下の通りです。

| 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48回 社会人野球日本選手権大会 近畿地区最終予選

9月5日より社会人野球の近畿地区予選が始まります。パナソニック野球部は9月7日のアスミビルダーズとの対戦（10時：わかさスタジアム京都）から地区代表(4チーム)選出を目指します。

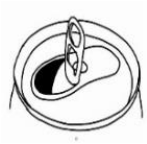
（３）アメリカンフットボール ＜インパルス＞

9月よりいよいよ秋のXリーグの公式戦が始まります。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>**



・ 森西 泰年 様　・ カラオケ九重 様
・ 西脇 直次 様　・ 山野 孝雄 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。

◇ **<u>９月度　金婚（５０周年）お祝いのご紹介</u>**

・小田嶋 秀雄 さん　・榎木 幸信 さん　・森 光温 さん

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。

≪小田嶋 秀雄 様ご夫妻からのお便り≫

早いもので、金婚式、５０年経ちました。私は、北海道小樽市生まれ、家内は、鹿児島県曾於市生まれで、日本列島真中の、岐阜県安八町で挙式し、二人の娘に恵まれました。孫は男子1人で来年は小学生です。保育園で元気一杯です。現在は、大阪市に戻り、４３年経ちました。お互いに、病気（心房細動手術、白内障手術、緑内障等）を乗り越え、糖尿内科受診で採血結果に一喜一愛し現在に至っております。

健康に気を付けて、私は毎日のウォーキング1万歩を目標に、家内は太極拳同好会で近隣の人との付き合い等を行っております。又、地域猫の活動も頑

張っており生きがいとなっております。私は、地域活動として、体育厚生協会委員として２２年間、各種の活動（町内対抗ソフト大会、グランドゴルフ大会、盆踊り大会等）の支援を行い微力ながら頑張っております。

≪森 光温 様ご夫妻からのお便り≫

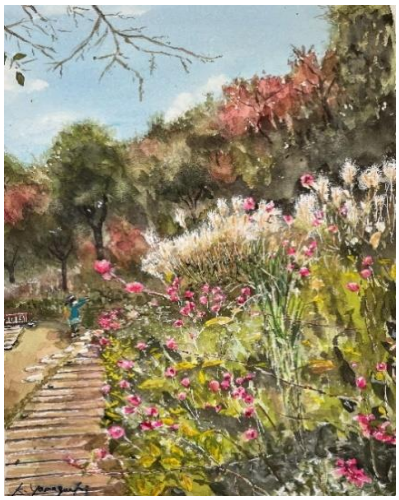
先日某新聞社の脳トレ川柳「老夫婦・互いに生活必需人」に思わずニヤリ。正に私共もこの状態です。結婚して５０年、月日の経つのは早いものです。思えば結婚２年目に難病にかかり、その後遺症で病弱になり家族には心配をかけました。妻には、食事療法、生活習慣の改善等でいろいろ気を付けてもらい、健康に注意したことにより現役時代を何とか乗り切れたのも、妻のお陰と感謝しております。仕事一筋で家事の一つもやらなかったのですが、退職してから妻が親の介護にかかわったこともあり、否応なく家事をやることになった為、生活必需人として認めてもらえるようになりました。まずは一安心です。これからお互いに老夫婦互いに必需人で頑張ります。

◇ **大東【Ｗｅｂギャラリー】に１作品の投稿です** ！！！

７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５４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）**山口 一彦** さん：　**【水彩画集】５点**

① 神戸布引ハーブ園にて　② 港風景（門司港）　③ 小樽運河
④ ミュンヘン市庁舎前にて　⑤ 旅館ロビーにて（長野）



⇦ ① **神戸布引ハーブ園**にて

② **港風景**（門司港）

③ **小樽運河**

④ **ミュンヘン市庁舎**前にて

⑤ **旅館ロビー**にて（長野）

（担当：米永 幹事）

◇ **在籍会員数**　　会員総数　　４３９名（2023年9月1日現在）

健康管理情報８月号サンヨー健保提供

## 熱中症にご注意！

暑い日が続きますが、皆さん体調はいかがですか？　今年の夏は、異常気象により例年になく暑い日が続いています。そこで、今回は『 熱中症』に関するお話です。

### ◆ 熱中症とは？

熱中症とは、気温や湿度が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときはけいれんや意識の異常など様々な症状を起こす病気です。熱中症は「具体的な治療の必要性」の観点から、重症度をⅠ～Ⅲ度に分けられます。

＜Ⅰ度：現場での応急処置で対応できる軽症＞

○めまい、失神（熱失神）
立ちくらみの状態で、脳への血流が瞬間的に不十分な状態。

○筋肉痛、筋肉の硬直（熱けいれん）
こむら返りのことで、その部分の痛みを伴う。発汗に伴う塩分の欠乏により起こる。

＜Ⅱ度：病院への搬送を必要とする中等症＞

○頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感（熱疲労）： 体がぐったりする、力が入らないなど。

＜Ⅲ度：入院して集中治療の必要がある重症＞

○意識障害、けいれん、手足の運動障害
呼びかけや刺激への反応がおかしい。体に「がくがく」といった引き付けがある。
まっすぐ走れない・歩けない等。

### ◆ 熱中症の応急手当て

熱中症になった時の応急処置として、大きく三つあります。

①涼しい場所へ避難させる：木陰やクーラーの入った室内へ移動させる。

②衣服を脱がせ、体を冷やす
扇風機やうちわで風をあてる。手足や全身に水をかける。霧吹きで体に水を吹きかける。濡れタオルを首筋や脇の下に当てる。アイスパックなどを、脇の下、首、足の付け根などに当てる。

③水分・塩分を補給する
水やスポーツドリンクをゆっくり与える。自力で水分がとれない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう。体を冷やすポイントとして、吹きかける水は常温かぬるま湯にしましょう。冷たい水の方が早く体が冷えるように思われますが、冷たい水を急に掛けると、皮膚の血管が収縮してしまい、熱放散の力を弱めます。
また、人間の体温は高温に弱く、低温に比較的強いため、意識が回復し、寒いと訴えるまでは積極的に冷却を行いましょう。

熱中症での搬送件数も非常に多くなっています。特に暑さを感じにくい高齢者や、体温を調整する機能が発達していない乳幼児は、熱中症になる事が多いです。また一度熱中症になった事がある方もなりやすいとされています。食事や睡眠をしっかりとり、自己で体調管理をすると共に、周りの方へも注意を促し、熱中症を予防していきましょう

以上