2023年

１２月号

洋友会 大東地区だより

⇐スマホでQRコードを読込とＨＰ見れます！

発行　令和5年12月1日

三洋電機 洋友会大東地区
発行責任者　伊井　勤
編集責任者　中村 好光

第258号

◇ 年齢不詳
【 誕生日 はてさて何回目かと 指を折り？ 】

★小春日和の下「大川ランチクルーズ」を楽しみました！！！

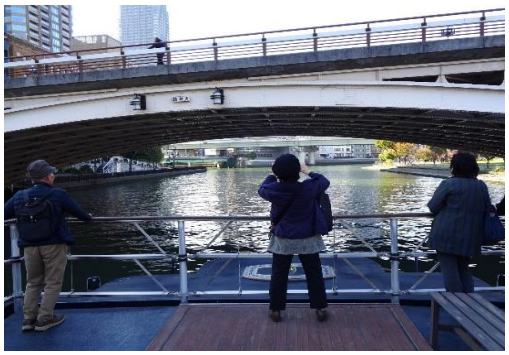
◇秋の日帰りイベント（11月22日）ご報告

☆水都大阪チャータークルーズ船「ひまわり」でランチを楽しむ！

表題のように貸切のクルーズ船「ひまわり」で初めての企画に取り組みました。当日は風も穏やかで雲一つない青空のもと紅葉も見頃で絶好のクルーズ日和となり、ご夫婦5組を含めて総勢28名がご参加いただきました。集合場所はJR桜ノ宮駅西口とOAP港にわかれましたが定刻には揃ってご集合されました。早めに来て桜ノ宮からOAPまで大川散策された方もおられました。OAP港で記念撮影の後、子供の頃の遠足気分になり「ひまわり」に乗船し定刻に出航しました。

幹事挨拶と大阪水上バス添乗員の航路説明と船内案内の後テーブル毎の乾杯でクルーズを開始しました。まずは大阪キャッスルホテル特製幕内弁当を楽しみながら大川の秋景色と歓談で「ひまわり」は進みました。池本副会長から船内用お勧めの揺れても安心、ストローで飲む菊正宗ピンの持込配布もありました。久しぶりのお顔合わせで旧交を暖めていただく中、「ひまわり」はまず北上し毛馬閘門まで進みUターンして中之島でまた方向を変え下船する八軒家浜へと向かいました。

紅葉と天候に恵まれためったにないクルーズと添乗員も感心していました。
天気も良く快適な船上デッキでは熊野古道権威の嶋村様より八軒家浜は熊野古道スタート地点で自分もここから古道散策を開始したと解説を受けました。



気持ちの良い楽しい時間もあっという間に過ぎ伊井会長の「水都大阪を普段と違う目線から楽しめたクルーズでした。この日帰りイベントで本年の洋友会行事は全て終わりました。今後とも洋友会活動へのご参加をよろしくお願いします。」との挨拶で盛況にクルーズは終了できました。初めての取組でいろいろ課題もありましたが、今後もご興味をもってご参加いただけるようなイベントを企画していきます。
ご参加各位には御礼申し上げ、引き続き洋友会活動のご参加をお願いします。

（担当：榎本 幹事）

◇2023年度完歩チャレンジキャンペーン参加状況と達成者からの一言

☆４名の方が早期に目標達成されましたのでご紹介と一言をいただきました

９月１日よりスタートした完歩チャレンジキャンペーンは11月15日時点では途中からの追加申込もあり上級5名、中級18名、初級29名、計52名と多くの会員の方のご参加をいただいております。この度、早々に達成された方々が出てこられました。早期達成のお祝いとともにご参加の御礼を申し上げます。栄誉をたたえて達成の方の一言を掲載させていただきます。現在活動中の皆様の励ましやご参考になれば幸いです。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。是非途中からでもご参加ください。

＜達成者のご紹介と一言＞

・丸山 均　様（上級コース）達成日：2023年11月1日完歩終了
※丸山さんは達成第一号で完歩歩数：918,333歩

◇８６歳の身で、完歩チャレンジ期間中苦しく又、楽しくいろんなことを経験しました。100年ライフにチャレンジの思いを巡らし、今後の挑戦をいかに設定するかをいかに、考えています。
①日々の食事は3食完食する。 ②日々の天候を確認し、一日最低5,000歩歩く
③洋友会カラオケクラブには絶対参加する。
④ほぼ毎日の晩酌を週に3回とし、外食時でも飲酒は出来るだけしない。
⑤会話は、できるだけ多くの方と行なう。
以上5項目を掲げ、１００歳に向け精進したく考えています。

・小田嶋 秀雄　様 （上級コース）達成日：2023年11月3日完歩終了

・川井 好彦　様 （上級コース）達成日：2023年11月14日完歩終了

◇今年も、完歩チャレンジに取り組み、達成できました。
お世話になり、有難うございます。
何年か前から、１日１万歩、１０回数以上を心がけており、特段に変わったことはやっておりません。しかし、期間が９１日、目標９１万歩ですので、１万歩では足りない恐れがありますので２割アップの１万２千歩を日々の目標としました。９月は特に暑かったので、思うように進まなかったのですが、１０月になった頃から気温も少し下がったので、１日の目標歩数が実施できたという状況です。しかし、雨風もありますし、毎日同じように歩き続けるのは、それなりに難しいという実感です。

・中村 正明　様 （中級コース）達成日：2023年11月15日完歩終了

◇ 地区行事・活動報告

（１）カラオケクラブ　（担当：浅尾 幹事）

今月は参加者が少し少なめでしたが、楽しい例会でした。

① A例会・11月16日㈭ 12時～16時　◇ 参加者１２名
・会場：レインボウ住道店
今月も中国語の歌があり、メンバーに新曲を歌う人が多かった。

② B例会・11月 7日㈫ 12時～16時　◇ 参加者９名
・会場：カラオケ九重（くえ）
久しぶりに参加者が１０名を越えなかったが中身は充実していた。

③ C例会・11月20日㈪ 12時～16時　◇ 参加者１０名
・会場：和風パブふくみ
１２月の例会では景品をつけてカラオケの点数をだして「カラオケおらがNO１」をきめる大会を開催することに決りました。

（２）囲碁クラブ　（担当：米元 幹事）

１．１１月度活動：
① 定例対局：11月11日（参加者2名）　・11月24日（参加者5名）
② ネット囲碁対局：11月 2日(参加者3名)・11月14日(参加者4名)
・11月16日(参加者2名)・11月28日・11月28日

２．１２月度予定：
年末のため、後半は休会にします。
① 定例対局：12月8日(金)
② ネット囲碁対局：12月12日　・12月14日

（３）水彩画教室　（担当：平野 幹事）

１．１１月度活動：
① 11月10日㈮各自が未完成品や新規に鉛筆デッサンした作品と『写真』を持ち寄り完成を目指す制作を行いました。
（全員が定森先生の指導に納得して意欲全開です。）
※会　場：京阪西三荘スクエアビルのサークルA室

２．１２月度予定：

① 12月8日㈮『風景写真』『鮮魚等』をモチーフに制作

※会　場：京阪西三荘スクエアビルのサークルA室

※ 体験入学を募集しておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

（４）園芸同好会　（担当：平野 幹事）

１．１１月度活動：

① 園芸カレンダーを作成して会員に２部づつ配布。

② 秋冬野菜（白菜・ブロッコリー・大根）の手入れに関する質問及び回答を情報共有しました。

２．１２月度予定：

① 秋冬野菜の手入れ、注意点等についてメールで情報共有を行います。

◇ 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。
尚、ワイルドナイツをはじめ各クラブでは、2023－2024 シーズンを控えファンクラブの会員募集中です。数々の会員特典がありますので入会をご検討ください。

（１）ラグビー ＜**ワイルドナイツ**＞

リーグワン2023-2024シーズンが、いよいよ12月9日より始まります。
ワイルドナイツは、ディビジョン １のカンファレンスBで戦います。尚、今期は近鉄ライナーズと同一カンファレンスなので花園での試合（12月17日）も予定されています。応援よろしくお願いします。
以下に12月、1月の試合予定を記載しておきます。尚、第1節に関しては、JSPORT3で無料放送されます。

節	日程	KO	結果	対戦相手	会場
1	12月10日（日）	15:05		対　横浜キヤノンイーグルス	熊谷
2	12月17日（日）	12:00		対　花園近鉄ライナーズ	花園
3	12月23日（土）	12:00		対　ブラックラムズ東京	熊谷
4	1月6日（土）	14:30		対　トヨタヴェルブリッツ	熊谷
5	1月13日（土）	12:00		対　三菱重工相模原ダイナボアーズ	ギオンス
6	1月20日（土）	14:30		対　三重ホンダヒート	熊谷

（２）バレーボール ＜パンサーズ＞

◇2023－2024 Ｖリーグレギュラーシーズン

Ｖリーグのレギュラーシーズンが、始まりました。パンサーズは、ワールドカップの影響で一週遅れてのスタートとなりましが、新加入の西田選手の活躍などもあり7勝1敗の2位でスタートしています。尚、今までの結果および年内の予定は以下の通りです。

日付	対戦相手	一日目結果	二日目結果	会場名
10月14日(土)15日(日)	ジェイテクト	中止	中止	パナソニックアリーナ
10月21日(土)22日(日)	東京GB	○　３－０	○　３－０	国立代々木競技場第二体育館
10月28日(土)29日(日)	東レ	○　３－１	○　３－１	パナソニックアリーナ
11月4日(土)5日(日)	VC長野	○　３－０	○　３－０	松本市総合体育館
11月18日(土)19日(日)	WD名古屋	●　０－３	○　３－１	パナソニックアリーナ
11月25日(土)26日(日)	日鉄堺BZ			和歌山県立体育館
12月23日(土)24日(日)	ヴォレアス			おおきにアリーナ舞洲
12月29日(金)30日(土)	ジェイテクト			パナソニックアリーナ

（３）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 本大会

11月11日より社会人野球日本選手権が京セラドーム大阪で開催されました。パナソニック野球部は、初戦は快勝したものも2回戦でJR四国に敗れベスト8への進出はなりませんでした。これにより2023年の公式戦は終了いたしました。応援ありがとうございました。

試合	日程	試合結果	対戦相手
1回戦	11月11日（土）	○　４－０	伏木海陸運送
2回戦	11月14日（火）	●　０－３	JR四国

（４）アメリカンフットボール ＜インパルス＞

秋のXリーグ公式戦が終了いたしました。結果は以下の通り、5戦全勝の一位でライスボールへの進出が決まりました。

月日	対戦相手	結果	会場
9/9（土）	ノジマ相模原ライズ	○　３０－１０	MKタクシーフィールドエキスポ
9/23（土）	東京ガスクリエイターズ	○　２８－２１	富士通スタジアム川崎
10/8（日）	電通キャタピラーズ	○　６５－０	平和堂HATOスタジアム
10/22（日）	アサヒ飲料クラブチャレンジャーズ	○　４０－１３	MKタクシーフィールドエキスポ
11/4（土）	オービックシーガルズ	○　１４－９	MKタクシーフィールドエキスポ

◇ ライスボールトーナメントは、以下の日程で開催されます。
初戦はアサヒビールに快勝いたしました。

月日	対戦相手	結果	会場
11月19日(日)	アサヒビール	○　２７－０	ヤンマースタジアム長居
12月10日(日)	IBM		ヨドコウ桜スタジアム
1月3日(水)	未定		東京ドーム

（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>**

・ 北灰塚自治会 様（守屋 寿文 様）
・ 増田 桂子 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。

◇ **<u>在籍会員数</u>**　　会員総数　　４３８名（2023年12月1日現在）

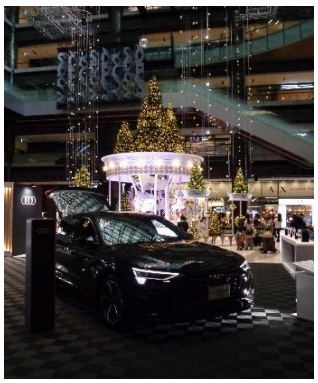
◇ 大東【Ｗｅｂギャラリー】に１作品の投稿です ！！！

10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５５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【梅田北ヤード「うめきた」】16画像

2023年11月17日 撮影

ＪＲ大阪駅の北側にあった梅田貨物駅から、2013年「グランフロント大阪」が第１期開発の開業で大きく様変わりしました。現在、第２期開発が進められ開発名称を『グラングリーン大阪』名付けられ「約4.5ヘクタールの公園など大規模な緑の空間が生まれる地域に、多様な人が集って新たな世界を広げてもらいたい」という思いが込められています。今年3月には「大阪駅（地下ホーム）」も開業し関空・紀州への特急も乗入りてます。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。



＜グランフロント大阪 北館「**ジョイフルゴーランド.ツリー**」＞

＜阪急百貨店 本店「**鏡の国のアリス**」＞

（担当：米永 幹事）

健康管理情報10月号サンヨー健保提供

ドライアイにご注意！

最近、目の不調を感じられたことはないですか？ 症状としては「目に違和感がある」、「ゴロゴロする」など様々ですが、空気が乾燥するこの時期に目の不調が多くなる傾向があります。そこで、今回は『ドライアイ』 に関するお話です。

◆ ドライアイ（角膜乾燥症）とは？

目は涙の膜によって覆われ、乾燥を防ぎ、汚れを洗い流しています。また目に酸素や栄養を供給するなど涙は重要な働きをしています。瞬きの度に水分やその蒸発を防ぐための油、粘性のある「ムチン」という成分が分泌され、涙を目の表面に保つ働きをしています。

ドライアイとは、涙の分泌量が減ったり、涙の成分が変化し、涙の膜がうまく保てず、目の表面である角膜や結膜などの粘膜の健康が損なわれ、目の渇きや違和感、目の疲れなどの症状が現れる病気です。男性よりも女性に多く、特に中高年に多いのが特徴です。

ドライアイは年々増え続ける傾向にありますが、自分では、気づいていない人も多くいます。次の項目に一つでも該当する方は「ドライアイ」の可能性がありますのでご注意ください。

①十秒間瞬きをせずに目を開けていられない/②目がゴロゴロ、ショボショボする
③目が疲れやすい/④午後になると目がかすむ/⑤朝起きたときに目を開けにくい
⑥寒くなると涙が出る/⑦悲しくても涙が出ない

◆ ドライアイの原因

代表的なドライアイの原因としては、次のようなことが挙げられます。

[加齢]：年齢を重ねると、涙の分泌量が低下します。
[過度のＶＤＴ作業]：パソコンなど、モニター画面を長時間みつめているとまばたきの回数が減るため、涙が蒸発して目が乾きやすくなります。
[乾燥した環境]：エアコンなどで室内が乾燥していたり、乾燥した季節は涙が蒸発しやすくなります。
[コンタクトレンズ]：汚れたコンタクトレンズを使用するとムチンが分泌されにくくなります。
[喫煙]：タバコの煙にさらされると、涙の状態が悪くなる事が知られています。
[薬]：血圧を下げる薬や精神疾患薬など「抗コリン作用」をもつ薬では、涙が減少する事があります。
[全身疾患]：シェーグレン症候群という、涙や唾液を出す腺に対する自己免疫疾患では、強いドライアイを生じる事がしばしばあります。

◆ ドライアイ対策事例について

対策としては、次のような事例があります。

[目の休息]：定期的に目を休める /遠くを見たり、目を動かして目の緊張を和らげる/蒸しタオルで目を暖め血行をよくする/目の周囲をマッサージする/まばたきの回数を意識的に多くする/睡眠を十分に取る（睡眠不足など生活習慣の乱れにより、涙の分泌量が少なくなりドライアイになることもあります）[部屋の湿度を保つ]：部屋の湿度が下がると、ドライアイになるリスクが高くなるので、加湿器などを利用して、部屋の湿度を保つようにする。
[目薬を活用する]：ドライアイの症状がひどい場合には、ドライアイ専用目薬を利用する。（但し、過度の目薬の利用により、くれぐれも習慣化しないように気をつけてください）

◆ 最後に

ドライアイの症状が軽い場合にはやがておさまることもあります。しかし、症状がひどかったり、いつまでも長びくような場合には、眼の表面が傷ついている可能性があるため、安易な自己判断をせず、眼科の受診・治療をオススメします。

以上