2024年

1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6年1月12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259号

◇ 笑門来福
【 ひざまずき 孫に教えを 乞うスマホ 】

謹んで新年のお祝いを申し上げます

本年も役員一同 皆様のお役に立つよう頑張りますので よろしくお願いいたします。

洋友会大東地区役員一同

◇ 伊井会長 新年のご挨拶 ！

会員の皆様あけましておめでとうございます。

２０２４年の新春をご家族やご友人と健やかに迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、世界ではロシアのウクライナへの侵攻が続き、パレスチナガザ地区での新たな戦火が勃発しました。国内では新型コロナ感染の収まりにつれて海外からのインバウンドをはじめとする経済活動が回復してきましたが、世界的な資源価格の高騰や円安による諸物価の値上がりが私たちの生活に影を落としてきました。明るいニュースの少ないなかWBCでの日本代表「侍ジャパン」の優勝、オリックスとの関西決戦を制した阪神の３８年振りの日本一は大きな感動をもたらせてくれました。

洋友会活動においては第３４回定期総会を４年振りに開催することができ、ゴルフ、囲碁、水彩画教室、園芸、カラオケなどのクラブ・同好会も活発に活動していただきました。健康増進に役立つと好評の「四国８８か所完歩チャレンジキャンペーン」も実施し、秋の日帰りイベントでは「大川ランチクルーズ」で水都大阪を船上から楽しんでいただきました。

洋友会大東地区も設立から３５年が経過し会員の平均年齢も８０歳を超えてきました。会員にとって健康に年齢を重ねることは大切です。洋友会では会員の皆さんの健康第一を考えて行事の計画や健康情報の提供を進めていきます。

今年の第３５回**定期総会・懇親会**は別途案内のとおり交通の便の良いホテルモントレ京橋で**４月１８日（木）**に開催する予定です。又今年も気軽に参加できて、散策、観光、食事などを楽しんでいただける日帰りイベントを企画していますので是非ご参加ください。

２０２４年は辰（たつ）年で、「辰」は十二支の中では唯一の架空の生き物である「天にむかって飛翔する」龍（竜）を意味します。天まで届く勢いで上り調子で成長する年になることを願っております。会員並びにご家族皆様方のご多幸とご健康を、そして本年が皆様にとってすばらしい年となることを祈念し新年のご挨拶と致します。

◇ 第３５回洋友会大東地区定期総会のご案内 ！

昨年の定期総会は、まだ新型コロナ感染リスクが残る中でしたが、８０名の参加をいただき４年振りに開催することができ、総会後の懇親会では久しぶりの再会で大いに盛り上がりました。

設立３５周年となる大東地区の第３５回定期総会は下記のとおり開催する予定です。開催場所は昨年と同様に、交通アクセスの良い京橋にある「ホテルモントレ.京橋」としました。

・開催日時：２０２４年**４月１８日（木）**　AM11時～

・開催場所：**ホテルモントレ.京橋**（JR京橋駅、京阪京橋駅徒歩５分で淀川沿い）

また、総会後には懇親会を開催しますので、会員相互の交流の場として、旧交を温めていただくと共に、更なる交流を深めていただきたく思います。今から予定に入れていただき、是非多くの会員様に参加いただくようお願いします。尚、詳細案内は地区だより３月号でお知らせいたします。

（会長　伊井）

◇ ２０２４年４月からの洋友会役員（世話役）候補を募集します

洋友会は、現在全国１５拠点、約 3,600 名の会員数となっておりその内、大東地区には４３６名の会員を擁しております。主な活動内容は、①各種クラブ・同好会活動や趣味を通じて会員相互の情報交換、②定期総会・懇親会や日帰りイベントなどを通じて旧交を深める行事、③プルタブの収集などのボランティア活動、④地区だより・ホームページなどを通じて活動内容の報告・健康情報の提供などを行っております。そして、それらの活動を補佐するのが地区役員の仕事となります。任期は、２年間で２０２６年３月までが新役員の任期となります。会員の高齢化などから、役員の負担も極力少なくし現状に合わせた無理のない世話役活動を心がけていきたいと思っております。現在、２０２４年４月からの新年度スタートに向けて世話役を引き受けてくださる役員候補を募集しております。応募者は、２０２４年**１月３１日**（水）までに現役員にご連絡ください。

◇ 完歩チャレンジ期間：**令和５年９月１日～令和６年２月２９日**

◎ 2023年12月20日現在の完歩チャレンジの「**コース申請**」は**【５３名】**です。

１．上級 ・申請者＜　５名＞ ⇒ ◇ 達成者**【５名】**

２．中級 ・申請者＜１８名＞ ⇒ ◇ 達成者**【８名】**

３．初級 ・申請者＜３０名＞ ⇒ ◇ 達成者**【０名】**

◇ 第７４回大東洋友会ゴルフコンペのご案内 ！！！

・開催日　：２０２４年（令和6年）**３月２７日（水）**
・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　：　８時20分（スタートの30分前）　※パター練習場
・スタート：　OUT/ IN（8時52分）～　［参加人数：最大32名］
・費　用 ： プレー費　8,990円（昼食+会食代含む、別途ロッカー代220円）、**参加費 1,000円**
＊プレー終了後 ⇒ **表彰式**、**懇親会**を開催いたします。
＊詳細は後日送付の組合せ案内を参照
・申し込み締切日：　**２月２０日 必着** ＊先着順（出来れば早めに返事下さい）

◇ 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**

＊Eメール不可の方は電話で菅井に申し込みお願いいたします。（090-3269-9704　**18時以降**）
（ゴルフ部担当：菅井）

◇ 地区行事・活動報告

（１）カラオケクラブ　「報告：静山さん」（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・12月21日㈭ 12時～16時　◇ 参加者１２名
・会場：レインボウ住道店
今月も中国語の歌を含めて新しい曲が多く歌われました。今月はひとり６曲づつ、計７２曲、それにしてもレベルのあがったものです。
② B例会・12月 5日㈫ 12時～16時　◇ 参加者１１名
・会場：カラオケ九重（くぇ）
来年度の入会者を交えて今月も賑やかな和やかな例会となりました。
③ C例会・12月18日㈪ 12時～16時　◇ 参加者９名
・会場：和風パブふくみ
今年も一曲は点数をだして「カラオケおらがたいしょう」を決める今年最後の例会、多いに盛り上がりました。

（２）囲碁クラブ　「報告：中村正明さん」（担当：米元 幹事）

１．１２月度活動：
① 定例対局：12月 8日（参加者4名）
② ネット囲碁対局：12月12日(参加者4名)・12月14日(参加者3名)
２．１月度予定：
① 定例対局：1月13日（土）　・1月26日
② ネット囲碁対局：1月16日　・1月18日　・1月30日
３．トピックス
定例対局の持ち点数が昇段の点数となりましたので
下記2名の昇段が決まりました。来年から適応します。
・中土井さん：六段 ⇒ 七段　・森西 さん：四段 ⇒ 五段

（３）水彩画教室　「報告：永田さん」（担当：平野 幹事）

１．１２月度活動：

① 12月8日㈮『鮮魚』をモチーフに制作、納得できる作品になりました。
（定森先生のご指導のもと、会員はレベルアップしています。）
※会　場：京阪西三荘スクエアビルのサークルA室

２．１月度予定：

① 1月12日㈮『果物や野菜』をモチーフにした静物画制作
② 1月26日㈮『生花』をモチーフにした静物画制作
※会　場：京阪西三荘スクエアビルのサークルA室

※ 皆さん、終活の1つとして『楽しいオモロイ気持ちいい』水彩画制作を体感してみませんか、いつでも体験入学をお待ちしております。！！！

（４）園芸同好会　「報告：早川さん」（担当：平野 幹事）

１．１２月度活動：

出口アドバイザーより「省力化栽培（手抜き栽培）」の情報を共有いただき、2024年はこれらを目指します。具体的には、①スイカの蔓刈り再生栽培、②生姜の袋栽培、③楽な山芋の傷なし掘り出し方法、④ブロッコリー、キャベツの育成管理を手抜きして増収穫を図る等に取り組みます。

２．１月度予定：

① 冬野菜の状況報告及び対策、②夏野菜の播種・育苗状況の報告及び対策について取り組みます。

◇ 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2023-2024シーズンが、いよいよ始まりました。ワイルドナイツは、順調に3連勝とし、勝点15で首位となっています。尚、ラスボスこと**堀江**選手や**内田**選手が今季限りの**引退**を表明いたしました。最後のシーズンとなるので応援よろしくお願いします。以下は、12月、1月の試合結果・予定です。

節	日程		KO	結果		対戦相手	会場
1	12月10日	(日)	15:05	○53-12	対	横浜キヤノンイーグルス	熊谷
2	12月17日	(日)	12:00	○49-0	対	花園近鉄ライナーズ	花園
3	12月23日	(土)	12:00	○44-17	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は、12月は令和5年度天皇杯・皇后杯全日本バレーボール選手権大会が開催され試合が少なくなっています。現在、１３勝1敗で単独首位をキープしています。

節	日付	対戦相手	一日目結果	二日目結果	会場名
第7節	12月23日(土)24日(日)	ヴォレアス	○　３－０	○　３－０	おおきにアリーナ舞洲
第8節	12月29日(金)30日(土)	ジェイテクト	○　３－０	○　３－０	パナソニックアリーナ
第9節	1月6日(土)7日(日)	JT広島			広島グリーンアリーナ
第10節	1月13日(土)14日(日)	東京GB			パナソニックアリーナ
第11節	1月20日(土)21日(日)	東レ			香陵アリーナ
第12節	1月27日(土)28日(日)	ジェイテクト			岡崎中央総合公園総合体育館

◇ 天皇杯全日本バレーボール選手権大会

天皇杯全日本バレーボール選手権大会ファイナルラウンドが12月８日から開催され、パンサーズは見事2017年以来6年ぶりの優勝を果たしました。これで2007年に現行の選手権体制になって以来通算５度目の**優勝**となり**最多**優勝チームとなっています。

	日付	対戦相手	結果
2回戦	12月9日（土）	日本大学	○　3－0
準々決勝	12月10日（日）	東京グレートベアーズ	○　3－0
準決勝	12月16日（土）	JTサンダーズ広島	○　3－0
決勝	12月17日（日）	ウルフドッグス名古屋	○　3－1

（３）アメリカンフットボール ＜インパルス＞

1月3日に、2年連続敗退している富士通フロンティアーズと雪辱をかけて戦いました。最後まで接戦を繰り広げましたが残念ながら6点差で敗れました。来年の雪辱を待ちたいと思います。

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	○　４７－２３	ヨドコウ桜スタジアム
1月3日(水)	富士通	●　１０－１６	東京ドーム

（４）女子陸上＜エンジェルス＞

11月26日(日)に「クイーンズ駅伝」が宮城県で開催されました。昨年は、総合7位でクイーンズエイトに入り、今年は、本戦からの出場となりました。今年は、常に上位グループに入り、一時は総合2位まで順位を上げ大いに期待たしましたが、あと一歩及ばず3位という結果となりました。(シード権獲得)

ただ、最終的なタイムは2時間15分01秒となり、今までのベストタイムを記録することができました。

順位	チーム	タイム
1位	積水化学	2:13:33
2位	JP日本郵政グループ	2:14:58
3位	パナソニック	2:15:01
4位	資生堂	2:15:07
5位	ダイハツ	2:15:57
6位	第一生命グループ	2:16:27
7位	天満屋	2:16:29
8位	岩谷産業	2:16:34

（担当：浅尾 幹事）

◇ １月度　金婚（５０周年）お祝いのご紹介

・森田 亨 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。

≪森田 亨ご夫妻からのお便≫

金婚（結婚50周年）の日を、夫婦共に元気に迎えられた事は幸運だったと思います。共に白髪が目立つようになりましたが、子供二人と孫二人にも恵まれて、この日を迎えられたのは、女房の頑張りのおかげだと感謝しています。女房への感謝の一つとして、料理への取り組みを紹介します。ポイントは、手間を惜しまないことです。帰宅が遅くなっても手作りの料理を用意してくれました。特に、私の釣果のキス・カレイ・アイナメなどの魚料理は、調理方法を調査・検討して大巾に進歩しました。残念ですが、コロナ以降、釣行を自粛中で、材料が調達不可です。

◇ 大東【Ｗｅｂギャラリー】に１作品の投稿です ！！！

12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５６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【大東洋友会HP掲載「ＴＯＰ画像」】11画像

2023年２月～１２月ＨＰ掲載

①２月【住吉大社（大阪市）「第四本宮」】

◇大阪の人は「初詣といえば すみよっさん」と口をそろえます全国にある住吉神社の総本社で本殿４棟は国宝に指定されています。お正月三ヶ日の参拝者数が毎年二百万人！近くには**路面電車**も走っており昭和レトロ感

②３月【法輪寺（奈良県斑鳩町）法隆寺周辺】

◇聖徳太子ゆかりの地＜斑鳩町＞別名「三井寺」法隆寺、法起寺との**斑鳩三塔**としても美しさ称讃される三重塔と講堂には、薬師如来坐像(重要文化財)や虚空蔵菩薩像(重要文化財)が有名で桜ウォークにも最適です。

③４月【菜の花畑と桜＜醍醐池＞】橿原市

◇**藤原宮跡**は橿原市北部の大和三山（畝傍山・耳成山・香具山）に囲まれた中央にあり、藤原京（694年～710年）として平城京に遷都されるまでの日本の首都でした。醍醐池北に250万本の菜の花と桜満開が楽しめます

④５月【薬師寺：国宝「東塔」落慶記念】

◇奈良市**薬師寺**で国宝「**東塔**」が、およそ110年ぶりとなった大規模な修理の完了を祝う落慶法要を、4/21日～25日に12,000名の招待客で営まれ、4/28～「東塔.西塔：釈迦八相像」が特別一般公開されました。

⑤７月【興福寺：＜五重塔＞】奈良市

◇奈良公園の【 興福寺：＜五重塔＞】が約１２０年ぶりに７月から大改装されました。終えるのは**2031年3月**の予定で、素屋根が覆い被せられ「五重塔」が長く見られません。応永33年（1426年）頃に再建されてます。

⑥12月【「談山神社」：＜十三重塔＞】

◇「**談山神**社」は紅葉の時期に桜井市多武峰（とうのみね）「藤原鎌足ゆかりの地」で大化元年（645年）に「**大化の改新**」談合をこの多武峰にて現存する世界唯一の**木造十三重塔**が有名で写真スポットになってます。

（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

・ 北灰塚自治会 様（守屋 寿文 様）
・ 森西 泰年 様　・ 中土井 圭一 様
・ 増田 桂子 様　・ 石川 忠彦 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。

◇ 悲しいお知らせ ＜謹んでご冥福をお祈り申し上げます＞

・ 岸本 隆夫 様　2023年１１月２８日ご逝去 享年８３歳
・ 藤井 勝美 様　2023年１２月１５日ご逝去 享年７９歳

◇ 在籍会員数　会員総数　４３６名（2024年1月1日現在）

健康管理情報12月号サンヨー健保提供

健康寿命を伸ばしましょう！

皆さん、健康寿命という言葉をご存知ですか？今回は『健康寿命』 に関するお話です。

◆ 健康と寿命のギャップ

日本は平均寿命が世界でもトップクラスの長寿大国ですが、長寿＝健康とは限りません。残念ながら、長寿者には認知症や寝たきりの方も含まれます。こうした中、「健康寿命」が注目されています。

健康寿命とは一生のうち、健康で自立して日常生活を送れる期間のことです。厚労省によると2019年の平均寿命は男性が81.41歳、女性が87.45歳でした。一方、2019年の健康寿命の平均は**男性72.68歳、女性が75.38歳**です。男性で9歳、女性の場合は12歳以上の開きがあります。つまり、健康と寿命には、大きなギャップがあるということになります。

健康な期間が長くなれば本人にとって幸福につながることですし、健康増進が進めば、医療・介護関連の予算の抑制につながっていきますので、新たな指標として重視されつつあります。

◆ 健康寿命の地域格差

男性で健康寿命が高いのは大分県の73.72歳で、最も低かった岩手71.39歳に比べ、約2年の差があります。女性のトップは三重県の77.58歳で、最も低いのは京都府の73.68歳でした。

健康寿命を延ばすためには、生活習慣の改善が大切になってきます。バランスのよい食生活や適度な運動、**十分な休息**をとり、**たばこやお酒を控えめ**にするなど、生活習慣を整えることが必要です。それによって高血圧や糖尿病など生活習慣病の発症を抑えることにつながります。

◆ ロコモ（ロコモティブシンドローム、運動器症候群）

健康寿命に関連する概念にロコモ（ロコモティブシンドローム、運動器症候群）があります。ロコモとは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経など運動器の障害により健康な生活を損なわれる状態です。主な症状は以下の3つであり、ロコモが進行すると要介護になるリスクも高くなるともいえます。

・バランス能力が低下すること
・筋力が低下すること
・骨や関節が弱くなること

◆ ロコモ対策

適度な運動や正しい食生活により運動器症候群に陥らないように生活習慣を改善していくことが予防につながります。

ロコモ対策運動（ロコトレ）には、ストレッチ、間接曲げ伸ばし、ウォーキング等さまざまありますが、何よりも**身体に負担をかけすぎず**、**継続**することが大切です。

ご自身に合うもの、無理なく続けられるものを毎日の生活習慣の中に、取り入れてみてはいかがでしょうか。

以上

◇ 令和6年【能登半島地震】へのお見舞い ！

このたび石川県能登地方を震源とする大規模な地震によりお亡くなりになられた方々に、謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被害にあわれた皆様、ご家族の方々に心からお見舞い申し上げます。被災地では余震が続き、不安な日々が続いていることと存じますが、皆様の安全と一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

◎ **被害状況**：石川県１月６日発表【死者１２６人・安否不明２１０人】全容見えず！
◎ 義援金等を装った**詐欺**にご**注意！！！**　　◇「**被害に遭わないために**」
⇒**義援金の振込み**（電子マネーや暗号資産の送付も含む）の**前に**、振込先がテレビ・新聞等で**公表**している口座番号・名義情報と**同**一であるかを確認するなど、真正な団体によるものなのか、また**信用できる**団体や個人であるか**十分にご確認下さい。！！！**