2024年

３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3月1日

三洋電機 洋友会大東地区
第261号　発行責任者　伊井　勤
編集責任者　中村 好光

◇ **無病息災**
【 ボケてるの？ 言われた時から ボケはじめ 】

★ 第３５回 洋友会大東地区 定期総会 のご案内 ！！！

◇ 第３５回洋友会大東地区 定期総会・懇親会 を開催します

大東地区だより１月号でもご案内をしておりますが第３５回大東地区定期総会を下記のとおり開催します。　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。

今年も是非、多くの会員の皆様のご参加をお願いいたします。開催場所は昨年と同じく、交通アクセスの良い京橋の「ホテルモントレ」としました。
詳細については、地区だよりの８ページに掲載をしております「第３５回大東地区定期総会・懇親会のご案内」をご覧ください。

◎日　時：2024年**４月１８日**(木) **１１時～１４時**　（受付は１０時３０分開始）
◎開催場所：**ホテルモントレ「ラ・スール（京橋）**　１４階：ホール朗鳴館」
◎懇 親 会 ：**参加費 「６，０００円」**

総会・懇親会への**出欠確認ハガキ**を同封していますので **３月２５日**（月）までに**投函**いただくようお願いします。

◇ 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：　**３月７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）

☆ 春の日帰りイベントのご案内 ！！！（事前案内）

◇ 新緑の中 花博記念公園「<u>鶴見緑地</u>」を楽しむ ！！！

花博記念公園に集合、午前中はご希望によりゴルフ好きの方は**パークゴルフ**を、ゴルフ以外の方は**咲くやこの花館植物園**を見学いただき、昼食を摂りながらのご歓談、午後は園内散策し自由解散という、新緑の中春のひと時を過ごしていただく企画を立てました。ご夫婦、ご友人などお誘いあわせの上、奮ってのご参加をお願いします。園内散策に足が不安の方は65才優先の無料電気自動車バスの運行もあります。

ご参加の方は4月22日までに会員番号、お名前（ご同伴含めて）、集合場所と午前中のご希望をFAX、メール、郵送でお知らせ下さい。送付先は**<u>地区だより４月号</u>**に掲載します。

◎**日　時**：**<u>５月１５日</u>**（水）10：00～15：00（自由解散予定）

◎集合場所：①大阪メトロ長堀鶴見緑地線・鶴見緑地駅改札口［9：30］
②花博記念公園鶴見緑地中央噴水前・［10：00］
※集合場所についてご都合の良い①か②を連絡下さい

◎**午前中プラン**：

【A】**<u>パークゴルフ</u>**：ハーフ9ホール・27ホール（A.B.Cの３コース）
・当日受付　ハーフ（9ホール）250円、用具150円

【B】**<u>咲くやこの花館植物園見学</u>**：入場料500円

□電気自動車バスの運行ルート

※どちらかのご希望を選択いただき ⇒ **A**か**B**を連絡下さい。
・当日雨天によりパークゴルフ不可の場合はBを優先致します。

□咲くやこの花館植物園**入場料**は**大阪市内在住**65才以上の方は無料
（証明書提示必要）

◇**昼 食**：1階レストランMANSOU「弁当」テーブル席を予約の予定

・レストランMANSOU｜MANSOU - 咲くやこの花店（mansou-sakuyakonohana.com）

◎**午後プラン**：園内散策など自由行動、【自由解散】

◎**時間予定**：10：00～10：15　参加者確認と会費徴収、記念撮影

・10：15～12：30　パークゴルフか咲くやこの花館植物園見学を選択し行動

・12：30咲くやこの花館1階レストランMANSOU入口前集合

・12：30～13：30レストランMANSOUにて弁当昼食、会長挨拶

13：30～　園内散策など自由行動、自由解散

◎**会費**：1,000円（弁当代、パークゴルフ代、咲くやこの花館入場料など）

※洋友会より補助あり

（担当：榎本 幹事）

◇ **『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**

◎ 今月「**コース達成者**」掲載は2024年２月１６日現在【**１３名**】です。！！！

※ 各コース「**達成者**」の皆さん！！！（達成日付順）

１．中級 ＜**１名**＞

①永野 和弘

２．初級 ＜**１２名**＞

①山口 一彦　②廣谷 和彦　③榎本 隆夫　④坂内 允昭　⑤山本　孝
⑥平野 勝久　⑦森西 泰年　⑧橋本 琢朗　⑨森　光温　⑩中村 好光
⑪小西　昌　⑫大橋 修一

□【合計達成者数：**３５名**】上級 ＜５名＞・中級 ＜１７名＞・初級 ＜１３名＞

※ 各コース「**登録者**」の皆さん、寒いですが【**達成登録**】ご報告下さい。

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

※ ｆａｘ：072-875-9077　（詳細は「地区だより８月号」を参照して下さい）

◇ **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）

☆カラオケクラブ新年会＆カラオケ大会

１月２５日（木）１１時３０分～１８時 参加者：２０名 会場：木曽路＆レインボウ木曽路では食事中に一時的に倒れる人が発生、救急車を呼ぶなどのハプニングがありましたが、なんとか２次会のレインボウに再集合してひとり３曲６０曲を歌いました。３曲のうち1曲は採点、十の位の数と１の位の数を掛けて点数が上位の人に賞品が贈られました。大変盛り上がりました。面白かったです。

１．　A例会・2月15日㈭ 12時～17時半　◇ 参加者１２名

・会場：レインボウ住道店

男性7名、女性5名で6曲ずつ計72曲の愉しいひと時を過ごしました。

2．　B例会・2月 6日㈫ 12時～16時　◇ 参加者１１名
・会場：カラオケ九重（くぇ）

今月も女性が２人＋１名（ママさん）を含めて、11名が４曲づつ楽しく、賑やかにカラオケを楽しみました。

3．　C例会・2月19日㈪ 12時～16時　◇ 参加者７名
・会場：和風パブふくみ

いつものごとく、パワー全開・絶好調でカラオケを楽しみました。

（２）囲碁クラブ　　「報告：中村正明さん」（担当：米元 幹事）

1．２月度活動：
① 定例対局：2月9日（参加者5名）：2月23日
② ネット囲碁対局：2月13日(参加者2名）・2月27日・2月29日

2．３月度予定：
① 定例対局：3月8日　・3月22日
② ネット囲碁対局：3月12日・3月14日・3月26日・3月28日

（３）水彩画教室　「報告：永田さん」（担当：平野 幹事）

1．２月度活動：
① 2月9日㈮女性モデルを招いて人物画制作（下絵）を楽しみました。例会後は「新年会」を開催、定森先生を交えて親睦を深めました。
② 2月16日㈮前回の女性モデルを招いて人物画制作（彩色）の完成を目指しました。例会後は「世話役会」を開催、２０２４年度の活動計画骨子を決めました。
※会　場：京阪西三荘スクエアビルのサークルA室

2．３月度予定：
① 3月 8日㈮『果物・野菜』をモチーフに制作。
② 3月22日㈮『静物』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

※ 絵筆を持って楽しめる水彩画、是非とも体験入学にお越しください。！！！

（４）園芸同好会　「報告：早川さん」（担当：平野 幹事）

1．２月度活動：
①ジャガイモの芽出し準備、イチゴのマルチかけ等について情報交換を行いました。

2．３月度予定：
①今期の締めくくり、夏野菜情報の確認等を行うために例会（3/15 10時～12時）を開催します。
②３月より「栽培一口コメント」を大東地区だよりに毎月掲載していきます。＜夏野菜の植え付けワンポイントアドバイス：鎮圧とマルチングで夏枯れ対策＞
・トマトや茄子の植付け時には耕した畝を踏みつけて土をしっかり締め、黒マルチをかけます。

・この時、植穴にたっぷり水を遣るだけで夏場の水やりからは解放されます。

③会員を随時募集中です。連絡先：早川(TEL 090-6322-4820、【ﾒｰﾙ has07074yo2311@yahoo.co.jp】)

◇ 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＞

ワイルドナイツは、サントリーと接戦を演じましたが、7連勝とし、勝点33で首位となっています。現在2位の東芝との対戦が山場になりそうです。以下は、2月、3月の試合結果・予定です。

節	日程		KO	結果	対戦相手	会場
7	2月17日	(土)	14:30	○24-20	対　東京サンゴリアス	熊谷
8	3月2日	(土)	14:00		対　静岡ブルーレヴズ	ヤマハ
9	3月9日	(土)	14:35		対　東芝ブレイブルーパス東京	熊谷
10	3月16日	(土)	14:30		対　コベルコ神戸スティーラーズ	ユニバ
11	3月22日	(金)	19:00		対　クボタスピアーズ船橋・東京ベイ	秩父宮

◇THE CROSS-BORDER RUGBY 2024

2月4日(日)に、昨年スーパーラグビー準優勝のギャラガー・チーフスとの対戦が行われました。結果は右のとおり大差をつけての圧勝でした。相手は、スーパーラグビー開始前のプレシーズンであった上、主力が不在の1.5軍であったことを考えてもスーパーラグビーの準優勝チームに勝ったことは、数々の意味で大きな成果であったと思います。

得点				
ワイルドナイツ			チーフス	
前半	後半		前半	後半
2	3	T	0	2
2	3	G	0	2
0	0	PT	0	0
0	1	PG	0	0
0	0	DG	0	0
14	**24**	計	**0**	**14**
38		合計	**14**	

ただ、開催時期、開催方法など再考すべき問題も多くあり、来年はどうなるか不透明です。尚、ＹｏｕＴｕｂｅに動画が上がっておりますので、興味ある方はご覧ください。

（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、終盤戦に入り残り4節となりました。パンサーズは26勝2敗の大差で首位をキープしています。尚、既にファイナルリーグ進出は決まっています。

節	日付	対戦相手	一日目結果	二日目結果	会場名
第12節	1月27日(土)28日(日)	ジェイテクト	○　３－0	○　３－0	岡崎中央総合公園総合体育館
第13節	2月3 日(土)4日(日)	サントリー	○　３－0	○　３－0	おおきにアリーナ舞洲
第14節	2月10日(日)11日(日)	VC長野	○　３－0	○　３－0	パナソニックアリーナ
第15節	2月17 日(土)18日(日)	WD名古屋	○　３－2	●　２－3	豊田合成記念体育館
第16節	2月23 日(金)24日(土)	日鉄堺BZ			パナソニックアリーナ
第17節	3月2 日(土)3日(日)	サントリー			パナソニックアリーナ
第18節	3月9 日(土)10日(日)	ヴォレアス			旭川市リアルター夢りんご
第19節	3月16 日(土)17日(日)	JT広島			パナソニックアリーナ

（担当：浅尾 幹事）

◇ ３月度　金婚（５０周年）お祝いのご紹介

・三露 栄一 さん　・中村 好光 さん

おめでとうございます。これからも仲良くお幸せに！！！

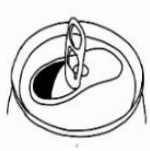
☆金婚（50周年）お祝いを受けられた会員からのお便りを紹介します。

≪中村 好光ご夫妻からのお便≫

早や結婚50年かな！ 人生の生活７割を一番身近なパートナーとともに、洋友会よりお祝い頂きありがとうございます。

子供らが独立して20年近くになり、それからは夫婦二人の生活です。お互いの趣味を優先し、外へ出て友と交流し長く続けて行く。妻は音楽の方で歌サークル・オカリナ・フルートを楽しみ、最近は体調を考慮し70の手習いでピアノにトライしてます。小生は相変わらずウォーク・ゴルフ・カメラ撮り・グラウンド.ゴルフに昨年秋からパークゴルフを始めました。テレビ放送のスポーツ観戦は野球（阪神T）・大相撲・ゴルフ・サッカー・ラグビー等で生観戦は春場所を地域の仲間３人で予定してます。特に、小生が１年前に胆管ガン手術をし健康を今まで以上により強くしており、これからもお互い尊重し合い一日々を充実した日々を過ごし人生を謳歌して行きます。

◇ 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　・ 北灰塚自治会 様（守屋 寿文 様）

・ 増田 桂子 様　・ 中野正明 様　・ 小西　昌 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。

◇ 【町めぐり探訪記：京都松尾】 ！！！

阪急上桂駅から松尾大社への町めぐりは嵐山北にはない静寂な「悠久の歴史探訪」です。西へ地蔵院（竹の寺）その先は「苔寺（西芳寺）」～鈴蟲の寺～月読神社へ北に神々の酒奉行である**【松尾大社】**の大鳥居が迎えてくれます。渡月橋を見渡せれる法輪寺・展望所からの眺めも趣があります。

◇ 悲しいお知らせ ＜謹んでご冥福をお祈り申し上げます＞

・ 中村 澄誉 様　2023年１０月１９日ご逝去 享年７９歳

◇ 在籍会員数　　会員総数　　４３３名（2024年3月1日現在）

健康管理情報2月号サンヨー健保提供

花粉症の季節です！

まだまだ、寒い日が続きますが、そろそろ花粉が舞い始める季節です。花粉症に悩んでいる方にとっては、非常に悩ましい季節だと思います。

花粉症は5～6人に１人が罹患しているといわれており、症状は、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど、人さまざまですが、今回は、花粉症の症状を和らげることに繋がる普段の生活法などについてご紹介します。

◆ 今年の花粉飛散量予測について

2024年春の花粉飛散予測によると

・スギ花粉は2月上旬に九州から関東の一部で飛散開始

・飛散開始前から、わずかな量の花粉が飛ぶことも

・スギ花粉のピークは2月下旬から3月下旬、ヒノキ花粉は3月中旬から4月中旬

・花粉の飛散量は、多くの地域で例年並みかやや多い

ということです。花粉症の主要原因であるスギ花粉は、2月から本格的に飛散しはじめると予想されています。

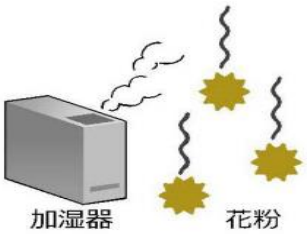
◆ 症状を和らげる生活法

＜外出時の対策について＞

できるだけ花粉を体につけないようにすることが必要です。具体的には、つばのある帽子をかぶり、マスクを着用することが効果的です。更に、症状が出始める時期より前に使い始めるとより効果が高いということです。また、帰宅時は帽子やコートなどについた花粉を玄関先で落とし、部屋の中に花粉を持ち込まないようにする配慮も必要です。ポリエステルなど化学繊維のコートの方が花粉を落としやすいということです。

＜室内の対策について＞

最近の住宅は気密性が高く、窓を開けないかぎり室内の花粉量は多くありませんが、対策としては空気清浄機より加湿器がおすすめです。鼻の内側などの粘膜を守り、空気中の花粉を床に落とす効果が期待できます。また、窓を開けて掃除するなら午後に比べて花粉の飛散量が少ない午前中に済ませるようにしましょう。



＜その他の対策について＞

食事や入浴などに気を配ることも効果的です。食事は1日3食、バランス良く食べて体の抵抗力を高め、お酒は症状を悪化させる可能性がありますので控えるほうが良いです。また、ぬるめの湯にゆっくり入ると鼻づまりの改善効果があり、鼻腔（びくう）、のど、目の粘膜の修復に役立つます。

本格的な花粉症の季節はこれからです。その前に、今回の情報などをご参考にしていただき、悩ましい季節を乗り切っていただければと思います。

以上

三洋電機洋友会 大東地区
会　員　各　位

三洋電機洋友会 大東地区
会長　　伊井　勤

◇ 第３５回洋友会 大東地区 定期総会・懇親会のご案内

会員の皆様におかれましては、ご健勝でご活躍のこととお喜び申し上げます。
平素は洋友会へのご支援ご協力を賜り誠にありがとうございます。
　洋友会大東地区の定期総会・懇親会を以下の日程で開催いたします。会場は昨年と同じく京橋エリアで交通の便も良いホテルモントレといたしました。
会員の平均年齢が８０歳を超え高齢化が進んできたことも考慮し、総会の簡素化や総会・懇親会を同じ会場での開催とすることで、全体での時間短縮をはかっております。会員の皆様におかれましては、何かとお忙しい折とは存じますが、万障繰合わせの上ご出席いただき、私たちの1年間の活動を総括し、ご意見ご指導をいただきたく思います。総会終了後は懇親会を開催します。懐かしい仲間との旧交を温められ明日からの英気を養っていただきたく思います。

―　記　―

◎**日　時**：2024年**４月１８日**(木) **１１時～１４時**（受付は１０時３０分開始）
◎**開催場所**：**ホテルモントレ「ラ・スール（京橋）** １４階：ホール朗鳴館」
　　総会、懇親会とも同じホールで開催します。
◎会場への**アクセス案内**
・JR「京橋」駅西口から大阪ビジネスパーク（OBP）連絡通路にて徒歩5分。
・大阪メトロ長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅４番出口より徒歩５分
・大阪メトロ長堀鶴見緑地線「京橋」駅より徒歩８分
・京阪電車「京橋」駅片町口から大阪ビジネスパーク（OBP）連絡通路で徒歩５分
◎**受付開始**：１０時３０分～（受付は１４階 ホール・朗鳴館 入り口）
　◇定期総会：１１時００分～１２時００分
　◇懇 親 会 ：１２時１５分～１３時５０分（洋式　コース料理）
　◇記念写真：１３時５０分～
　・懇親会にて完歩チャレンジキャンペーン目標達成者の表彰を行います。

◎**懇 親 会 ：参加費** 「**６，０００円**」（当日受付にてお支払いください）

□その他のお願い事項
　・準備の都合上**出席可否**を同封のハガキに記入の上、**３月２５日**（月）までに**投函**ください
　※会議スケジュールの詳細は、総会当日出席者にお渡しします。
□出席可否用の「ハガキ」を**同封**しています。お忘れなくご記入ご投函ください。