

2024年

4月号



# 洋友会 大東地区だより

◇ 桜花爛漫  
【さくら咲く うばも乙女も 味わいが】

第262号



←スマホでQR  
コードを読みと  
HP見れます！

発行 令和6年4月5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35回 大東地区 定期総会・懇親会 の開催！！！！

### ◇ 第35回大東地区 定期総会・懇親会 のお知らせとお願い！

大東地区だより3月号でご案内をしておりますように第35回大東地区定期総会・懇親会を下記のとおり開催します。多くの会員の皆様のご参加をお待ちしております。



◎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」

参加の申し込み期限はすでに過ぎましたが、まだご連絡を頂いておられない方参加申し込みや、不参加から参加への変更も受け付けますのでご連絡ください。



### ☆ 定期総会ご参加の皆様へのお願い！

(1)都合により参加を取りやめるなど変更される場合は、4月14日 (日)

までに洋友会大東地区へご連絡をお願いいたします (電話、メール、役員への連絡) 懇親会をキャンセルされる場合、キャンセル費用が掛かるため早目のご連絡をお願いいたします。

(2)受付は14階に設けていますのでエレベータで直接14階にお越しください。

(3)総会に引き続き (休憩をはさんで) 同じ会場、同じテーブル (お席) で懇親会を開催します。

## ◎ホテルモントレ「ラ・スール（京橋）」概略MAP（京橋駅：JR・京阪）

●環状線

◆京阪本線



### ◇令和6年度洋友会本部総会が開催されます

洋友会本部の令和6年度総会が、以下日程で開催されることになりました。今総会は、令和5年度の活動報告並びに決算報告承認と令和6年度の新しい活動方針を決める総会となります。

- ・開催日：2024年4月24日（水）
- ・開催場所：パナソニック リゾート 大阪
- ・参加者：各地区より代表者2名

尚、総会の詳細は、地区だより5月号で報告させていただきますが活動方針（案）については以下とおりとなります。

### ◎令和6年度活動方針（案）

昨年の施策検討委員会では短期課題を主体に検討しましたが、本年度は中長期課題を中心に検討会を行い、先を見通した方向性を明確にしたいと考えます。一朝一夕で結論は出せませんが、洋友会会員にとって安心できる体制作りを進めて参ります。

そして取り組みを開始して4年になる活動活性化会議を通して地区の実情や意見・要望を収集し、情報の共有化や他地区への展開また本部からの情報発信を進めて参ります。その他昨年度から力点を置いている洋友会会員へのメリットの情報提供を単なる発信で終わらせること無く利用を喚起する為に一手間工夫を加えた告知をしていきます。加えて地区の活動を容易にするために本部からのバックアップを進めて参ります。洋友会会員・地区・本部がワンチームとなり、この難局を乗り越えて行きましょう。

### ◎本年度の重点活動として

1. 『施策検討委員会』にて中期長期課題の検討
  - ・洋友会の将来のあり方やマイルストーンの検討

2. 活動活性化会議の実施継続
  - ・地区の課題解決サポートや成功事例の情報収集・横展開
3. 洋友会会員のメリットを発信し浸透化をはかり会員家族との福利厚生関連の活用拡大を進める
4. パナソニック・グループOB会との連携によって、双方のメリットを取り入れた活動の活性化に繋げる

(会長 伊井)

#### ◇ 洋友会3地区合同セミナーの報告

3地区（大阪・京滋・大東）合同セミナー『100歳まで歩く筋トレ』が3月12日（火）大東市民会館にて開催され30名を超える参加がありました。このセミナーでは私たち高齢者にとって身近な生活の知識、相続問題、土地活用、終活など様々なテーマを取り上げてきました。今回は、GENKI BRIDGE社の元橋 智彦代表に健康寿命を延ばすことに大きな効果のある「筋トレ」をテーマに参加者への実技指導を交えて講演いただきましたので、参考のためセミナーの内容を少し紹介しておきます。

##### ◎平均寿命と健康寿命

- ・男性で9年、女性では12年の差がある。

##### ◎ロコモティブシンドローム

- ・運動機能が衰えて「立つ」「歩く」動作が困難になり、要介護や寝たきりになること。

##### ◎サルコペニア

- ・加齢による筋量および筋機能の低下
  - ・転倒・骨折の危険度が増加し、糖尿病や肺炎などの感染症になりやすい
  - ・筋肉には体を動かすこと以外にも多くの重要な役割がある
  - ・筋力トレーニングとバランスの取れた食事でサルコペニアの対策ができる
- 以上の説明のあと実技指導に移り、まず「指輪っかテスト」、「空気いすテスト」でサルコペニア危険度判定をしました。続いて脚上げ運動、スクワット、かかと上げ運動、バランストレーニングなど下肢の筋トレとストレッチのやり方について実技指導を受けました。



##### ◎筋力トレーニングの要点

- ・「少しきつい」と感じる強さで行う。
- ・動作はゆっくり、回数は5～20回
- ・息を吐きながら力を入れる
- ・後で鍛えた筋肉をストレッチする

- ◎筋トレにより高齢になってからでも筋量と筋機能を維持・増加させることができます。

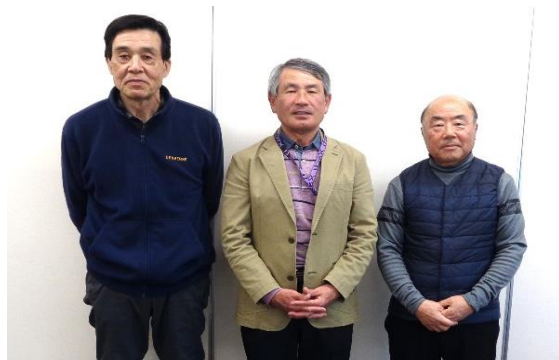
(会長 伊井)

## ☆ 第74回ゴルフ秋季大会【永野 和弘】さんが優勝です !!!

前日までの雨天が嘘のような快晴のもと、見事優勝されたのは、永野和弘さんでした。プレー終了後は表彰式、懇親会を開催し、好プレー、珍プレーの振り返りと健康談義に花を咲かせながら親睦を深めることができました。次回秋季大会も多数のご参加お待ちしております。

- ・開催日 : 2024年3月27日(水)
- ・場所 : 加茂CC <東コース>
- ・参加者 : 20名

【成績(敬称略)】		ネットスコア
◇優勝	永野 和弘	72.0
◇準優勝	川原 遺三郎	72.1
◇3位	大西 利夫	72.8
◇ベストグロス	川原 遺三郎	84



### 【優勝者コメント「永野 和弘さん」】

前日までの雨天でプレイできるか心配でしたが、参加者皆様の日頃の行いのせいか快晴となり、またメンバーにも恵まれ楽しくプレーをさせていただきました。ハンディにも助けられ、準優勝の川原さんとはわずかなネット0.1の差で優勝させていただきました。今後とも、更なる安定を目指し、楽しくゴルフが出来るように頑張ります。



(担当：菅井 幹事)

## ☆ 春の日帰りイベントのご案内 !!!

### ◇ 新緑の中 花博記念公園「鶴見緑地」を楽しむ !!!

地区だより3月号で事前案内をしました内容の正式のご案内です。申込締切が4月22日となっておりますので、奮ってのご参加をよろしくお願いいたします。

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。

## 電車・バスでのアクセス



ご参加の方は4月22日までに「5月イベント参加」と会員番号、お名前（ご同伴含めて）、電話番号、集合場所と午前中プランのご希望をFAX、メール、郵送いずれかでお知らせ下さい。

1. FAXでの申込：FAX：072-875-9077

※（電話は記録が残らないためお避け願います）

2. Eメールでの申込：[info@yoyu-daitou.daa.jp](mailto:info@yoyu-daitou.daa.jp) <推奨>

3. はがきでの申込：〒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（\*必ず大東地区を記載願います）

◎日 時：5月15日（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】パークゴルフ：ハーフ9ホール ※コースは当日設定

・当日受付 ハーフ（9ホール）250円、用具150円

【B】咲くやこの花館植物園見学：入場料500円

※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](http://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3月19日現在【**9名**】です。！！！！  
 ※各コース「**達成者**」の皆さん！！！！（達成日付順）
1. 初級 < 9名 >  
 ①池本 佳市 ②松木 義彦 ③濱端 康年 ④高橋 保昌 ⑤久保田 秀雄  
 ⑥静山 純一 ⑦浅尾 元明 ⑧乾 正 ⑨菅井 亮
- 【合計達成者数：44名】上級 < 5名 > ・中級 < 17名 > ・初級 < 22名 >  
 ※各コース「**登録者**」の皆さん、4/12までに【**達成登録**】ご報告下さい。  
 ※eメールアドレス：【 [info@yoyu-daitou.daa.jp](mailto: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）

1. **A例会**・3月21日(木) 12時～17時 ◇参加者10名  
 ・会場：レインボウ住道店



参加人数がいつもより少なかったが、65曲参加者全員思う存分歌い切りました。

2. **B例会**・3月5日(火) 12時～16時 ◇参加者13名  
 ・会場：カラオケ九重(くえ)

女性の特別参加(2名)が加わって、女性が5名となり、いつもより賑やかなそして楽しい例会となりました。女性は4曲、男性は3曲歌いました。

3. **C例会**・3月18日(月) 12時～16時 ◇参加者8名  
 ・会場：和風パブふくみ

今月も女性陣の活躍があり、賑やかな例会となりました。

(2) **囲碁クラブ** 「報告：中村正明さん」（担当：米元 幹事）

1. 3月度活動：  
 ① 定例対局：3月8日(参加者3名)：3月22日  
 ② ネット囲碁対局：3月12日(参加者4名)・3月26日・3月28日
2. 4月度予定：  
 ① 定例対局：4月12日・4月26日  
 ② ネット囲碁対局：4月2日・4月4日・4月16日・4月30日



(3) **水彩画教室** 「報告：永田さん」（担当：平野 幹事）

1. 3月度活動：  
 ① 3月8日(金)『果物・野菜』をモチーフに制作(体験入学者1名参加)  
 ② 3月22日(金)『果物とコーヒーセット』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
2. 4月度予定：  
 ① 4月12日(金)『風景等の写真』のデッサンを持参して彩色を行い、例会後に総会開催



- ※会 場：京阪西三荘スクエアビルのサークルA室  
 ② 4月23日(火)『アサヒビール大山崎山荘』にて、今年初の野外  
 スケッチ（雨天中止）

(4) 園芸同好会 「報告：早川さん」（担当：平野 幹事）



1. 3月度活動：

①3月15日(金)例会（参加者5名）を開催し、会員の近況報告及び春先からの  
 野菜植付け栽培管理について話し合う（4月カレンダーによる栽培日程の確認）

2. 4月度予定：

- ①夏野菜の植付け状況、栽培中の野菜の手入れ等について連絡・指導  
 ②出口アドバイザーから5月カレンダーによる栽培日程の通知

<2024年4月の栽培一口メモ>「茄子とトマトは犬猿の仲？」

共に家庭菜園での東西人気横綱のナス科の野菜ですが、水に関してはそれぞれ水と油ほど好みが変わります。茄子の原産地はインド辺りの高温多湿地帯、トマトの原産地は年間降雨量が10mmというアンデスの超乾燥地帯です。水分は茎に生えたウブ毛や気根と云われる空気中に伸びる鬚根を頼りとするDNAがルーツです。

菜園では連作対策として、畝を決めて他の野菜達とローテーションを組んでおられる方も多いのですが、茄子科は同じ科属だからと云って茄子とトマトを同じ畝で栽培し、灌水管理も同時同量で済ませてはいませんか？フワトロ茄子には定期的な水遣りを！ 裂果無く美味しいトマトを作るには水切り栽培を！間もなく苗が売り出されますので、今年は水やりのことも考えて植える場所を決めては如何？昔からの農事諺には「茄子は水と肥で作れ、トマトは太陽で作れ」と書かれています。

◇ 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>

・リーグワンレギュラーシーズン

ワイルドナイツは、山場となった東芝戦に一時5点差まで追い上げられるなど少し苦戦いたしました但最终的には勝利し、11連勝としました。現在、勝点51で単独首位をキープしています。以下は、3月、4月の試合結果・予定です。



節	日程	KO	結果	対戦相手	会場
8	3月2日(土)	14:00	○45-19	対 静岡ブルーレヴズ	ヤマハ
9	3月9日(土)	14:35	○36-24	対 東芝ブレイブルーパス東京	熊谷
10	3月16日(土)	14:30	○28-18	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	○55-22	対 クボタスピアーズ船橋・東京ベイ	秩父宮
12	4月6日(土)	14:30		対 三菱重工相模原ダイナボアーズ	熊谷
13	4月12日(金)	19:00		対 ブラックラムズ東京	秩父宮
14	4月20日(土)	14:30		対 トヨタヴェルブリッツ	パロ瑞穂
15	4月27日(土)	14:30		対 花園近鉄ライナーズ	熊谷



(2) バレーボール <パンサーズ>

パンサーズは、2024-2025シーズンに向けて、世界最高峰のクラブを目指してリブランディングの実施を決定しました。「チーム名称」及び「エンブレム」が刷新されることとなります。また、2024年度の世界バレーボール男子日本代表チームの登録メンバーが発表され、パンサーズからは仲本賢優選手、山内晶大選手、西田有志選手、山本智大選手、大塚達宣選手、西山大翔選手、エバデダンラリー選手の7名が登録されました。日本代表での活躍が期待されます。

メンバーが発表され、パンサーズからは仲本賢優選手、山内晶大選手、西田有志選手、山本智大選手、大塚達宣選手、西山大翔選手、エバデダンラリー選手の7名が登録されました。日本代表での活躍が期待されます。



・2023-2024Vリーグ レギュラーシーズン  
 パンサーズは、Vリーグ レギュラーシーズンを32勝4敗の圧倒的首位で終わりました。

節	日付	対戦相手	一日目結果	二日目結果	会場名
第16節	2月23日(金)24日(土)	日鉄堺BZ	○ 3-1	○ 3-1	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	● 2-3	● 2-3	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	○ 3-0	○ 3-0	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	○ 3-0	○ 3-0	パナソニックアリーナ

尚、西田 有志選手がサーブ賞を獲得しています。

(担当：浅尾 幹事)

#### ◇ 4月度 金婚（50周年）お祝いのご紹介

・中野正明 さん ・篠原雅春 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。

《中野正明ご夫妻からのお便》



子供（長男・長女）孫4人、夫婦共笑い&喧嘩もしながら50年を迎えました。毎年1~2回の旅行を楽しんでいます。日常は100坪の借地で無農薬野菜づくりと月2回以上のゴルフで体を動かしての健康維持。家内は時間があれば指先を器用に編み物と手芸でお互い趣味を持たながらの日々です。この先どうなるのやらですが、孫の結婚式に出れる思いを抱きながら健康で居たいと話しています

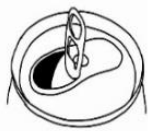
※写真は2019年長男の配慮でのシンガポール旅行です。

《篠原雅春ご夫妻からのお便》

4月29日天皇誕生日に式を挙げ、あっと言う間の50年でした。家事・子育ては、家内に任せっきりで、お互いの両親も看取り、家内には、感謝しかありません。息子も独立し、現在は、夫婦2人の生活を楽しんでいます。私は、健康のため毎日、八尾まで通勤、会社の昼休みに30分会社の周りを散歩しており、通勤も含め毎日の歩数は12,000歩を超えています。金属疲労で膝に少し痛みがあり、歩数を少し減らしております。休みに家内と共に近くの公園を散歩しますが家内が膝の痛みで長く散歩できず、お互いリハビリをして長く歩けるようにしたいものです。

今後は、健康に留意し、旅行など計画して2人で行きたいものです。

#### ◇ 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） ・早川 三郎 様  
 ・大西建夫 様 ・増田 桂子 様 ・平野 勝久 様  
 ・森西 泰年 様

有難うございます。引き続きよろしく願いいたします。

#### ◇ 新入会員のご紹介（2024年4月入会）

・安達 裕 様（最終所属：DSC品質保証部）  
 ・高橋 美恵子 様（最終所属：部品事業部人事課）  
 ・加地 正照 様（最終所属：三洋アソシエイトサポート(株) 経理会計G）

◇ 在籍会員数 会員総数 436名（2024年4月1日現在）

◇ 健康管理情報3月号はホームページ（HP）【健保だより】を参照して下さい。