

おーろら通信 (285) 2021年12月号

三洋電機洋友会群馬地区お知らせニュース

群馬県邑楽郡大泉町仙石二丁目 26 番 1 号
仙石第一ビル 1 階(1975-00 棟)
TEL&FAX 0276-62-6782
電話は原則毎週水曜日 9 時半～11 時
E-mail: yoyugunma@juno.ocn.ne.jp
http://yoyugunma.sakura.ne.jp/
発行者:奥山泰彦 編集者:内田光男

今月の記事・山行・カラオケ・近況報告・お知らせ

※新型コロナウイルスは従来比数倍の感染力があり、殆どがブレイクスルー感染というオミクロン株が日本でも 10 例以上発症しています。今まで以上に感染対策をお願いします。

QRコード
(洋友群馬)



○ 「金山でも歩こう会」からの連絡&報告

<連絡>

第 138 回 '22/1/7 日 (金)
行き先:太田市 金山 コース当日決定
第 139 回 '22/1/21 日 (金)
行き先:太田市 金山 コース当日決定
集合場所:呑竜様境内
集合時間:AM10:00

<報告> 社協センターから新田神社コース

第 136 回 12 月 3 日(金) 快晴 参加者 18 名
小春日和の穏やかな陽気、呑竜様境内に 18 名集まる。
K さんのストレッチで体をほぐし 10 時にスタート。
今日のコースは社協センターから新田神社まで。呑竜様山門をくぐりお店の無くなった参道を歩く。焼き饅頭屋の信号を通り熊野神社に参拝。平和の塔前で集合写真を撮り、山を登り親水公園で 10 時 30 分休憩。小八王子山の東屋で休憩。御城橋を渡り東屋で 11 時 30 分休憩。新田神社裏の本城残存石垣で集合写真を撮り表参道より神社に参拝後南曲輪休憩所で雲間に富士を見て昼食をとる。12 時 40 分下山、途中東屋で休憩後呑竜様境内に着き無事解散した。境内の大イチョウはすっかり葉を落としていた。
担当幹事 内田光男



平和の塔で

○ 第 134 回山行「大岩山」ご案内

* 新型コロナウイルス感染症が未だ収束しないため計画を変更し実施いたします。
日時: '22 年 2 月 6 日(日)
集合時間:AM10 時
集合場所:サンフィールドマウンテンバイクパーク(大岩山毘沙門天男坂口)
※ 大岩毘沙門天への途中旧足利サンフィールド駐車場です。
担当幹事 内田光男

○ 第 133 回「彦谷湯殿山」山行報告

12 月 12 日(日)無風 晴れ 19 名参加
新型コロナウイルスの第 6 波と、変異株(オミクロン株)の感染拡大が危惧されるなか当初の計画を変更、近場の山で、現地集合で実施いたしました。
彦谷自治会館に 1 時間前に着くとすでに沢山の車が駐車していたが何とか参加者全員の車を止めることが出来ホッとする。K さんのストレッチで体をほぐしコース説明。今日のコースは展望のいい新東登山口から山頂に登り西登山口へ下る周遊コースとした。



慶路坂前で

自治会館を 10 時スタート、彦谷橋を渡り新東登山口へ点在する住宅を抜け、キノコ栽培のハウスを左に見ながら畑を抜け、ため池の先の東登山口の道標から登山開始。さがが覆う山道をしばらく進み沢筋から離れ尾根を回り込むと展望の開けたベンチのある分岐に着き休憩。

太田金山が良く見え眼下には足利の街を見下ろすことができ、素晴らしいハイキング日和となった。ここより緩やかで落葉した明るい尾根道を歩く。ひと登りすると「猪のぬた場」のある天池山に11時到着、休憩を取る。明るい尾根道から行道山、大岩山そして両崖山までの足利の山波を見ながら歩く。送電線用鉄塔に11時30分到着、休憩を取る。湯殿山山頂まで後30分 山頂までは急な岩場の道と、それを避ける巻き道があり私たちは今回は巻き道に行く、急な斜面に道は細く片側は切れ谷へ落ち込み恐怖を感じる。巻き道が終わり岩稜に着くと石祠が出迎えホッとする。山頂へと伸びる岩稜には石祠が次から次へと現れる。山頂の湯殿山(399m)本殿に12時丁度に着き参拝。温かな日差しを受け昼食を楽しむ。昼食後12時30分山頂をスタート、ツツジの峰を通りヤセ尾根になるとクヌギの大木が数本根こそぎ倒されていた。危険な岩場を慎重に下りながら時間となったので展望のいい岩場で休憩。眼下に小俣の街が谷あいに見え目をあげると太田アルプスの山波が良く見えた。しばらく急坂を下り樹林帯に入ると鉄塔が現れ最後の休憩を取る。二つ目の鉄塔を過ぎると大ソーラーパネル群が現れた。前回見た時よりだいぶ成長していた。慶路坂手前でOさんの出迎えを受ける。山頂で落ち合うはずであったが、会うことが出来ホッとす。全員で写真を撮り次回の山行を連絡して、ここで解散した。彦谷自治会館に14時20分到着無事散会した。



湯殿山山頂



湯殿山神社

担当幹事 内田光男

○ カラオケ愛好会例会報告

11月の例会

11月2日 13:30~17:00、場所：まねきねこ大泉店、参加者：6名、天候：雨、発表曲：56
 特記事項：恒例の“万歳”三唱で解散された衆議院は今回も呆気無く終わり、ベテラン議員の苦戦・落選と“維新”の躍進という結果で終わりました。約3週間振りで集まった会員の間でも話題にすらなりませんでした。健康についての話題の方が心を引きつける会話となります。本日は、常連の“Sさん”の代わりに、飛び飛びで参加される“Hさん”の参加で、6人で楽しむ事が出来ました。何時もの様に13時30分~17時まで二部屋で56曲を歌い継いで終了しました。

11月9日 13:30~17:00、場所：まねきねこ大泉店、参加者：5名、天候：雨、発表曲：66
 特記事項：本日は今月から復帰すると言って居た館林市の「Tさん」が参加、久しぶりに大きな声で、早速10曲以上を披露して元気さを再確認させてくれました。選曲は以前と同じく「五木ひろし」を中心に、その他数人の歌手の曲を歌い継いで居ました。今日も時間一杯声を張り上げ、最終的には5人で66曲を歌い継ぎ17時に終了して帰路に、強く降っていた雨も上がって居ました。

今月の発表曲 (紙面の都合上一部曲名は記載していません)

Y O	望郷本線 寺本圭佑	男護り船 鳥羽一郎	浮世傘 三山ひろし	九頭竜川 五木ひろし	かんべんな 福田こうへい	男の残雪 福田こうへい	未練なんだけ 大川栄策
T S	夢情の酒 二見颯一	うまい酒 奥山えいじ	独り酒 石川さゆり	星空の酒 松尾雄史	しぐれの酒場 池田輝郎	ひとり手酌酒 半田浩二	旅路の酒 鳥羽一郎
M I	琥珀色の恋 原大輔	八尾風の盆 鏡五郎	悲しみのアド レスまつざき	面影しぐれ 大川栄策	津軽海峡鮪船 鏡五郎	さくら路 千葉一夫	夜雨子 岩出和也
T T	アキラ 岩佐美咲	みれん 五木ひろし	夜霧のあなた 山本譲二	雨の栈橋 森進一	霧の出船 五木ひろし	天城宿 五木ひろし	雄冬岬 鳥羽一郎
K F	最終便 平浩二	細雪 五木ひろし	アカシア挽歌 五木ひろし	時にはあなたに 小田	愛されて高崎 サザンクロス	笑顔の花 古都清乃	雪雀 古都清乃
MH	アメリカ橋 山川豊	俺と一緒に 山川豊	最後の女 山川豊	蜃気楼の町 から山川豊	酒は男の子守唄 山川豊	再愛 山川豊	おしろい花 五木ひろし
T S	栄光の架橋 ゆず	残花 山本譲二	涙のキッス サザン	望郷山河 三山ひろし	南部鱒しぐれ 福田こうへい	ワイルドの心 安全地帯	みちのくひ とり旅 譲二

今後の予定：1月11日、2月1日8日（火）13:30～。まねきねこ大泉店 会費 800 円

マスクは必ず着用してきてください。部屋は利用前にお店が紫外線照射器にて新型コロナウイルスを99%不活性化して、今まで以上に安全を期しています。

担当幹事：石関正明（000-0000-0000）奥山泰彦（000-000-0000）

○ 会員からの便り 荒井效（いさお）さん（佐野市在住）

現在は、家庭菜園（約 400 m²、120 坪）で暇つぶしをしております。同じ畑に、地域おこし協力隊として市と契約をしているタレント（デ・ニーロのものまね芸人テルさん）が「テルファーム」として菜園をやっており、過日は佐野のゆるきゃら「さのまる」が来て撮影をしていましたので、その時のショットを私のフェースブックのプロフィール写真に使っています。



さのまる & 荒井さん

お知らせ

○ 太田市民懇話会事務局からの連絡 ＜上州太田七福神めぐりの件＞

毎年恒例となっておりました1月の上州太田七福神めぐりは、新型コロナウイルスの影響により2022年1月の開催は小規模になると伺っております。太田市民懇話会としては、来年も今年同様に参加は見送りたいと考えております。大変申し訳ありませんが、ご理解いただくと幸いです。

○ 新会員

荻野 一義さん（太田市在住）

宜しくお願ひいたします

○ 訃報

貝瀬 博史さんが11月25日亡くなられました 84 歳

ご冥福をお祈りいたします

* 訃報発生時は奥山泰彦（洋友会群馬地区会長）に連絡を下さい TEL:000-0000-0000

訃報発生時遺族の方から告別式の2日前までに **連絡いただくと下記対応が出来ます。**

供花2基 弔電2通（三洋電機社長名、洋友会群馬地区会長名）

香典1万円 配偶者の方は花代 3,000 円のみ対応させていただきます。

（洋友会群馬地区会長名）……香典花代は事後報告でも対応します

○ 「ボランティア活動」からの連絡

＜AKARI アクション・アルミ缶・プルタブ回収活動＞

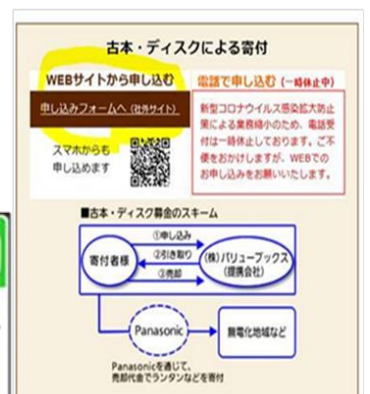
無電化地域にソーラーランタン（パナソニック製品）を贈り未来を照らす、あかりを届ける活動にご協力をお願いいたします。ご家庭で不要の古本・CD・DVDの寄付をお願いいたします。

尚 対象の古本は、ISBN（バーコード）の表記があり 2010 年以降に出版された書籍となります。

＜お願い＞ アルミ缶にスチール缶が混入しないよう選別をお願い致します。各月のノート記載プルタブ、アルミ缶、古本等寄贈者（敬称略）

11月～12月まで

久保田（武）、青木、奥山、飯野、城田、森本、堀本、前田、オートピア堀口



○ 金婚祝いの申請について（再チェック）

本件について2月号で案内しましたがお忘れの方はいませんか？

本年の対象者は下記の期間に結婚又は入籍された方です。

1971年(昭和46年)4月2日～1972年(昭和47年)4月1日

知っていますか？COPD

<本部提供健康ニュース>

最近、TVなどでよく取り上げられている「COPD」。どんな病気か興味を持たれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そこで今回は「COPD」に関するお話です。

◆肺の生活習慣病 COPD

タバコというと肺がんを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、COPDは「タバコ病」と呼ばれるくらい喫煙と深く関係している病気です。COPDは『Chronic Obstructive Pulmonary Disease』の略で日本語では**慢性閉塞性肺疾患**といい、長年の喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなります。COPDで一度失われた肺の働きは、元には戻りませんが、早期の予防や治療により、進行・悪化を防ぐことができます。

◆どんな症状なの？

最初は咳や痰、息切れが起こり、風邪の症状に似ていますが、COPDは風邪を引いていなくても咳が続き、進行すると次第に息切れがひどくなり、階段や坂道を上るときだけでなく、ちょっとした日常動作だけで息切れを感じるようになります。最終的には会話も息切れのために困難になり、酸素ボンベが手放せない生活になってしまいます。下記のチェックでご自身に該当するものがあるか確認してみてください。

<COPDセルフチェック>

- タバコを吸っている
- 同世代と比べて息切れしやすい
- 階段を上るときなど、すぐ息切れする
- 風邪を引いているわけでもないのに、咳や痰が良く出る
- 休み休みでないと歩くのがつらい



慢性の咳や痰、動いたときの呼吸困難といった症状のいずれかがあれば、COPDを発症している可能性があります。一度、医療機関を受診し、専門家に相談しましょう。

◆原因のほとんどがタバコです

年齢や喫煙歴などにより症状に程度の差はあるものの喫煙者の肺年齢は実年齢より10～20歳も高いことが多く、最終的には喫煙者の半数以上がCOPDを発症すると言われていています。また、肺の病気だけではなく他の病気とも関連していることがわかってきました。COPDが進行すると、肺の炎症や全身の衰弱により、肺炎・肺がん・高血圧・心不全・胃腸障害・骨粗鬆症・糖尿病・うつ病などを併発しやすくなります。非喫煙者でも、日常的に受動喫煙にさらされている場合は、COPDを発症するリスクを否定できません。

◆最後に

厚生労働省の「人口動態統計 2019年」で死因順位をみると、COPDの順位は男性で高く、2019年は第8位でした。COPDの初期症状である咳や痰、息切れは普段の生活でもよくあることですが、長引いているのに「風邪のせい」「年のせい」ですませていますか？長引く場合は、COPDの疑いもありますので、医療機関を受診も考えてみてください。

以上