

おーろら通信 (287) 2022年2月号

三洋電機洋友会群馬地区お知らせニュース

今月の記事・総会案内・車椅子・山行・カラオケ・お知らせ

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

(洋友群馬)



コメントの追加 [奥山1]: 修正してください

※新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」が第六波として感染拡大しています。感染予防対策をお願いします。

○第33回群馬地区定時総会のお知らせ

新型コロナウイルスのオミクロン株による感染が続いております。ピークアウトは2月上旬～中旬で3月中には収束すると期待されています。また3回目のワクチン接種は政府見解の2月末終了という方向で進んでいます。多少の遅れはあると思いますが3月には接種終了していると考えています。

つきましては地区定時総会を以下の通り実施しますので、皆さん早期のワクチン接種を終了し、総会に1人でも多くの方が参加して下さいようお願い致します。

なお、同封の葉書にて出欠のご返事と、ご欠席の場合は議決に関する委任の意思を明記され、**4月6日(水)までにご返送下さい。**

総会会場ではマスク着用の確認の上、検温、手指のアルコール消毒をさせていただきます。

記

日時:2022年4月22日(金) 10時～ 受付開始9時30分

場所:大泉町文化むら 大ホール

議題

報告事項

1. 2021年度事業報告
2. 会員の異動/入会の状況
3. 2021年度決算報告
4. 2021年度会計監査報告

承認事項

1. 退任幹事、副幹事、新任幹事、副幹事

協議事項

1. 2022年度事業計画案について
2. 2022年度予算案について

長寿祝い対象者 (敬称略)

1. 米寿祝(9名) 誕生日が昭和9年4月2日～昭和10年4月1日の方
亀岡敏男、佐藤喜久蔵、澤井敏治、伊藤正次郎、新島近夫、林敦夫、
益田幸雄、馬屋原賢二、村田正一、
2. 喜寿祝(19名) 誕生日が昭和20年4月2日～昭和21年4月1日の方
石関正明、一戸武美、井出亮、内山俊栄、大桑祐治、小内邦彦、加藤博史、
金子敏之、紙谷郁雄、栗原和夫、佐藤堅治、左波進、吹田九平、高橋克明、滝原喜男、田中
貴雄、塙喜行、福澤俊栄、星野薫

なお、現在発令中の新型コロナの蔓延防止措置が3月7日(月)以降に再延長された場合は、本総会の延期を含めて検討し、結果を3月号のおーろら通信でお知らせします。総会にご出席と回答された方は、改めて総会への出欠確認をしますので、宜しくお願いします。この場合メールでもOKの場合は、その旨ご記入して頂けると幸いです。

○ 車椅子の贈呈について

1月26日群馬地区としては5台目の車椅子寄贈をしましたので報告します。

洋友会では平成19年から「プルタブを集めて車椅子を贈ろう」運動を実施しており、全体としては令和3年12月時点で57台を各地の社会福祉協議会等の団体に寄贈しています。内44台が地区独自活動による寄贈です。群馬地区は本部活動としてプルタブを集め、独自活動としてアルミ缶を集め換金しています。そして過去4台を大泉町社会福祉協議会様他に寄贈しました。内3台が地区独自活動による寄贈です。最後に寄贈したのが2020年11月10日に太田市社会福祉協議会様向けです。その後会員皆様からのアルミ缶・プルタブの寄付がより積極的になり、またアルミ缶の換金率が良くなり、今回短時間で5台目の車椅子贈に結び付けることができました。寄贈先は公益財団法人大泉町スポーツ文化振興事業団「大泉町文化むら」です。

大泉町文化むらでは車椅子の寄贈を受けるというのは初めてであるということ及び新型コロナ感染拡大時期であるということで、担当幹事と文化むら内田館長とで何度も事前打合せを行い、スムーズに贈呈式を執り行うことができました。事前に感謝状の見本と“プルタブを集めて車椅子を贈ろう”運動の位置づけと歴史について書面でお渡ししました。当日事業団代表の金井伯夫理事長、大泉町文化むらの内田仁志館長と群馬地区代表として奥山会長、内田副会長、斎藤副会長で贈呈式を行い、その後文化むらの庭で記念写真を撮影しました。大泉町の広報誌掲載ため大泉町役場の広報担当者も同席しました。

コメントの追加 [奥山2]: ()を外し、大泉町文化むらにしてください。



担当幹事 小林一夫、奥山泰彦

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告 <連絡>

第142回 3月4日(金)
行き先: 太田金山 コース当日決定

第143回 3月18日(金)
行き先: 太田金山 コース当日決定

集合場所: 呑竜様境内
集合時間: AM10時



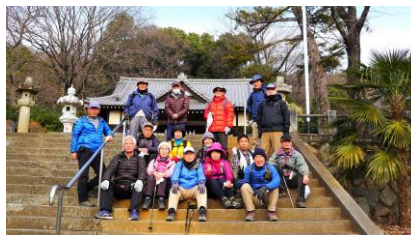
ボケの花



白タンポポ

<報告>

第140回 2022年2月4日(金) 晴れ 無風 16名参加
呑竜様境内に16名集まる。Kさんのストレッチで体をほぐし10時丁度にスタート。表参道を通り熊野神社に参拝、平和の塔より東屋のある山頂に登り親水公園に到着休憩する。小八王子山に登り東屋で休憩。中八王子山、大八王子山を越えて御城橋より表登山道を通り東屋で休憩。



熊野神社で

緩やかな道を通り新田神社表参道の石段を登り 11 時 50 分新田神社で参拝。遥拝所よりスカイツリーを見るが見えない。ガスに浮かんだ筑波山は幻想的な姿がうつくしかった。眺望を楽しんだ後南曲輪休憩所へ移動、12 時昼食とした。風がなく温かな日差しでとゆっくりと食事ができた。眺望は秩父連峰に頭だけ出す富士山をかすかに確認できた。12 時 30 分食事を終え下山。途中展望台に寄り、日光連山や浅間山、榛名山、そして赤城山の雪化粧した姿を確認モータープールへ。マンサクの赤と黄色が咲いているのを確認。金竜寺に下ると真っ赤なボケの花と満開の寒紅梅をみて墓の階段を登ると脇に沢山の白タンポポが咲いていた。13 時 40 分呑竜様境内に戻り無事解散した。今日は立春、多くの花を見ることができ春を堪能することが出来た。

担当幹事 内田光男

◎2022 年度山遊会山行計画

実施日 月/日	山名	所在地	標高 歩行時間	見所・目的 特徴	備考
4/10(日) 第 135 回	鳴神山	桐生市	980m 3H	古くから地元で親しまれた信仰の山	現地集合
6/5(日) 第 136 回	榛名天狗山	群馬県	1179m 3H	榛名山系の南にある展望のいい山 信仰の山	現地集合
8/20・21 (土、日) 第 137 回	栗駒山 世界谷地散策 栗駒登山	宮城県	1626m 1 日 3H 2 日 4H	宮城・岩手・秋田の三県にまたがり円錐状の裾野をもつコニーデ型の火山。	バスハイク
10/2(日) 第 138 回	高水三山	東京都 奥多摩	4H	東京都の高水山・岩茸石山・惣岳山の総称です	バスハイク
12/11(日) 第 139 回	榛名 掃部ヶ岳	群馬県	1449m 4H	榛名山の最高峰 硯岩からの展望が素晴らしい	現地集合
2/5(日) 第 140 回	鐘撞堂山	埼玉県 寄居町	330m 3H	埼玉県寄居町の北峰に聳える低山	現地集合

※バスハイクの出発時間は全て 5:00 発です。

但し現地集合の山行は現地集合時間 10 時に致します。

※第 137 回栗駒山の集合場所は NO8 駐車場です

○ 第 135 回山行「鳴神山」ご案内

日 時:4 月 10 日(日)

集合時間:AM10 時

集合場所:桐生市川内町 駒形登山口

※駐車場は狭いため路上駐車となります。

○ 第 134 回山行「大岩山」ハイキング山行報告

2022 年 2 月 6 日(日) 晴れ 風強し 21 名参加

新型コロナウイルスの第 6 波オミクロン株が感染拡大して「まん延防止法」が発出された中、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。

MTB(マウンテンバイク)駐車場に着くと、すでに沢山の車が駐車していた。今日は MTB 大会があり、駐車場はすでに満杯状態。後から来た車は仲間の車の前に止めるなどして何とか全員の車を止めることができホッとする。

Sさんのストレッチで体をほぐしコース説明。男坂口より登り毘沙門天にお参り、大岩山に登頂、両崖山へ縦走し大岩町に下るコースとした。

10 時丁度にスタート。大岩山多聞天の門柱をくぐり男坂口の急な階段と岩場を登り展望台に着くと毘沙門天は近い。急な階段を登り頭の無い仁王像(山火事で頭だけ避難)をみて山門をくぐり境内に着くと沢山の参拝客で混み合っていた。今日は寅年寅月寅日の四寅大縁日で護摩修行が行われていた。



希少植物カッコソウ

休憩後、大岩山登山口よりつづら折りの登山道を登り11時山頂に着き記念写真を撮り休憩、来た道を戻り両崖山へ。大坊山の山並や太田アルプスを遠くに見ながら歩く。北関東道の大岩トンネル辺りの稜線で丁度12時となったので風のないところで昼食とした。12時20分過ぎ風が強くなってきたので出発。林道を渡り急階段を登り少し下ると地藏さまとカタクリの咲く峠で13時休憩する。ここから両崖山へは時間的に無理と判断、ここより大岩町へ下ることにした。ゆるやかな下り坂を歩き、春にクリンソウの咲く湿地に出ると間もなくカフェやステージのある小屋に着いた。天狗山への道標とミズバショウやクリンソウの咲く畑の脇を通りロウバイの花と白梅が咲いていた。花を見て少し歩くと車道に出た。北関東道の高架をくぐり車道を15分ほど歩くとMTB駐車場に13時30分到着し無事散会した。

担当幹事 内田光男



大岩山山頂で



カタクリの里で

○ カラオケ愛好会例会報告

1月の例会

第1週の1月4日は松の内の為休会にしました。

1月11日 13:30~17:00、場所:まねきねこ大泉店、参加者:5名、天候:小雨、発表曲:65

特記事項:先月の報告の12月は、新型コロナ感染の第5派がおさまり平穏な安定期(?)でした。今回の1月11日は安定期の最終時期でしたが、第6派のスタートに向かいつつあるという微妙な時期でした。海外の英国、米国等からの情報によると“オミクロン株”の感染力は大変迅速で強力だという恐怖感あるが“感染力は強いが重症化はしない”との噂もあって、多少の安心感も漂う。けれど来月以降の会の開催は予断を許さない。当面の社会的な動きからして“来月以降の例会を開催できるかどうか予断を許しませんので、後悔しない様に思い切り楽しんで帰りましょう”と5人の参加者は2部屋に分かれて各人の予定曲を歌い始める。最近の選曲法は、ほぼ思い付きで予約する人と、事前に決めてメモ等に書き込んで、その通りに選曲する人とタイプが分かれる様です。そこで、部屋の人数が多すぎるとなかなか順が回って来ずに、つまらない。しかし、現在の当会の様に1部屋2人では選曲のリモコン操作が忙しい位である。そして、本日も予定の時間内で全65曲と、一人当たりで10曲以上を歌い継ぎ、来月以降の再会を誓い散会した。

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)

YO	望郷本線 寺本圭佑	男護り船 鳥羽一郎	研(こだま) 三山ひろし	月物語 五木ひろし	恋から愛へ 吉幾三	比叡の風 北島三	北の慕情 大川栄策
"	トルコ桔梗 島あきの	未練なんだ ぜ大川栄策	涙の花舞台 北島三郎	涙止めて 吉幾三	わずれ宿 五木ひろし		
TS	祝い酒 坂本冬美	人生援歌 松前・三山	酒ひとり 五木ひろし	酒場草子 鳥羽一郎	雨の酒場町 西方裕之	望郷の駅はま だ遠い 冠二	酒しずく 三丘翔太
"	大阪独り酒 男石宜隆	浜酒場 北川裕三	涙の酒 大木伸夫	しぐれ坂 冠二郎	人生花暦 鳥羽一郎		
MI	琥珀色の恋 原大輔	八尾風の盆 鏡五郎	四条河原町 角川博	茜色の恋 中澤卓也	津軽海峡鮫船 鏡五郎	さくら路 千葉一夫	天・地・人 新川二郎
"	彼岸花の咲く頃 中澤	男の岬 木原たけし	東京狼 小田純平	夜雨子 岩出和也	昭和の花 小金沢昇司	霧にむせぶ夜 黒木憲	武田節 三橋美智也
TT	比叡の風 北島三郎	浮世傘 三山ひろし	男酒 鳥羽一郎	よこはま埠頭 三岡翔太	お花ちゃん 三橋美智也	男の情話 坂本冬美	男の海峡 神野美伽

コメントの追加 [奥山3]: は⇒の に修正して下さい

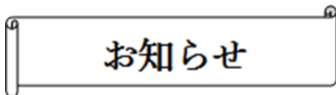
コメントの追加 [奥山4]: であり⇒でしたが に変更して下さい

"	暖簾 五木ひろし	望郷酒場 千昌夫	北の漁場 北島三郎	無法松の一 生村田英雄	一番マグロの謳 福田こうへい	望郷の駅はまだ 遠い 冠二	
KF	山河 五木ひろし	細雪 五木ひろし	笑顔 和田青児	べにばな 五木ひろし	はぐれコキリコ 成世昌平	笑顔の花 古都清乃	雪雀 古都清乃

2月度は2回とも新型コロナ感染防止のため休会にしました。また、3月1日は群馬県に新型コロナ蔓延防止措置が発令されているため休会にします。代わって3月15日開催予定にします。

今後の予定:3月8日、15日、4月5日、12日(いずれも火曜日)、13:30~17:00、まねきねこ大泉店
マスクは必ず着用してきてください。部屋は利用前に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(000-0000-0000)



○ 金婚祝い

深田 耕作(道子)さん

おめでとうございます

* 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:000-000-000

訃報発生時遺族の方から告別式の2日前までに **連絡いただける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

コメントの追加 [奥山5]: 復帰(文章を少し変更)

○ 「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》

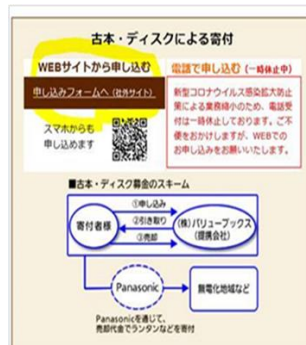
無電化地域にソーラーランタン(パナソニック製品)を贈り未来を照らす、あかりを届ける活動にご協力をお願いいたします。ご家庭で不要の古本・CD・DVDの寄付をお願いします。

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)

1月~2月まで

奥山、久保田(武)、木村、青木(広)、城田、森本、オートピア堀口、飯野、白石、二宮、内田



足からの健康

＜本部提供健康ニュース＞

寒い季節は足元が冷えます。寒くてあまり動かないため、冷えるのも仕方がないと見過ごしていませんか？単なる冷えだと思っていた症状が、実は身体からの危険信号ということがあります。今回は「足から健康」を考えてみたいと思います。

◆足の観察ポイントとケアの方法

自分の手は見る機会が多い半面、足をじっくり観察することは少ないのではないのでしょうか？足の観察は、足を救うばかりでなく命をも救います。

そこで、足の 5 大観察ポイントをお伝えします。いずれも血流障害の有無の観察です。左右差があるかどうかには注意しながら観察してください。

①冷たさ：足に動脈硬化が起こると、血管が狭くなったり詰まったりして、足を流れる血液が不足します。足の血液が不足すること(血流障害)によって足が冷たくなります。

②色：血流障害を起こしていると、足の皮膚や爪の色が白や青、赤紫や青紫などの色になります。

③傷：血流障害により、末端に届く酸素や栄養素が不足すると、傷が治りにくくなります。最初は小さな傷であったとしても悪化しやすいので注意が必要です。

④毛：血流障害により、末端に届く酸素や栄養素が不足すると、毛が生えにくくなります。足の指や甲などの毛の生え方や毛量などを観察しましょう。

⑤爪：毛と同様、爪の伸びも悪くなります。また、爪の形が変形することもあります。傷のもとになる伸びっぱなしの爪や、巻き爪、深爪は感染の原因となり、感染を起せば潰瘍になるリスクも高まります。

◆フットケアを日常に取り入れる

潰瘍など深刻なレベルにならないようにするためには、血糖や血圧のコントロールに加え、日頃からのフットケアが重要になってきます。ポイントは、「温める」ことと「清潔にする」ことです。

[温める] 温めることで血行が促進されます。初期であれば、温めることで症状が改善します。入浴は血管を拡張させてくれるので血流の改善を期待できますが、足で動脈硬化が起きているということは、全身で動脈硬化が起きている可能性があり、脳血管疾患や心疾患などの合併症の心配もあります。全身浴(肩まで湯に浸かること)は心臓に負担がかかるため、部分浴(足浴)がおすすめです。

[清潔にする] 古い角質を溜めておくと細菌が繁殖しやすくなり、水虫の原因にもなります。また、角質が厚くなりすぎると、ひび割れて出血し、細菌が入る危険があるので、角質ケアをして足を清潔に保ちましょう。角質ケアは、入浴(足浴)の際にヤスリをお湯につけながら行うと粉が飛び散りません。爪切りは入浴(足浴)後に行うとよいです。爪の角を切りすぎると巻き爪になりやすくなるため注意が必要で、深爪にも気を付けてください。巻き爪や深爪は細菌感染の原因になります。

◆最後に

今回お伝えした5大観察ポイント以外にも、しびれや痛みなどの自覚症状の観察も重要です。しびれや痛みがひどくなると、不自然な歩き方になり、膝痛や腰痛などを引き起こします。そのうち歩かなくなり、筋力が低下し、少しのことでつまずいたり骨折したりしやすくなります。寝たきりから認知症になれば健康寿命を縮めてしまいます。

そうならないためにも、症状が軽いうちに対処できるよう、足の観察を習慣づけましょう。靴下をはくとき、お風呂に入るとき、爪を切るときなど、定期的に行う日常動作と一緒にタイミングで足を観察するとよいでしょう。

「老いは足から」「足は第二の心臓」などは足が健康の要であることを表す言葉です。健康のためにも、足の観察とセルフケアを心がけてください！

以上