

おーろら通信 (289) 2022年4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・洋友・ゴルフ・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

※新型コロナウイルス感染症「まん延防止等重点措置」が解除されましたが感染者数は高止まりしています。引き続き感染予防をお願いします。

○ 定時総会開催の報告

4月22日に第33回定時総会を開催し、2021年度実施事業および会計報告、会員状況の報告、2022年度の運営につきご協議いただきました。詳細につきましては次号5月号でご報告いたします。

群馬地区会長 奥山泰彦

○ 会報誌「洋友」令和4年夏号及び秋号への投稿のお願い

コロナ禍の中、会報誌「洋友」の発行に当たっては皆様方のご協力によって、休刊することなく制作できていることに感謝申し上げます。会報誌「洋友」夏号及び秋号は、下記の企画にて編集いたたく存じます。全国各地の会員の皆さまの積極的な投稿をお待ちしております。皆様方の一層のご支援をお願い申し上げます。

□企画検討内容：

「夏号」

- 表紙 「各地の夏の風物詩」
夏祭り、夏の食べ物、夕涼み 等
※写真でも、絵画でも
- 特集ページ
①ご当地の夏の風物詩
郷土の夏の行事。田植えや初物魚
②各地区ご自慢の「ご当地探訪記」
※1000字程度の原稿と写真
- 洋友会だより
①地区におけるエリア活動紹介
②我が地区のユニークな活動紹介
- その他
①一般投稿 ※1000字以内の原稿と内容に関わる写真2～3枚、
②パナソニック情報
③健康管理情報
④俳諧・川柳、ナンプレ、書
⑤地区の活動記録
⑥会員動向

「秋号」

- 表紙 「各地の秋の風物詩」
紅葉・银杏と神社仏閣・並木道、祭り、味覚、月見等 ※写真でも、絵画でも
- 特集ページ
①ご当地の秋の風物詩
郷土の民俗文化財の紹介、伝統的な秋祭り
郷土の秋を感じる食べ物等
②私の元気の秘訣 趣味・生活の工夫等
※1000字程度の原稿と写真
- 洋友会だより
①活動再開の洋友会活動紹介
②洋友会でのWeb活用紹介
- その他
①一般投稿 ※1000字以内の原稿と内容に関わる写真2～3枚、
②パナソニック情報
③健康管理情報
④俳諧・川柳、ナンプレ、
⑤地区の活動記録
⑥会員動向

※夏号の原稿の投稿締め切りは5月10日です。※秋号の原稿の投稿締め切りは8月16日です。

(洋友群馬)



コメントの追加 [奥山1]:

コメントの追加 [奥山2]: 内容に合わせて修正!

コメントの追加 [奥山3]: の 削除

○ 春の洋友会コンペ参加者募集中

初夏の洋友会コンペを“城山カントリー倶楽部”(足利市小俣町)で計画いたしました。群馬地区会員であればどなたでも参加出来ます。

今回の開催から洋友会群馬地区から優勝トロフィーが準備されます。持ち回りではありますが洋友会群馬地区主催の各種行事用として奥山会長の発案で実現する事となりました。是非優勝トロフィーに第一号の優勝リボンを飾って下さい。

コロナ禍ではありますがワクチン接種も済ませたと思いますので、今まで以上に多くの会員の参加でコロナを撃退しようではありませんか。

参加者全員に豪華賞品も準備してお待ちしておりますので、担当幹事まで申込み頂きますようお願い申し上げます。

開催日程

- ・日 時:令和4年6月3日(金)
- ・場 所:城山カントリー倶楽部 (☎0284-62-3131)
〒326-0141 栃木県足利市小俣町 4008
- ・集合時間:8時20分時間厳守 (スタート:9時01分~OUT IN)
- ・参加費:2,000円(プレー費、食事費は各自負担)
- ・募集人員:8組(32名) OUT&IN各4組
*4名1組での参加申込みも受付ます。
- ・申込締切:5月17日(火) 定員になり次第締切り
- ・担当幹事:前田浩良 TEL:0000-00-0000 E-Mail:0000000000@000000.00.00
携帯:000-0000-0000
岸 雄二 TEL:0000-00-0000 E-Mail:000000@000.00.00
松沢 千代子 TEL:000-0000-0000 E-Mail:00000000.000@000000.00.00

追記:3月号の前田のメールアドレスが間違っておりました、大変ご迷惑おかけいたしましたして申し訳ありませんでした。

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第146回 5月6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

第147回 5月20日(金)
行き先:みどり市 鹿田山
集合場所:鹿田山フットパス駐車場
集合時間:AM10時



浮島弁財天にて

<報告>

第144回 2022年4月1日(金) 多々良沼ウォーキング 曇り 風強し 25名参加

松沼南駐車場に25名集まる。昨夜の雨もやみ日本百名山の皇海山が雪化粧して大きく見える。多々良沼周辺の桜が満開となっていた。

Kさんのストレッチで体をほぐし1周5.67kmのウォーキング10時スタート。彫刻の小径を歩く、歩道はウッドチップが敷きつめられ歩き易い。最近磨かれたのかブロンズ像が輝いてきれいに見える。邑楽町地区に来ると満開に咲き誇る桜並木を見ながらのウォーク、花冷えて風が冷たいが気分は最高。浮島弁財天橋 右の沼に白鳥が1羽、帰り損ねたのか寂しそうに佇んでいた。

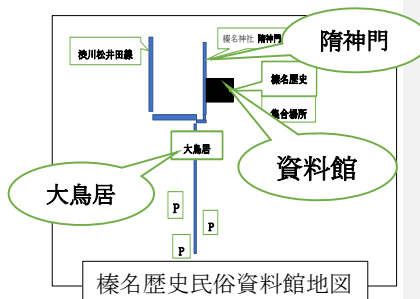


満開の桜をバックに

浮島弁財天で記念写真を撮り北側に来るとクロカモや川鶉が群れを成していた。ガバ沼へは満開に咲き誇る桜並木を見ながらのウォーキング。この桜は木が若く花が生き生きと見える。

ガバ沼にはすでに帰ったのか白鳥は1羽もいなかった。風が冷たいので展望小屋で休憩。残り約1.7km江尻橋を渡り日向漁場の野鳥観察棟で風を避け昼食を取る。富士山ビューポイントの富士見橋を渡り松沼南駐車場に12時30分到着無事解散した。

担当幹事 内田光男



○ 第136回山行「榛名 天狗山」 ご案内

日時:6月5日(日) AM10時

集合場所: 榛名歴史民俗資料館

※車は資料館手前の無料駐車場に止め、大鳥居をくぐり資料館まで歩いて下さい

○ 第135回山行「鳴神山」ハイキング報告



鳴神山山頂にて



栲田峠にて

2022年4月10日(日) 快晴 19名参加

新型コロナウイルスの「まん延防止重点措置」が解除され感染者はピークを越え減少傾向となっているが一向に減らない。そんな状況下三密回避のため、近場の山を現地集合で実施いたしました。川内町の駒形登山口に9時20分到着。すでに沢山の人が来ていた。駐車場がなく苦労して道路脇のスペースを見付け停めた。

Kさん指導で、ストレッチで体をほぐし10時スタート。緩やかな道を沢筋に沿って歩く。道沿いにカタクリの花がポツリポツリと咲き目を楽しませてくれた。岩場の上に1本、アカヤシオが咲いているのが見えた。11時水場に到着し休憩。時期が少し早いのか？上の方に2~3本咲いている程度で少ない。山頂のアカヤシオは期待できない。肩の広場に11時50分到着。山頂は狭いのでここで昼食とした。

12時15分昼食を終え山頂の桐生岳へ、鳥居をくぐりスタート。岩場を登り山頂に立つと、北方は右から男体山、白根山、皇海山、そして上州武尊と白い雪をまといクッキリと見えうつくしかった。南方は雲と春カスミで眺望はイマイチだった。山頂で記念写真を撮り12時40分下る。仁田山岳から栲田峠に下13時5分休憩。ここから梅田側に少し下ればカッコウソウが有るが、今は咲いていないので赤柴コースで下る。しばらく急坂を下る。沢を渡ると緩やかな沢沿いの道となり林道に出る。時期にはウラシマソウやヒラギソウが見られるがまだだった。長い林道を歩き駒形登山口14時30分到着無事解散した。

担当幹事 内田光男

○ カラオケ愛好会例会報告

3月の例会

3月8日13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:5名 発表曲:67曲

特記事項:2月に始まったまん延防止等重点措置が3月6日に21日振りに解けるのを機に8日(火)より当愛好会も開催。通常月2回第1,2火曜日開催なので、一週間ずらして8日~15日に開催した。この時期は周囲の人々の3回目ワクチン接種時期でもあり、多少の安心感も有るようです。

また、ロシア軍は2月24日にウクライナへ全面侵攻し、民間人にも犠牲者が広がる中、ウクライナ支配を夢想し、国際秩序に真っ向から挑んだプーチン露大統領の暴挙に世界は憤っている。我々の中にも会話の端々に露大統領の暴挙に対する批判が出るが、何もこれと言った対策も見いだせないのが悔しいものであります。この様な近況ですが、本日も5名の参加者で気分転換としての発声を開始するも2月を休んだため練習不足感が有りましたが、5名で67曲を歌い継ぎ17時に終了。

3月15日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:5名 発表曲:56曲
 特記事項:我々は現役時代も、現在もPC・スマホ等で多くのデータを扱い、処理して居るが、暗証番号・パスワード・その他が不正を働く集団に狙われている。つい何日か前に私のメールに“あなたのパソコンは全ての動作が私に見張られて居る…”と言うメールが有り不気味である。先日、四国の或る病院のカルテ・その他のデータが、ウイルスに感染させられ、閲覧不可になり、感染を解くキーを知る為の裏金が要求されたそうである。また、1月よりトヨタ・グループが狙われ、その中で傘下のデンソーが“ランサムウェア(身代金ウイルス)”によるサイバー攻撃を受けているようで、ドイツの事業拠点のPCがウイルスに感染したとのことで日本時間の13日、サイバー犯罪集団が、発注書や図面など、15万7千件以上、1.4テラバイトのデータが対象であると主張して、デンソーを脅迫しているそうである。私の場合はメールを削除したが、多く場合は大変不安になる情報が多い今日この頃である。今日皆で話し合った様に“今回(3回目)のワクチンは“xx”で多少の副反応が有ったが貴君は如何?”などの情報交換程度であればと願います。この様な状態のなかで本日も5名が2部屋に分かれて56曲を歌い定時迄楽しみました。

今月の発表曲

YO	餅 三山ひろし	望郷本線 寺本圭佑	前に… 北島三郎	男の庵 鳥羽一郎	未練なんだ ぜ大川栄策	涙とめて 吉幾三	残花 山本譲二
	トルコ桔梗 島あきの	北の慕情 大川栄策	男護り船 鳥羽一郎	戻れないん だよ 鳥羽	望郷山河 三山ひろし	九頭竜川 五木ひろし	かんべんな 福田
TS	花恋唄 三山ひろし	一本道の唄 鳥羽一郎	うまい酒 奥山えいじ	人生援歌 三山・松前	浪花盃 五木ひろし	男の酒場 西方裕之	雨酒場 香西かおり
	酒場草子 鳥羽一郎	独り酒 石川さゆり	長崎忍び酒 藤原浩	しぐれ坂 冠二郎	夢情の酒 二見颯一	酒ひとり 五木ひろし	兄弟酒 鳥羽一郎
MI	花恋歌 三山ひろし	天地人 新川二朗	夜雨子 岩出和也	津軽海峡鮪 船 鏡五郎	さくら路 千葉一夫	おまえひと りさ 西方	八尾・風の 盆鏡五郎
	琥珀色の恋 原大輔	悲哀 まつざき幸介	面影しぐ れ 大川	昭和の花 小金沢昇司	面影橋から 小金沢昇司	比翼の鳥 山本譲二	北のたず ね人中澤
TT	比叡の風 北島三郎	涙の乾杯 竹山逸郎	ああ新選 組 三橋	雨降る街角 春日八郎	夢淡き東京 藤山一郎	涙船 北島三郎	青い背広 で 藤山
	懐かしのボ レロ 藤山	国境の町 東 海林太郎	情熱のルン バ 高峰三	別れのタンゴ 高峰三枝子	南の薔薇 近江敏郎	旅の夜風 霧島昇	純情二重 奏 桐島
KF	雪明り 藤原浩	アカシア挽歌 五木ひろし	笑顔 和田青児	島唄 川島一誠	命船 古都清乃	はぐれコキ リコ 成瀬	なかせ船 岩出和也
	べにばな 五木ひろし	男がひとり飲 む酒 小田	笑顔の花 古都清乃	あざみの歌 伊藤久男	忘れな草をあ なたに 菅原	人恋酒 美空ひばり	酒ごよみ 青戸健

今後の予定:5月3日はGW中なので休みにして1週間ずらして5月10日17日に開催、6月は7日14日に開催します。多くの方が遊びに来てくれることを歓迎します。まねきねこ大泉店 13:30~17:00 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(000-0000-000)

お知らせ

○ 金婚祝い

大谷 茂夫(知子)さん、猪谷 潔(文子)さん

おめでとうございます

○ 新会員

小林 咲代さん(大泉町在住)

宜しく願いいたします

* 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:080-5682-8551

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

コメントの追加 [奥山4]: 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》

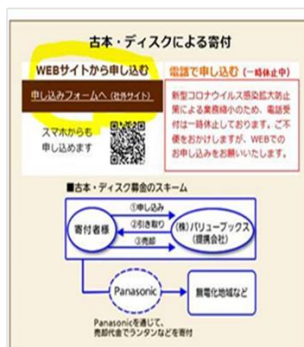
無電化地域にソーラーランタン(パナソニック製品)を贈り未来を照らす、あかりを届ける活動にご協力をお願いいたします。ご家庭で不要の**古本・CD・DVD**の寄付をお願いします。

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)

3月～4月まで

奥山、前田、城田、塚原、渡辺(政)、松沢、小林(一)、青木、オートピアセンター、久保田(武)、斎藤(正)、内田



野菜足りてますか？

(本部提供健康ニュース)

「野菜は身体に良いから食べましょう！」と今までに一度くらいは言われたことはありませんか？ 今回は、『野菜』に関するお話です。

◆野菜はどれくらい必要？

野菜はビタミンやミネラルの大きな補給源です。ビタミンやミネラルは、身体の中に微量に含まれていて、体調を整えるために必要なものです。身体に必要なエネルギー量を十分に摂取していても、このビタミンやミネラルが不足してしまうと、疲れやすい、だるい、イライラしやすい、風邪をひきやすいなどの症状が起こる事があります。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では約 30 種類ものビタミン・ミネラルの所要量を決めています。また「21 世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)」では、ビタミンやミネラル(ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウム)等を補うため、野菜の摂取の目標量を 350g以上、そのうち緑黄色野菜を 120g以上としています。

◆野菜の種類と作用について

野菜には緑黄色野菜とその他の野菜の二種類があります。

<緑黄色野菜>

カロチンを多く含む色の濃い野菜で、その他の野菜に比べ、カルシウムや抗酸化ビタミンが豊富。例:ホウレン草、春菊、小松菜、人参等。

<その他の野菜>

緑黄色野菜以外の野菜で、食物繊維やカリウムの補給に大きな役割を担っている。例:キャベツ、レタス、キュウリ等。



また、ビタミンやミネラルには以下のような作用があります。

【抗酸化ビタミン(ビタミンC、カロチン)】動脈硬化や老化、生活習慣病に関係のある「活性酸素」の発生を抑え、取り除く。

【カルシウム】骨の成分だけでなく、情緒を安定させたり出血時に血液を固めたり筋肉の働きを正常に整える。

【カリウム】ナトリウム(塩分)の体外への排泄を促し、血圧を調整する。

【食物繊維】コレステロールの吸収を抑制し、排泄を促進。腸内で糖の吸収を遅らせ、急激な高血糖を防ぐ細菌の繁殖を助け、腸内環境を整える。

◆上手な野菜の摂取方法

生野菜は両手に一盛で約100gだと言われています。1日に350g摂取となると両手三盛半の量を摂取しなくてはなりません。そこで、野菜の摂取を増やす工夫をいくつかご紹介します。

【加熱処理でかさを減らす】加熱すると同じ100gでも片手一盛ほどの量になります。おひたしや具沢山の味噌汁などもいいですね。

【電子レンジで加熱する】直接火を通すよりも、ビタミン類の損失が少なく、早く火が通るため、調理の油が少量ですみ、カロリーも減らせます

【旬のものを食べる】野菜は旬の時期になるとビタミンやミネラルが豊富になります。

冬野菜・・・大根、白菜等 夏野菜・・・キュウリ、トマト等

※腎臓病など基礎疾患をお持ちの方は、過剰摂取で身体に影響が出ることがありますので主治医に確認して下さい。

これからは、たけのこ、春キャベツといった春野菜が旬の季節です。新芽や芽吹きで春を感じるとともに、ビタミン、ミネラルを上手に補給していただければと思います。

以上