

おーろら通信 (290) 2022年5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・ボウリング・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

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!

※新型コロナウイルス感染症も高止まりしています。
今後はウイズコロナで生活習慣を見直しましょう

○ 第33回洋友会群馬地区総会報告



洋友会

奥山会長あいさつ



長寿祝い記念写真

4月22日(火)10時より大泉町文化むら大ホールにおいて、会員105名(3月末会員総数:389名)の出席により、第33回定時総会が開催されました。今年は、来賓として会社代表・労働組合代表のご出席も頂きました。議案はご出席の皆様のご協力により原案通り承認され終了。役員改選期にあたっているため退任役員、新任役員の紹介と挨拶があり、休憩をはさんで長寿祝いのセレモニー、最後に全員での集合写真撮影。登利平弁当・ハラダのラスク・飲み物他という豪華なお土産を手に解散しました。洋友会運営に関してご意見、ご提案等がありましたら洋友会事務局または幹事にお声掛け頂ければ幸甚に存じます。今後とも会員各位のご支援ご鞭撻を重ねてお願い申し上げます。

(詳細は配布の総会資料を参考にして下さい)

(司会:岸 雄二 幹事)

●開会に先立ち、ご逝去された物故会員14名(2022年4月まで)の御霊に黙祷。

●奥山会長挨拶:

新型コロナ感染が未だ安定しない中、多くの方にお集まり頂きありがとうございます。まん延防止が一段落したとはいえ若い人達を中心に感染者が高止まりしている状況です。我々からすると孫世代に当たる年代の感染が多い訳ですからこの世代と接触して感染することの無いように充分注意して毎日の生活を送って下さい。本年も記念講演会、懇親会を実施出来ず残念ですが、総会後の少し長めにとっている休憩時間を活用して旧交を温めて頂ければと思います。来年こそは講演会、懇親会を実施したいと思いますので、皆様是非、来年まで元気にお過ごし頂き、この席でお会い出来る事を祈念いたします。

●来賓ご挨拶:パナソニック(株)空調質調社・製造担当(CMO)上席主管(兼)パナソニック AP 空調・冷設機器(株)代表取締役共同社長 吉田 真樹 様

代理:パナソニック(株)空調質調社 人事センター 総務部 部長 成尾 昭一 様

自己紹介ということで、入社は上野にあった三洋電機特機の経理部門がスタート、8年間勤務した後、組合専従役員として26年間務め、パナソニックとの合流後も販売会社の単組立ち上げに携わった経歴を話されました。現在三洋電機としての業務用空調とコールドチェーン事業がパナソニックにもともと無かったことから、三洋の息吹をしっかりと残しながら引き続き事業展開して行くという役割を担っています。

パナソニックはこの4月にホールディング化をしました。パナソニックは三洋電機と合流し、いろいろな事業を行いコングロマリット化して何をやっている会社かわからないという話があり、一方で世の中を見ると専門に特化した会社が、非常に元気ということもあってパナソニックのそれぞれの事業が事業会社化をしていくという事でホールディング化を果たしたという事です。従来のパナソニックという会社はパナソニックホールディングという形になり、その傘下に8つの事業会社を設置しております。その一つは新生パナソニック株式会社ということで事業運営を行い、更にその中では5つの分社で構成されています。新生パナソニック以外の会社は自動車・車載機器を扱うパナソニック・オートモーティブシステムズ(株)、AV・映像・音響を扱うパナソニックエンターテインメント&コミュニケーション(株)、パナホームを主体とするパナソニックハウジングソリューションズ(株)、情報通信を担当するパナソニックコネクテッド(株)、産業用製造設備・デバイスを扱うパナソニックインダストリー(株)、パナソニックエナジー(株)、パナソニック本社にもともとあった人事・総務機能を集めてパナソニックオペレーションズ(株)という8つの事業会社にそれぞれ分割し独立した事になります。その一つ目の新しいパナソニック株式会社の中の5つの会社ですが、我々の大泉の事業につきましては空調を扱う草津にあるエアコンと群馬にあるエアコンを一つにして空質空調社という分社体制にし、コールドチェーンソリューションズ社ということで大泉のコールドチェーン事業を一つの分社として設置しています。それ以外に中国を中心とする中国・北東アジア社、白物家電を扱うくらしアプライアンス社、旧の電工を母体とするエレクトリックワークス社があります。この大泉は空質空調社、コールドチェーンソリューションズ社の製造拠点として運営されており、引き続きこの面積にして最大の国内拠点をパナソニックの中でどのように活用していくかについても再論議している状況です。パナソニックと合流して10年になりますが、パナソニックは関東には重要拠点がありませんでしたから、この大泉拠点、歴史もあり、いろいろ変遷もしてきており、しっかりした事業展開をして世の中のお役に立てるよう貢献して行き、更なる発展を期して活動していく所存ですので先輩の皆様にも応援を戴ければと思っております。皆様のこれからの益々のご健勝を期してご挨拶に代えさせて頂き今後ともいろいろところで勉強させて頂ければと思います。



洋友会群馬総会記念写真

●来賓ご挨拶:パナソニック・アプライアンス労働組合 群馬地区支部 執行委員長 関根 悟 様

3年ぶりにこの総会の場に出席し皆様のお顔を見ることが出来、私の方が元気を頂く事が出来ました。現在東京製作所はパナソニックの大泉拠点と変わっていますが、旧の半導体はオンセミコンダクターズ社として活動しています。構造改革が進み、構内勤務者は約150名となっています。新潟小千谷拠点は売却に向けて話が進んでいるとの事です。もう一つの大きな事業としてのヘルスケア事業ですが、メディアコム事業は2年前の2020年の夏に大宮と渋谷に移転しており大泉からは無くなりました。バイオメディア事業はファイザー社のワクチン保管用超低温フリーザーを受注し現在も増産を続けています。業務用空調事業、コールドチェーン事業についてはパナソニックの成長事業という事で投資して頂いています。労働組合としては群馬地区において旧三洋電機の労働組合ということで期待されており、大泉構内には4つの事業の労働組合があります。大泉連合会として電機連合の群馬地協や連合群馬の活動に参加しています。地域活動の中で組織内議員の活動も盛んで久保田俊太田市議会議員は4期目となり昨年は市議会議員も務めました。佐藤久芳大泉町会議員は2期目となりラグビー・ワイルドナイツ出身として貢献しています。引き続きご支援をお願いします。また今夏、参議院選挙が行われますが、パナソニックの議員として活躍している矢田わか子が2期目の挑戦となります。国会での発言数も150回を超え提言もしており、電機産業のために活躍していますので是非ご支援をお願いします。

●来賓ご紹介:パナソニック・パナソニックビジネスサービス(株)東日本ソリューション本部サポートチーム 荻原 千秋 様

●議事進行:議長に元会長の前田浩良氏を選出。2021年度実施事業、会員の状況、決算状況、監査について会長から説明があり、一括承認されました。続いて、2022年度事業計画(案)、予算(案)の説明があり、会員から交通費の計上についての質疑応答等ありましたが、原案通り承認されました。(「第33回定時総会次第」参照)

役員改選期にあたり、退任幹事・塚原仁さん、副幹事・渡部正二さん、新任幹事・富所俊一さん、副幹事から会計幹事への役割変更となる高崎久志さんの紹介があり、退任を代表して塚原さん、新任を代表して富所さんからご挨拶がありました。

- 長寿祝い:対象者 27 名ですが、出席の米寿 4 名、喜寿 7 名の方に直接お祝い金をお渡しし、記念写真を撮影しました。
 - 総会終了後全員で記念の集合写真撮影、各自お土産を手に三々五々解散しました。
*パナソニックホームズ、パナソニック保険様からも総会のお手伝いとお土産品のご協力がありました。
- 担当幹事:岸 雄二

○ 本部総会報告

4 月 27 日 13 時より WEB 会議で実施されました。参加者は本部関係者と全国 15 地区代表です。総会開催に先立ち令和 3 年度中にご逝去された 117 名の方に黙祷を実施、続いて三洋電機洋友会会長 小林義尚会長から開会の挨拶、そして三洋電機株式会社 代表取締役社長 井垣誠一郎様から祝辞の挨拶(代読:三洋電機藤井主幹)がなされました。

総会は 第1号議案(令和 3 年度活動報告)、第 2 号議案(令和 3 年度会計報告及び会計監査報告)、第 3 号議案(令和 4 年度役員改選案)、第 4 号議案(令和 4 年度活動方針案)、第 5 号議案(令和 4 年度予算計画案)について報告、協議され全て原案通り可決されました。第 4 号議案の特記事項について次に記載します。

- ・活動理念:会員仲間相互の親睦を基本に会員個々の特典享受と会員家族への感謝と特典の享受他
 - ・活動活性化会議の主な取り組み:会員入会に関する諸課題と女性会員の入会促進策の検討他
 - ・契約施設の家族会員との利用:セラヴィーリゾート泉郷・ダイヤモンドソサエティ・三井住友信託ビジネスドバンテージサービス
- 報告者:奥山泰彦

○ ボウリング大会開催のご案内

3 年ぶりの大会ですので奮ってご参加をお願い致します。

今回の開催から洋友会群馬地区より優勝トロフィが準備されます。

コロナ禍でありますので、競技中のマスク着用徹底、検温、ボール・座席の消毒、等の十分な感染対策を実施します。参加者全員に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。

- ・日時:7 月 22 日(金) 15:00~16:30(15 分前集合厳守)
- ・場所:ドリームスタジオ太田(TEL:0276-55-1411)
〒373-0815 太田市東別所町 47 (R354 沿いのボウリング場)
- ・競技方式:2 人~3 人・1 チームの団体戦(1 人 2G の平均点比較)
- ・参加費用:1,500 円(ゲーム代+ドリンク+靴...
マイシューズの方 300 円バック、ドリームスタジオ太田の会員の方 300 円バック)
- ・ハンディ:70 歳以上...15 点/1 ゲーム、75 歳以上&女子...20 点/1 ゲーム、
80 歳以上...25 点/1 ゲーム、但しドリーム会員は 0 点/1 ゲーム
- ・賞品:優勝、準優勝、他全員に参加賞
- ・申込締切: 7 月 5 日(火)
- ・担当幹事: 菅沼俊夫 TEL:000-0000-0000 E-mail:00000000@00000.00.00
岸 雄二 TEL:000-0000-0000 E-mail:00000000@000.00.00
松沢千代子 TEL:000-0000-0000 E-mail:00000000@00000.00.00

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第 148 回 6 月 3 日(金)
行き先:大平山晃石山コース
集合場所:大中寺駐車場
集合時間:AM10 時
ナビ用 Tel:0282-43-2116 (大中寺)

第 149 回 6 月 17 日(金)
行き先:太平山アジサイ坂コース
集合場所:大中寺駐車場
集合時間:AM10 時

<報告>

第146回 2022年5月6日(金) 金山 晴れ
参加者 16名

呑竜様境内は連休中山野草展が開かれていたのかテントの後片付けをしていた。今日は新人のIさんが参加となり新鮮味がでた。Kさんのストレッチで体をほぐし10時スタート、金竜寺より親水公園にて休憩。今日はギタープラスオカリナ奏者が練習をしていた。オカリナを聞きながら小八王子に登り東屋で休憩、御城橋より展望台に登り休憩、春カスミで三疊山がかすかに見えただけで筑波山は見えなかった。



金山城址 大手虎口にて

鳥居石段下広場への途中、珍しい草ギンリョウソウを見付け写真に収める。最後の階段を登り新田神社に参拝、南曲輪休憩所に移動11時50分昼食とした。新緑の穏やかな日差しを受けての食事はうまかった。12時20分下山、大手虎口で記念写真を撮りモータープール先の階段道を下り東屋で休憩、呑竜様境内13時30分戻り無事解散。

担当幹事 内田光男

○ 第137回山行「栗駒山」 ご案内

日時:8月20・21日(土・日) 5時(1泊2日)
集合場所:パナソニック正門前客用駐車場
会費:20,000円
募集人員:24名
宿泊先:須川高原温泉
募集締め切り:6月25日まで
申込み先:内田まで TEL:000-0000-0000 or 0000-00-0000
コース



栗駒山全景

1日目:須川高原温泉周辺の湿原散策
2日目:須川高原温泉から産沼コースにて栗駒山山頂 所要時間4H

○ カラオケ愛好会例会報告

4月の例会

4月5日13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:4名 発表曲:54曲
特記事項:厚生労働省より発表された、令和4年4月3日現在の“新型コロナウイルス感染症の現在の状況と厚生労働省の対応について”によると我が国の感染者は約665万人、死者が28千人であり、世界中では感染者約49千万人、死者が約6百万人でした。令和2年5月8日公表分からの集計ですので、この二年間で世界中の死者は北海道の全人口(5百万人強)以上になります。この様に厳しい状況で社会の動き・仕組みを変えて仕舞いそうです。洋友会の総会が4月22日に開催されましたが、多くの方が既にワクチンの3回接種済であると思います。そして、我々多くの方がまだまだ元気です。自信の有る方が子供達への遊び・特殊技能等の指導等で社会貢献でも出来れば良いと思います。この様な事を思いながら、今日は常連の“Fさん”が欠席の為参加者4名で2部屋に分かれて5時まで楽しんで54曲を歌い継ぎました。

4月12日13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:6名 発表曲:66曲
特記事項:今日は常連の5名に東京在住の“Sさん”が加わり6名で“5月の活動予定日”と“ウクライナでのロシアの愚行・蛮行”等について30分位の会話で口火を切りました。その後は何時もの様に2部屋に分かれて曲の披露を開始。東京と大泉の二人の“Sさん”は正當に歌を練習したベテラン歌い手で、単に“カラオケ”が好きと言う物好きの私と違いますし、歌い続けている年季も違います。聞いて居るとAI採点で機器が弾き出す得点の差は当然で、それ以上に声・音量・雰囲気等点数以上の違いが有る事が解ります。そして今日はこの様な状況の中6名で66曲を歌い継ぎ定時(17時)に終了しました。

今月の主な発表曲

YO	浮世傘 三山ひろし	望郷本線 寺本圭佑	男の残雪 福田こうへい	戻れないん だよ 鳥羽	北の慕情 大川栄策	吾亦紅 すぎもと	残花 山本譲二
TS	東京演歌 黒川真一朗	一本道の唄 鳥羽一郎	酒しずく 三岡翔太	人生援歌 三山・松前	花恋歌 三山ひろし	男の舟 真木ことみ	雨酒の花 一条寛太
MI	花恋歌 三山ひろし	天地人 新川二朗	悲哀 まつざき	津軽海峡鮪 船 鏡五郎	都会の迷子 岩出和也	おまえひと りさ 西方	出雲路ひ とり千葉
TT	比叡の風 北島三郎	情け川 新沼謙治	北限海峡 福田こうへ	望郷酒場 千昌夫	麗しのボレロ 藤山一郎	白虎隊 霧島昇	東京夜霧 嘉門亮
KF	山里しぐれ 嶋三喜夫	夢しずく 五木ひろし	笑顔 和田青児	島唄 川島一誠	あざみの歌 伊藤久男	雪雀 古都清乃	
YS	また逢う日 まで 尾崎	浪花節だよ人生 は 小野由紀子	潮来笠 橋幸夫	影を慕いて 藤山一郎	赤城の子守唄 東海林太郎	長崎の鐘 藤山一郎	阿吽の花 島津亜弥

今後の予定:6月7日14日、7月5日12日(いずれも火曜日)13:30~17:00。参加費 800 円

まねきねこ大泉店に多くの方が遊びに来てくれることを期待しています。

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)

お知らせ

○ 大泉町功労者賞を受賞

洋友会群馬地区幹事2名 小林一夫さん・松沢千代子さんが先月4月17日大泉町から表彰されました (大泉町公報参照) おめでとうございます

○ 訃報

藤田 知義さんが3月13日に亡くなられました 73 歳
砂賀 泰則さんが4月17日に亡くなられました 82 歳
村田 正一さんが5月14日に亡くなられました 88 歳

ご冥福をお祈り致します

* 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

コメントの追加 [奥山3]: 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) 4月から5月まで

4月~5月まで

奥山、小林(一)、中島、松沢、城田、青木、栗原、飯野、白倉、桑原、齋藤(正)



食物繊維の必要性と健康

(本部提供健康ニュース)

先月は「野菜は身体に良いから食べましょう！」と題して情報をお届けしましたが、今月もそれに関連して「食物繊維の必要性と健康」に関するお話です。食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。現在ではほとんどの日本人に不足している食品成分ですので、積極的に摂取することが勧められています。

◆大腸まで達して、おなかの調子を整える食品

食物繊維という「繊維」という言葉から、細い糸のような、スジ状のものをイメージされがちです。しかし「ネバネバ」するものから、水に溶けて「サラサラ」した状態のものまで、多くの種類があります。特定保健用食品で「おなかの調子を整える食品」として認められている成分の多くが食物繊維です。

食物繊維は「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義されています。言い換えると、たんぱく質・脂質・炭水化物などは、消化管の中で消化酵素によって分解（消化）され、小腸から体の中に吸収されていきますが、食物繊維はこの消化酵素の作用を受けずに小腸を通過して、大腸まで達する成分です。水に溶けないセルロースやリグニン、水に溶けるペクチンやアルギン酸などの成分があります。さらに消化されにくい性質を持ったデンプン（難消化性デキストリン）、オリゴ糖などの成分も含まれます。はたらきとして、便の体積を増やす材料となるとともに、大腸内の環境を改善する腸内細菌に利用され、これらの菌を増やすことが明らかとなっています。

◆日本人の摂取量は減少傾向にある

日本人の平均食物繊維摂取量は、1950年頃には一人あたり一日20gを超えていましたが、穀類・いも類・豆類の摂取量の減少に伴い、減少傾向にあります。最近の報告によれば、平均摂取量は一日あたり14g前後と推定されています。

厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、一日あたりの「目標量」（生活習慣病の発症予防を目的として、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量）は、18～64歳で男性21g以上、女性18g以上となっています。食物繊維は、体に絶対的に必要な栄養素ではありませんが、体の健康に深く関与する食品成分です。平均摂取量と目標量の差を見て明らかのように、食物繊維の積極的な摂取が必要です。

体内でコレステロールから作られる胆汁酸の体外（便中）への排泄を促進し、血中コレステロール値を下げます。また食後の糖の吸収をゆるやかにし、血糖値の急激な上昇を抑える作用があるとされています。更に便の量を増加させるとともに、腸内の腸内細菌のうち、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌の割合を増やし、腸内環境を良好に整える作用も知られています。

体のサインから見た食物繊維の必要量は「一日に一回、規則的に排便がある」ことがひとつの目安になります。この状態である人の排便量は、一日に約150g（見た目ではMサイズの鶏卵で約3個分）であることがわかっています。まずはこの便量を作り出すための食物繊維を食事からとれているかが重要です。

◆最後に

食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます。食物繊維を手軽にとりたい方へお勧めするのは、主食の穀類からとる方法です。一日のうち1食の主食を玄米ごはん、麦ごはん、胚芽米ごはん、全粒小麦パンなどに置き換えると、効率的に食物繊維が摂取できます。また、豆類、野菜類、果実類、きのこ類、藻類などにも多く含まれています。食品で見ると、そば、ライ麦パン、しらたき、さつまいも、切り干し大根、かぼちゃ、ごぼう、たけのこ、ブロッコリー、モロヘイヤ、糸引き納豆、いんげん豆、あずき、おから、しいたけ、ひじきなどは、1食あたり摂取する量の中に食物繊維が2～3gも含まれています。効率的に食物繊維をとるには、これらの食材を毎日の食事の中に上手に取り入れると良いでしょう。

以上