

おーろら通信 (292) 2022年7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 カラオケ・山行・近況・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は、6月に入り急速に拡大して第7波に突入しました。高齢者は重症化し易いので4回目のワクチン接種も含め万全な感染対策をお願いします。

○ カラオケ愛好会例会報告 6月例会

6月7日 13:30~17:00 場所: まねきねこ大泉店 参加者: 6名 発表曲: 71曲 洋友会
 特記事項: 東大の渡辺努教授による5カ国の家計へのアンケートの中で、日本では「馴染(なじ)みの店で馴染みの商品の値段が10%上がったときにどうするか」との質問に「他店に移る」との回答が、昨年8月は半数以上を占めたが、今年4月では大きく減った点に触れて、日本銀行の黒田総裁の「家計の値上げ許容度が高まってきている」との発言が波紋を広げている。資源高や円安で物価上昇が進む中、家計には大きく負担が重くのしかかっている現実の中で、黒田総裁は7日、発言を謝罪して収束を図った。物価の対応は参院選でも争点になりましたが、余波はおさまりそうにありません。年金は目減りし、食費・光熱費等は高騰し、医療費の増加・健康への不安感が我々の生活に微妙に暗い影を落としてくると思われる。せめて、“カラオケは心身の健康にも大いに貢献”と願いつつ頑張っただけです。この様な心意気で本日も6人の参加者で71曲を歌い継ぎ定時に解散。

6月14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: 本日も集合後の二部屋への分散の前に、ウクライナ情勢・ワクチンの四回目接種の予定・6月に入ってからのコロナ感染者数の推移・その他等について話題が進展し、“あっ”と言う間に1時間近くが経過して、“さあ、開始しましょう”の声で部屋を分かれようとしたとき会長から思い掛けない発言が有りました。“6月に入ってから本日迄にコロナ感染者数の大幅に増加している”ので“8月の例会は開催が出来なくなる可能性もあります。皆さん今日は心置きなく楽しんでください”との話でした。そして、何時もの様に二部屋に分かれて曲の披露を開始し5名で67曲を歌い継ぎ時間一杯楽しみました。

今月の発表曲

YO	都会の迷子 岩出和也	男護理船 鳥羽一郎	花恋歌 三山ひろし	戻れないん だよ 鳥羽	北の慕情 大川栄策	頼り頼られ 吉幾三	比翼の鳥 山本譲二
	罨 三山ひろし	涙止めて 吉幾三	残花 山本譲二	南部蝉しぐ れ 福田	未練なんだ ぜ大川栄策	花も嵐も 山本譲二	望郷山河 三山ひろし
TS	酒場しぐれ 山川豊	一本道の唄 鳥羽一郎	雨降り酒 松原のぶえ	東京演歌 黒川真一郎	海峡の雨 三山ひろし	望郷の駅は まだ遠い冠	旅路の酒 鳥羽一郎
	くれない酒 場 黒川	男の酒場 西方裕之	港酒場 山川豊	酒しずく 三岡翔太	酒場草子 鳥羽一郎	酒場のろく でなし山川	兄弟酒 鳥羽一郎
MI	逢生川 小田純平	天・地・人 新川二郎	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
	東京演歌 黒川真一郎	八尾風の盆 鏡五郎	世界の中で 杉良太郎	花恋歌 三山ひろし	比翼の鳥 山本譲二	琥珀色の恋 原大輔	出世灘 西方裕之
TT	さよなら橋 新沼謙治	男の未練 新沼謙治	雪の宿 新沼謙治	函館山から 小椋佳	風雪よされ 細川たかし	比翼の鳥 山本譲二	石狩挽歌 北原ミレイ
	雪の川 新沼謙治	黒潮海峡男船 石川源一	雄冬岬 鳥羽一郎	北前船 五木ひろし	比叡の風 北島三郎	北の漁場 北島三郎	夕焼け雲 千昌夫
KF	長崎の鐘 藤山一郎	白い花の咲く 頃 岡本敦郎	笑顔 和田青児	新潟ブルー ス 古都清乃	避暑地のホ テル 古都	倅せさがし て 五木	長良川艶歌 五木ひろし
	越前つばき 藤原浩	陽だまりの花 岩出和也	山河 五木 ひろし	アカシア挽 歌 五木	夜来香 テレサテン	月亮代表我 的心 同左	

YS	名月赤城山 賞状	青い山脈 藤山一郎	大阪しぐれ 都はるみ	君こそわが 命 水原弘	ふたりの大 阪都はるみ	津軽海峡冬 景色 石川	見上げてご らん夜の星
	愛燦燦 美空ひばり	帰り船 田端義夫	大利根月夜 田端義夫	東京ナイト クラブ			

今後の予定:8月2日9日、9月6日13日(いずれも火曜日)13:30~17:00。参加費 800 円
 新型コロナ感染者が大幅に増えていますが、万全な感染防止対策を実施して通常の月例会開催を予定
 しています。なお、総合的に勘案して中止する場合がありますので、参加される方は幹事まで連絡して下
 さい。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）

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

8月例会は中止に致します。

<報告>

第150回2022年7月8日(金)太田金山 10名参加 雲り
 予定では7月1日(金)太田金山ハイキングを実施予定でしたが雨のため順延し第二週の8日に実施。6月の異例の猛暑後
 の戻り梅雨か?いまいちハッキリしない天気となってしまった。

呑竜様境内に10名集まる。ストレッチで体をほぐし10時スタート。呑竜様裏より登り東屋で休憩後。尾根
 へ3本ある道の「中央の階段の道」選び尾根筋に出た。出丸付近では下草刈りをしていたので邪魔をしない
 様巻き道でモータープールに出た。展望台により眺望を望めないため「鳳凰バナナ」の話題となった。
 新田神社参拝後南曲輪休憩所に11時30分到着早めの昼食とした。12時10分昼食を済ませ八王子山
 へと下り巻き道を通り親水公園で休憩して呑竜様境内に13時15分に戻り無事解散した。
 天気が不安定の中でも近場の金山でゆっくり歩くのも楽しいものだと知った。

担当幹事 内田光男



新田神社お稲荷さん前で

○ 第138回「高水三山」山行案内

日時:10月2日(日)AM 5時

集合場所:パナソニック正門前客用駐車場

募集人員:24名

費用:割り勘

締切り:8月20日

申込み先:内田まで TEL:000-0000-0000 or TEL:0000-00-0000

コース:軍畑大橋→高水山→岩茸石山(いわたけいしやま)→惣岳山(そうがくさん)→御嶽駅

歩行時間:4H30分

担当幹事 内田光男



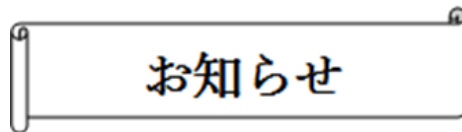
岩茸石山

○ 会員からの近況報告&コメント (総会の出欠ハガキより)

- ・野沢七郎様:日常生活に於いて歩行すら困難な超高齢者になりました。
 大変厳しい環境において会長を始め、各担当幹事さんの日頃の活躍に心から感謝いたして
 おります。“おーろら通信”を通じて洋友会の活躍に勇気づけられ、これから残り少ない人生
 を元気に生きていきたいと願っております。
- ・渡部由夫様:会長のFBや他の方とのつながりもあり皆様の活躍を近くに感じております。
 ゴルフの会に良く参加して楽しくしております。
- ・山崎邦明様:幹事の皆様いつもご苦労様、有難うございます。私も何とか元気に暮らしております。運転
 免許証は今も保持していて健在です。3回目のワクチン接種も済みま した。
 総会は1年振り再会が楽しみです。
- ・栗原和夫様:今までは仕事等の関係もあり、総会や各種行事すべて欠席。今回喜寿にして初めて出席と
 なります。仕事も一段落、これを機会に今後は出来る限り出席したいと思っておりますのでよろしく
 お願い致します。

- ・井出 亮様:喜寿の所に名前があり、改めて自分の歳を意識しました。知った顔の方に出会えるのを楽しみにしております。
- ・伊藤征四郎様:プルタブ、アルミ缶が大分たまりました。足利⇔大泉は遠くてなかなか届けられません。その内おじゃまします。
- ・井上与四郎様:週4~5回5Km程のウォーキングをしています。現在は健康です。祝金有難うございました。

次月以降も掲載します。



○ ボウリング大会中止の連絡

7/22日(金)開催予定のボウリング大会を中止に致しました。
 コロナが急拡大し第7波に突入、群馬県も7/16日時点で1000人を超えたため中止を致しました。
 次回は秋に予定していますので、ぜひ積極的な参加、ご協力をお願い致します。

○ 金婚祝い

荒井 効(孝子)さん おめでとうございます
 4月度のお祝でしたが、事務手続きの手違いにより遅れたことお詫び申し上げます。

○ 新入会員

竹澤 実さん 太田市在住 7月1日付 宜しくお願いいたします

○ 訃報

大桑裕治さんが6月28日に亡くなりました 77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

○ 「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

6月~7月まで

小林(一)、久保田(武)、奥山、青木、城田、伊藤(征)、森村、白石、齋藤(正)、



健康診断を受けられましたか？

＜本部提供健康ニュース＞

皆さん、今年健康診断を受けられましたか？

これから、受診される方もいらっしゃると思いますが、健康診断は、病気の早期発見、早期治療のほか、検査結果から身体の発する危険信号が察知されることで生活習慣の改善を促し、病気を予防するといった大切な役割を担っています。

今回は、その目的について確認したいと思います。

◆健康診断の目的

1. 生活習慣を振り返り、改善するきっかけにする(一次予防)

多くの病気は、必ずしも加齢によるものではなく生活習慣の結果、起こることが明らかになってきました。言い換えれば、不健康な生活習慣を改め、健康的な生活を送っていれば、多くの病気は防ぐことができます。健診を受けることによって、自分の生活習慣が健康的かどうかを見直し、日常生活のなかで、どんな点に注意すればよいかのかがわかります。

2. 病気を早期発見し、早期治療につなげる(二次予防)

体に症状がないときは、病院を避けたいものです。しかし、自覚症状がない病気も少なくなく、気づいたときには病状がかなり進行していたという例もあります。ほとんどの病気は、発見が早ければ早いほど、治る確率が高くなります。初期の段階で体の異常を見つけるためには、定期的に健診を受けることが大切です。

[静かに進行する生活習慣病の怖さ]

生活習慣病には、「がん」「心臓病」「脳卒中」という命にかかわる重大な病気や、糖尿病や痛風、骨粗しょう症など QOL(生活の質)を下げる危険な病気があり、次の特徴(怖さ)があります。

- ①自覚症状があらわれにくく、気づいたときにはかなり進行していることが多い
- ②複数の病気を併発することが多い
- ③慢性病のため完全には治らず、生涯にわたってコントロールしていかなければならないケースが多い



[生活習慣病の芽を摘み取る]

悪い食習慣、運動不足、ストレス、睡眠不足、喫煙及び過度の飲酒の5つが生活習慣病を発症させ進行させていく大きな要因です。つまり、その名の通り、生活習慣の良し悪しが生活習慣病の発症と深くかかわっており、その改善が予防に繋がります。

1年に1回は、必ず健康診断を受診していただき、ご自身の健康状態の把握にお役立て下さい。

以上