

おーろら通信 (293) 2022年8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 ゴルフ・カラオケ・山行・近況・お知らせ

※新型コロナウイルス感染症は、8月に入っても高止まり状態が続いています。ワクチン接種が終わっても高齢者は厳しい後遺症が残りやすい様です。感染対策には充分注意しましょう！



洋友会

○ 秋の洋友会コンペ開催のご案内

秋の洋友会コンペを“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。参加者全員に豪華商品を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。

尚、現在コロナ感染が終息方向に無い中、今後さらに感染が拡大するようでしたら中止も検討せざるを得ないことをご理解願います。

***注:** 前回春の開催時に 秋の開催日を 10月28日(金)開催予定と伝えましたが都合により 11月4日(金)開催に変更致します、お間違えないようご注意ください。

開催日程

- ・日 時: 令和4年 11月4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40分時間厳守 (スタート: 9時15分～IN)
- ・参加費: 2,000円(プレー費、食事費は各自負担)
- ・募集人員: 6組(24名) IN スタート6組
*4名1組での参加申込みも受付ます。
- ・申込締切: 10月18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: 000000000@00000.00.00
携帯: 000-0000-0000
: 岸 雄二 TEL: 0000-00-0000 E-Mail: 000000000@000.00.00
: 松沢 千代子 TEL: 000-0000-0000 E-Mail: 000000000@000000.00.00

○ カラオケ愛好会例会報告

7月の例会

7月5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: 新型コロナ感染が6月は収まり少しづつ活動し始めている状況でした。しかし、7月になって再び感染者が増加してきているため、当会でも4回目のワクチン接種を何時やるかということが最大の関心事になっていた。早い人は7月6日にも接種するとの事。接種後効果がでるまで1週間程度かかるので7月10日頃までには接種したいものである。感染者が急増しないことを祈りつつ本日も6名の参加者で66曲を歌い継ぎ定時に解散。

7月12日 13:30～17:00 場所: まねきねこ大泉店 参加者: 5名 発表曲: 53曲
特記事項: 参議院選挙中の7月8日11時半頃奈良県で安倍元総理が殺害されるという事件が起きた。戦前、戦後の動乱期を除いてはこのような事件がなかっただけに全国民に衝撃を与えた。元統一教会に関連する事件ということで、当日は何故このような事件が発生したのか今後の政権運営がどうなるのか等について1時間以上話が続いた。カラオケはこのような事件に影響されずに楽しめるのが幸いである。コロナが収まって早く多くの方と一緒に歌える日が来ることを期待して本日も二部屋に分かれて曲の披露を開始し5名で53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	男護り船 鳥羽一郎	お岩木山 三山ひろし	戻れないん だよ 鳥羽	恋歌綴り 堀内孝雄	頼り頼られ 吉幾三	比翼の鳥 山本譲二
	餅 三山ひろし	涙止めて 吉幾三	残花 山本譲二	涙の花舞台 北島三郎	未練なんだ ぜ大川栄策	花も嵐も 山本譲二	望郷本線 寺本圭祐
TS	酒場しぐれ 山川豊	一本道の唄 鳥羽一郎	人生花暦 鳥羽一郎	東京演歌黒 川真一朗	うまい酒 奥山えいじ	独り酒 石川さゆり	海峡浪漫 鳥羽一郎
	酒ひとり 五木ひろし	男の酒場町 西方裕之	港酒場 山川豊	夢情の酒 二見颯一	海峡酒場唄 鳥羽一郎	津軽酒 福浦隆之	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	心凍らせて 高山巖	ひとり出雲 路 千葉一夫
	東京演歌 黒川真一郎	八尾風の盆 鏡五郎	夢追い酒 渥美二郎	山谷ブルース 岡林信康	釜山港へ帰 れ 渥美二郎	琥珀色の恋 原大輔	おしろい花 五木ひろし
TT	北緯 45 度 鳥羽一郎	俺の道 五木ひろし	旅情 五木ひろし	心のグラス 五木ひろし	汽笛 五木ひろし	心のきず 香田晋	男の庵 鳥羽一郎
	三日月哀歌 新沼謙治	黒潮海峡男船 石川源一	函館山から 小椋佳	糸 中島みゆき	時代 中島みゆき	望郷じょん がら 細川	比叡の風 北島三郎
KF	男のうそ 五木ひろし	うそ 中条きよし	男のコップ 酒 増位山	人恋酒 美空ひばり	雨に咲く花 井上ひろし	男がひとり 飲む酒は	居酒屋 春日八郎
	男の背中 増位山	陽だまりの花 岩出和也	山河 五木ひろし	津軽慕情 山本謙治	笑顔の花 古都清乃	ベニバナ 五木ひろし	男ごころ 鏡五郎
YS	少年時代 井上陽水	丘を越えて 藤山一郎	高原の宿 林伊佐緒	湖愁 松島アキラ	月がとって も青いから	さすらい 小林旭	女ひとり 水森かおり
	ここに幸あ り大津良子	矢切の渡し 細川たかし	星かげのワ ルト 千昌夫		しぐれ坂 冠二郎	彼岸花の咲 く頃 中澤	花恋歌 三山ひろし

今後の予定:9月6日13日、10月4日11日(いずれも火曜日)13:30~17:00。参加費 800円

新型コロナ感染者数が高止まり状態ですが9月には減少方向になると見込まれます。このような状況下です万全な感染防止対策を実施する予定です。なお、9月は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、万全の環境で歌っています。

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>

第152回9月2日(金)

行き先：太田金山 コース当日決定

集合場所：呑竜様境内行き先：

集合時間：AM10時

第153回9月16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

担当幹事 内田光男

○ 第138回「高水三山」山行 再募集

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：9月10日

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

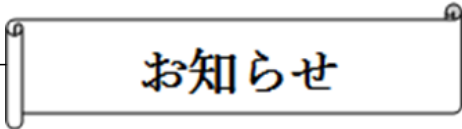
コース：軍畑大橋→高水山→岩茸石山(いわたけいしやま)→惣岳山(そうがくさん)→御嶽駅

歩行時間：4H30分

担当幹事 内田光男

○ 会員からの近況報告&コメント（総会の出欠ハガキより）

- ・河内初光様:いつもお世話になりますことには有難うございます。仲間が亡くなるのは淋しいですが、気合を入れてやっていきたいと思っております。洋友会よ 永遠なれ！！
 - ・藤本吉朗様:カラオケでいつもお世話になります。総会は少し体調不良のため欠席いたします。
 - ・星野薫様:コロナ禍の中、いつも大変有難うございます。総会準備等ご苦労様です。
 - ・森本義弘様:他の行事と重なって残念ですが、欠席とさせていただきます。
 - ・神田勝稔様:相変わらず平々凡々の日を送っています。今回は所用があり出席できません。宜しくお願いします。
 - ・長尾啓司様:しばらくぶりの総会出席楽しみにしています。
 - ・石原朝江様:すっかりご無沙汰しております。幹事の皆様いつもありがとうございます。
- 次月以降も掲載いたします。



○ 訂正とお詫び

先月号においてゴルフ大会中止の連絡としましたが、正しくはボウリング大会の中止でした誠に申し訳ございませんでした。

○ 金婚祝い

おめでとうございます

飯野 敏男(ひさこ)さん

○ 新入会員

宜しくお願いいたします

西川 勝さん 本庄市在住 8月1日付
舟木不二雄さん 邑楽町在住 9月1日付

○ 訃報

ご冥福をお祈り致します

森山恒雄さんが7月28日に亡くなりました 83歳
菊地一之さんが8月07日に亡くなりました 86歳

* 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・プラタブ回収活動≫

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ラタブ、アルミ缶、古本等寄贈者(敬称略) 4月から5月まで

7月～8月まで

いずみオートピア、奥山、小林(一)、久保田(武)、城田、森本、青木、阿部、齋藤(正)



夏バテにならないために！

＜本部提供健康ニュース＞

暑い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？ 食欲が落ちたとか、体がだるいとかいった症状を感じている方は、ひよっとすると夏場バテ気味になっているかもしれません。

そこで、今回は、『夏バテ』についてのお話です。

◆夏バテの症状は？

高温・多湿の状況下では、人間の体は体温を一定に保つためにエネルギーを消費し、大きな負担がかかります。気温が高くて負担が大きい場合や、そのような状況が長引いたりすると体に溜まった熱を外に出すことが出来なくなり、様々な症状が現れるのが夏バテです。

『熱中症』に似たところもありますが、具体的な症状としては、全身の倦怠感・思考力低下・食欲不振・下痢・便秘などが挙げられます。時には、頭痛・発熱・めまいを伴うこともあります。

◆夏バテの原因について

外的要因の一つとしては、急激な温度変化による体温調整機能の低下が挙げられます。

暑くなると、体温を保つために体は、汗をかいたり血管を広げたりして体温を逃がそうとしますが、そのコントロールは、自律神経の働きによります。空調設備が普及した現代では、部屋を出入りする際の急激な気温・湿度の変化が、自律神経のバランス崩壊を引き起こし、結果的に体温調整機能の低下に繋がります。

一方で、体の中の原因としては、ビタミン・ミネラル不足が挙げられます。食欲が衰えると喉ごしの良いソーメンのような食べ物に偏りがちで、どうしてもアンバランスな食生活になります。特に不足しやすいのがビタミンBです。ビタミンBは、体内でエネルギーを生成するにあたって重要な働きをするものです。また、汗を沢山かくことで、せっかく摂取したビタミン・ミネラルが体外に排出されることも不足の要因となっています。

◆夏バテ対策について

対策には、様々な方法がありますが、今回は食の面からの対策法をご紹介します。

夏バテにはウナギ・・・これは日本人なら誰しも知る滋養強壮食ですが、贅沢品でもありますから簡単に摂り入れるわけにはいきません。それに負けない、食材として低カロリー・高タンパクな豚肉はどうでしょう。

特に夏に不足しがちなビタミンが豊富で、牛肉の10倍と言われています。しかも価格も手頃なので、これなら安心して食卓にあげられますよね。また消化吸収にも優れているので、胃にも優しい食材と言えます。

これを使ったメニューとして、すっかりおなじみなのがゴーヤチャンプルです。ゴーヤは、ビタミンCが豊富と言われているので豚肉と調理することにより、ビタミン豊富な理想的夏バテ対策食になるといえます。

また、忘れて欲しくないのは、夏野菜(キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャ、ズッキーニなどが代表例)です。旬のものを旬に食べるという、古くからの日本の食習慣は理にかなったものです。夏野菜は、ミネラルやビタミンはもちろん鉄分など、暑い夏を健やかに過ごすために、必要な栄養分が満載です。

もちろん、体に良いとはいえ、これだけを食べていれば良いというわけではありません。他の食べ物とのバランスの良い組み合わせを考慮しながら上手に取り入れて、この夏を乗りきりましょう。

以上