

おーろら通信 (297) 2022年12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 洋友、ボウリング、カラオケ、山行、お知らせ

※新型コロナウイルス感染症は12月も全国的に拡大基調です。年末年始に入り更なる拡大が心配されます。我々高齢者はしっかり感染症対策をして行動を致しましょう。



洋友会

○ 会報誌「洋友」春号および夏号の投稿のお願い

会報誌「洋友」令和5年春号および夏号の原稿を募集しております。全国各地区の会員の皆さまの積極的な投稿をお願い致します。

「春号・洋友会 35周年特別号」

1. 表紙「春の風景」 桜、菜の花、芽吹く草花、春の海、新年の行事等
※写真でも、絵画でも
2. 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 俳諧・川柳、ナンプレ、

※春号の原稿の投稿締め切りは2月7日です。

「夏号」

1. 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
2. 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
3. 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 俳諧・川柳、ナンプレ、書

※夏号の原稿の投稿締め切りは5月9日です。

○ボウリング大会の実施(11月17日)報告

3年ぶりの開催となりました。23名と多くの皆様に参加頂き、熱戦が繰り広げられました。ゲームは、2ゲームのハンデキャップ有りのグループ(3名)の平均スコアにて競いました。競技中もマスク着用し、コロナ対策は万全で実施しました。今回から優勝カップも用意し、また豪華賞品を用意しました。

優勝: 福田グループ
準優勝: 菅沼グループ



優勝グループ

場所: ドリームスタジアム太田
* 次回の開催は新型コロナの感染状況を見ながら計画致します。

担当幹事: 菅沼、岸、松沢



○ カラオケ愛好会例会報告 (11月の例会)

11月1日 13:30~17:00 場所：まねきねこ大泉店 参加者：7名 発表曲：56曲
 特記事項： コロナ禍も落ち着きを見せ、ノーマスクの生活も世界的に広まって居る今日この頃になって当地区の各活動グループも動きを開始し、ゴルフ・グラウンドゴルフ・ボーリング大会が実行又は計画されています。本日、会の参加者集合時点で、我々のカラオケ愛好会も奥山会長より“忘年会的な計画はどうでしょうか？”との提案がなされ、“良いですね！”と皆の賛同・盛り上がりが見られました。しかし話題と曲の進行した時点で“本日の感染者数”を確認すると、感染者数の予想以上の増加をスマホで認識し“決定取り消し”となった。ホンの東の間の徒花であったが“飲んで歌ってゲームして“を想像しながら7名で56曲を歌い継ぎ予定時刻で解散。

11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： 本日は皆既月食であると同時に天王星食も起こるようで大変珍しい天体ショーが観られる日だそうで、カラオケの話題などは霞んでしまいます。しかし、私の様な面倒くさがりには“凄く壮大な話題ですね！”と関心し、少しだけ月を観るが、“後でテレビで経過を観れば良い”と納得して、その後はテレビの事も忘れてしまいました。そして後日、友人からのメールで、友人の苦心の記録を観て忘れて居た事に気付くと共に再度11月8日の月食を調べ、次回3つが重なるのは2235年迄待つ必要があると知りました。そして何時もの様にカラオケの話しに戻ると、本日も5人で67曲を歌い継ぎ終了。

今月の発表曲 (紙面の都合で一部の曲のみ記載)

YO	北海の花 鳥羽一郎	涙・止めて 吉幾三	笹 三山 ひろし	関東おとこ 節 北山	未練なんだ ぜ大川栄策	比翼の鳥 山本譲二	睡蓮 山本譲二
TS	青戸健 男の勲章	倉敷川哀歌 藤原浩	忘れ針こ おり健太	海峡浪漫 鳥羽一郎	北海の花 鳥羽一郎	千里の酒 秋岡周治	睡蓮 山本譲二
MI	夢追い人 三山ひろし	夢巳橋 辰巳ゆうと	比翼の鳥 山本譲二	逢生川 小田純平	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	なみだ坂 村田英雄	里がえり 嶋三喜夫	男の未練 新沼謙治	夢巳橋 辰巳ゆうと	函館山から 小椋佳	北挽歌 新沼謙治	渋谷もの がたり
KF	最終便 平浩二	想いで迷子 チョヨンピル	仁川エアポ ート 譲二	男の勲章 青戸健	べにばな 五木ひろし	笑顔の花 古都清乃	北空港 浜圭介
YS	哀愁列車 三橋美智也	踊り子 三浦洸一	好きだった 鶴田浩二	港町13番 地 ひばり	君こそわが 命 水原弘	男ごころ 鏡五郎	北帰行 小林旭
AI	孤独の歌姫 田中あい子	じょんから女節 長山洋子	恋うつつ 小田純平	今夜だけ 内田あかり	オホーツク河 岸川野夏美	宇治川哀歌 香西かおり	月下美人 キムヨンジャ

今後の予定:1月10日17日、2月7日14日(いずれも火曜日)13:30~17:00。参加費 800円

1月3日は中止し10日と17日開催ですので間違わないようにお願いします。

歌唱中もマスクを着用しますので、よろしくをお願いします。

担当幹事：石関正明 (000-0000-0000)

奥山泰彦 (000-0000-0000) 00000000000000@00000.00.00

○ 金山でも歩こう会からの連絡 & 報告

<連絡>

※1月6日(金)年始のため中止

第160回1月20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158回新田神社裏武者走り

<報告>

第 158 回 12 月 2 日(金) 太田金山 晴れ 12 名

呑竜様境内の大イチョウはすっかり葉を落としメタセコイヤの大木の葉が茶に変色していた。

境内に 12 名集まる。Yさんのストレッチで体をほぐし 10 時過ぎスタート。早朝 4 時からWカップ日本・スペイン戦を見ていたのか？参加者が少なかった。

今日は西山コースで、先ず東屋で休憩後三枚橋病院へ下る。浅間神社への途中きれいに荒船山・御荷鉾山・赤久縄山や稲含山等 西上州の山々が見えた。

長手浅間神社より登り返して浅間神社奥社で休憩、新田神社に 12 時着、参拝後筑波山・三轟山や大小山等の山々を眺望、神社裏の武者走りのモミジの紅葉をバックに記念写真を撮る。南曲輪で 12 時 10 分昼食にした。休憩所の長椅子が空いてないので大ケヤキ下の芝生で食事をとり 12 時 30 分下山、東屋で休憩後呑竜様境内に 13 時 20 分到着無事解散した。

新田神社裏のモミジの紅葉とイチョウの落葉が絨毯のように敷きつめられ最高だった。

担当幹事:内田光男

○ 第 140 回「鐘撞堂」ご案内

日 時:2023 年 2 月 5 日 AM:9:00

集合場所:現地集合 寄居町桜沢コミュニティーセンター(山崎公会堂側)

コ ー ス:(歩行時間 4h)桜沢→八幡山→谷津池分岐→鐘撞堂→五百羅漢→少林寺→
波久礼駅(秩父鉄道)⇒桜沢駅⇒桜沢コミュニティーセンター

担当幹事:内田光男

○ 第 139 回「榛名掃部ヶ岳」山行報告

12 月 11 日(日)曇りのち晴れ 参加者 11 名

すっかり冬景色に変わり榛名山への上州三山パノラマラインはところどころ路面が凍りスリップの恐れがありスピードを落とし慎重に走った。

湖畔の宿公園駐車場に予定よりも早く到着。車外は寒いので車内で朝食のおにぎりを食べ時間をつぶした。

次第に皆集まってきたが集合時間のミスを指摘され電話して確認した。Sさんの指導のもとストレッチで体をほぐし 9 時 5 分無事スタートすることができた。

榛名湖畔を歩き国民宿舎榛名吾妻荘の先の掃部ヶ岳

登山口より 9 時 20 分登り始めた。風が冷たく指がかじかむほど寒く体が温まらない。硯岩分岐より硯岩に登り眼下の榛名湖や外輪山の眺望を楽しむが寒くて長居は出来なかった。分岐に戻り掃部ヶ岳への長い階段にあえぎ登る。

掃部ヶ岳分岐を過ぎ 10 時 40 分山頂に到着し休憩。少し青空が見え暖かくなってきて眺望を楽しむことが出来た。記念写真を撮り西峰に向かう。笹原の急坂を慎重に下りきれいに刈られた踏み跡を進む。

西峰を過ぎ耳岩手前の尾根で、11 時 40 分陽だまりで昼食を取った。12 時耳岩へスタート。急坂を下り狭いリッジを越えて耳岩に登り眺望とスリルを楽しんだ。来た道を少し戻り縦走路に出て峠上部分岐へ進み再度長い急坂を下り杖の神峠に 11 時 45 分到着休憩する。林道を下り初め振り返って耳岩が猫の耳のように見えるのを確認ひたすら下り湖畔の宿公園駐車場 13 時 35 分到着無事解散した。

担当幹事:内田光男



掃部ヶ岳山頂で

○ 訃報

安土 納さんが 11 月 8 日に亡くなりました 82 歳

お知らせ

* 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)・・・香典と配偶者の花代(3,000 円)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。

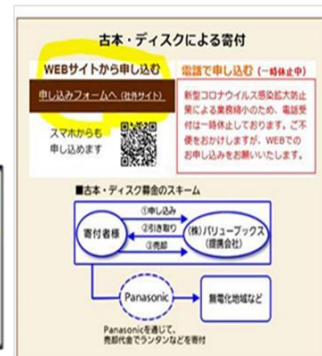
尚 対象の古本は、ISBN(バーコード)の表記があり2010年以降に出版された書籍となります。

＜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)

11月～12月まで

奥山、小林(一)、松沢、白石、阿部、瀧谷、城田、森村、森本、栗原(茂)、
青木、飯野、斎藤(正)、掛川



酒は百薬の長？

＜本部提供健康ニュース＞

俗に、お酒は適量であれば『百薬の長』、度が過ぎれば『病気のもと』になるとも言われます。お酒に強い人もいれば、弱い人もいますから、一概に適量を言えるものでもありませんが、飲み方次第で、その効能を健康に活かすこともできるということだと思います。

年末年始にかけてお酒を飲む機会も多くなると思いますので、今回はお酒についてのお話です。

◆お酒の効能について

適量のお酒を飲むことは、ストレスの緩和や食欲増進に効果を発揮するため、健康にプラスに働き、寿命の延長にもつながると疫学的研究で認められています。

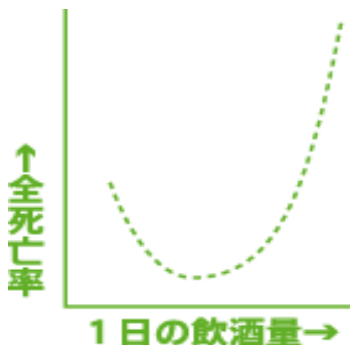
他にも、心臓病・癌・骨粗鬆症・老人性認知症などの発症や老化のリスクを低減させるなど、様々な研究結果も報告されています。

具体的には、ワインなどに含まれるポリフェノールは、動脈硬化や脳梗塞を防ぐ抗酸化作用、ホルモン促進作用などの効能があります。特に、ウイスキーは樽ポリフェノールという従来のポリフェノールの約7倍の抗酸化力を持ち、糖尿病なども抑制する効果を持っています。その他にウイスキーにはメラニンの生成を抑制する成分が含まれているため、美白効果をもたらす可能性も期待されています。

◆飲酒量と死亡率の関係について

下のグラフは、1日の飲酒量と全死亡率の関係を表したもので、「Jカーブ」と呼ばれています。この「Jカーブ」を見ると、お酒を全く飲まない人に比べて、適量のお酒を飲むの方が、全死亡率が低いことが分かります。

しかし、適量を超えてお酒を飲むと、全死亡率が急激に上がっています。つまり、お酒の効能はあくまで適量の範囲内でのことです。



【注】全死亡率:病気だけでなく、事故、事件を含めたあらゆる原因による死亡率。「1日の飲酒量」と「全死亡率」をグラフ化するとJ型のカーブになる。

「酒は飲んでも飲まれるな」との言葉があるように、飲み方一つで楽しくもなれば、はた迷惑にもなり、時には健康を損ねることにもつながります。

お酒とうまく付き合いたいものですね。