

おーろら通信 (298) 2023年1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 会長挨拶、総会、ミニ報告、車椅子、カラオケ、山行、PC、お知らせ

※新型コロナウイルス 8 波オミクロン株は縮小傾向となりましたが、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

○ 新年のご挨拶 洋友会群馬地区会長 奥山泰彦

皆様にはご家族共どもお元気で新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年も新型コロナウイルス感染防止の自粛生活が続きストレスの多い不自由な生活を強いられる環境下ではありましたがワクチン接種も進み、また感染防止策も徹底され徐々に行動基準も緩和されました。4 月には総会を開催することが出来まして 100 名以上の方に出席して頂きました。

山遊会、金山でも歩こう会、カラオケ及びスマホ・パソコン困った相談会等は感染拡大期を除いて毎月開催し、ゴルフ、グラウンドゴルフ、ボウリングも年間 1～2 回開催することが出来ました。昨年はラグビーリーグワンが開催され我々がワイルドナイツは見事初代王者に輝きました。トップリーグから通算 6 回目の王者になりました。このように色んな行事が開催され皆様の元気な姿を目にすることは大変喜ばしい限りです。

昨年 11 月から感染拡大しているオミクロン株は 2 月からは終息方向に向かうと予測されています。現在開催している行事に加え、旅行会、麻雀大会、スマホ・パソコン教室、スポーツ健康会、地区別交流会等の活動も実行できると期待しています。

更に 4 月 28 日(金)には懇親会も含めた群馬地区総会を開催する方向で調整していますので、多くの方と再会できることを期待しています。各行事の日程等の詳細はおーろら通信および群馬地区ホームページを参照して下さいます。

会員の皆様方、健康第一です！皆様方には日々健康に留意されご家族様と共に良き 1 年になりますよう祈念致します。今年も宜しくお願い致します。



奥山泰彦会長

○ 洋友会群馬地区定時総会開催日のお知らせ

第 34 回定時総会は、4 月 28 日(金)午前 10 時からに大泉町文化むらで開催を予定しております。

第 8 波オミクロン株が感染拡大しておりますが 2 月末には収束方向に向かうと期待しております。現在ワクチン接種も進み、また感染防止策も徹底され行動基準も緩和され開催可能と判断いたしました。総会、記念写真、長寿祝い、35 周年記念行事、懇親会開催、詳細につきましては、来月のおーろら通信でご案内いたします。出来るだけご参加くださるようお願いいたします。



○ ミニ講演会の開催報告

12月1日(14時から16時まで)大泉町文化むらで認知症に関する講演会を開催しました。皆さん関心が深くご夫婦での参加3組も含め37名の方に参加して頂きました。

講師は群馬医療福祉大学社会福祉学部社会福祉学科 講師 石井 千麻(チマ)先生です。

講演のテーマは多岐にわたりましたが今回は“認知症を改善、予防または進行を遅らせる具体的な方法”について中心に報告します。

講演は堅い話だけではなく笑いを誘う内容も随所に盛り込まれていてアツという間の2時間でした。

認知症の症状として中核症状と周辺症状(BPSD)がありますが、認知症の早期発見に重要な初期症状のBPSDについて主に説明を受けました。

代表的なBPSDは次の8項目です。①徘徊(自宅に帰れない) ②食行動異常(食事したことそのものを忘れる)③拒否(食事や入浴をいやがる)④幻覚⑤睡眠障害(夜眠れない、昼寝をしすぎる)⑥抑うつ(やる気を失う、食欲がなくなる)⑦妄想(財布を身近な人に盗まれたと思い込む)⑧暴言・暴力(介護者等に言葉で攻める、暴力を奮う)ですが、これらの症状が半年継続すると認知症の疑いがあるとのこと。認知症が軽い症状の段階で気づき、適切な対応、治療を受ければ進行を改善したり、遅らせたりさせることが出来ます。

次に最も重要な認知症の予防について説明を受けました。

レクリエーションを通じた脳の活性化が重要で、手先や頭を使うことで脳を活性化して認知症の予防や進行を遅らせることが出来ます。具体的には音楽療法や回想法などについて研究が進んでいます。回想法とは、昔の懐かしい写真や音楽、家庭用品に触れることにより、脳が刺激を受け活性化されます。これにより活動性・自主性・集中力の向上や自発語の増加が促され、精神的な安定がもたらされ、認知症の予防になります。音楽療法とは音楽の持つ特性を活用することにより、精神的な安定、自発性・活動性の促進、身体の運動性の向上、表情や感情の表出、コミュニケーションの支援、脳の活性化、リラクゼーションなどの効果があげられます。好きな音楽を聞いたり、カラオケを歌うことが効果的との事です。またレクリエーションを取り入れることにより人とのコミュニケーションをとることが出来、QOLの向上を図れ、認知症の予防になります。具体的には頭を使うことと手足を使うという二つのことを同時にやることにより脳に刺激を与え、認知症の予防になります。実例として後出しジャンケン等数種類のゲームをやってみました。後出しジャンケンとはリーダーを決めて勝つ出し方、同じもの、負ける出し方で頭を使わせます。負ける出し方は難しく脳に刺激を与えます。家族でも楽しめるので試してみてください。

認知症予防のための食事は①バランスの良い食事(蛋白質と魚油-EPA,DHA-が不足しがち)②年齢に準じた摂取カロリーを守る(食べ過ぎに注意)③塩分を控える④間食、糖分を控える です。

スマホ認知症が最近話題になっていますが、その症状は認知症と類似しています。①遂行実行能力低下②コミュニケーション能力低下③企画力低下④生活意欲低下⑤体調不良・情緒不安定等ですが、スマホ認知症はうつ病を併発し易く認知症に進行してしまう可能性があります。しかし改善できるので前述の症状があったら「ぼんやりタイム」を設ける等して改善させて欲しいとのことです。

認知症は今後益々増えるものですが、閉鎖的にならず運動したり、コミュニケーションをとり、適切な食生活をして一日でも長く元気な生活を送って欲しいと願うばかりです。

報告者 奥山泰彦



講師 石井 千麻先生

○ 車椅子の贈呈について

群馬地区としては6台目の車椅子を寄贈しましたので報告します。

皆様御周知のように洋友会では平成19年から「プルタブを集めて車椅子を贈ろう」運動を実施しており、全体としては2022年10月時点で65台を各地の社会福祉協議会等の団体に寄贈しています。内50台が地区独自活動による寄贈です。群馬地区としては最初の一台中を本部活動として寄贈しました。これをきっかけに地区活動が積極化し、本部活動としてプルタブを集め本部に送付し、独自活動としてアルミ缶を集め換金して独自に車椅子を寄贈しています。そして過去5台を大泉町社会福祉協議会様他に寄贈していますが内4台が地区独自活動による寄贈です。最後に寄贈したのが2022年2月10日に大泉町文化むら様向けです。皆様の積極的なアルミ缶及びプルタブの寄付により今回は前回の寄贈から短期間で今回の寄贈に結び付けることが出来ました。非常に感謝しております。

2022年12月21日に大泉町役場様に初めて寄贈しました。大変お忙しいなか村山町長様を始め担当の方と群馬地区代表として奥山会長、内田副会長、石関会計、小林担当幹事で贈呈式を行い、その後記念写真撮影と実りある情報交換会を実施することが出来ました。

なお、最近金属の価格高騰によりアルミ缶の換金率も向上しております。この機会に是非皆様方にはアルミ缶・プルタブの寄付を従来以上に積極的にして頂けるようお願いいたします。

報告者：小林一夫、奥山泰彦



車椅子贈呈式



町長と会長



感謝状

○ カラオケ愛好会例会報告

12月の例会

12月6日 13:30~17:00 場所：まねきねこ大泉店 参加者：8名 発表曲：75曲

特記事項：12月に入りコロナ予防接種ワクチンの5回目接種済み者は徐々に増加し安堵感も感じられる様な時期であり、我々の愛好会にも先月に「女性のIさん」、当月には「AさんとIさん」の2名が復帰・新規参加と嬉しい月が続いています。毎回7,8名の参加者となり、3部屋使用とか大部屋使用等も考えられる様になるかも知れません。先日「女性のIさん」より自分たちの歌を録音して聞きたいとの意見が有りましたが、次回以降に数回に分けて皆さんの歌をICレコーダーに録音して、CDに書き込んでいろいろな目的に利用可能にする旨を了解しました。そんな中ですが、本日は実に久しぶりに8名の参加で75曲を歌い継ぎ解散。

12月13日 13:30~17:00 場所：まねきねこ大泉店 参加者：7名 発表曲：65曲

特記事項：本日は伊勢崎市在住の「Fさん」や毎月の1週目に参加の東京都在住の「Sさん」等の参加は有りませんので次回以降に回して、本日の参加者のみで何時もの様に、皆さん集合後の情報交換的で懇親会的な会話を終了後2部屋に別れ、18号室に於いてICレコーダーにて録音を開始し、時機を見て歌っている姿を撮影しました。本日は7名で65曲でしたが終了後に録音結果を確認して解散し、何時もの様に会長と二人で支払い後に帰宅。

今月の発表曲 紙面の都合で一部の曲名を記載していません

YO	北海の花 鳥羽一郎	涙・止めて 吉幾三	研 三山ひ ろし	津軽おとこ 節 北山	別れてあげ る 美川憲一	比翼の鳥 山本譲二	青葉城恋 唄
TS	君恋列車 二見颯一	湯の花みれん 池田輝郎	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	カサブランカ 浪漫 中条	しあわせ 一步 半田	夢巳橋 辰巳ゆうと	北前船 五木ひろし	おまえひと りさ 西方	淡雪の橋 鏡五郎
TT	みれん心 細川たかし	柳ヶ瀬ブルー ス 美川憲一	あなた 五木	海から来ま した 五木	男が泣くと き 五木	小さな春 新沼謙治	男の未練 新沼謙治
KF	最終便 平浩二	泣かせ船 岩出和也	雪明かり 藤原浩	恋あざみ 勝彩也	おゆき 内藤国雄	北の旅人 石原裕次郎	北上夜曲 和田ひろし
YS	錆びたナイ フ 裕次郎	皆の衆 村田英雄	二人酒 川中美幸	東京ナイト クラブ	お富さん 春日八郎	帰り船 田端義夫	いつでも 夢を
AI	孤独の歌姫 田中あい子	紅いブルース 秋元順子	東京迷い 猫 小田	大阪ロンリ ネス 田中	愛にゆれて 大月みやこ	あゝあんた 川 石川	みだれ髪 美空ひばり
TA	嵐を呼ぶ男 石原裕次郎	有楽町で逢い ましょう	黒い花び ら 水原弘	アザの雨が 止むとき	哀愁列車 三橋美智也	夜霧の第二 国道 フランク	別れの一 本杉 春日
KI	無錫旅情 尾形大作	我がよき友 かまやつ	盛り場ブ ルース 森	悲しき口笛 美空ひばり	星は何でも 知っている	北の旅人 石原裕次郎	君恋し フランク

今後の予定：2月7日14日、3月7日14日（いずれも火曜日）13:30～17:00。参加費 800 円
3月は大部屋と小部屋を予約していますので沢山の方が来て頂けるようお待ちしております。

担当幹事 石関正明（000-0000-0000）

奥山泰彦（000-0000-0000）00000000-00000000@000.00.

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第161回 2月 3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162回 2月17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



上州太田七福神スタンプラリー
さざえ堂で

<報告>

開運招福 上州太田七福神スタンプラリー

2023年1月6日 微風・快晴 16名参加。

朝は冷え込んでいたが呑竜様境内に16名集まる。

スタンプを押し、ストレッチで体をほぐし、10時出発。呑竜様境内の弁財天にお詣りをして、金龍寺へ向かう。曼珠沙華の生える畑の脇を通り毘沙門天を祀る金龍寺に参拝。スタンプを押し、階段を下りて水道山へ向かう。トイレ休憩後、水道タンク脇の林道を玉巖寺へ向かう。福祿寿を祀る玉巖寺を参拝、スタンプを押し。境内にあるロウバイが咲き始めていた、沈丁花はまだ蕾だった。

次に寿老人を祀る永福寺を参拝、スタンプを押し。お墓の中を歩き、さざえ堂で有名な曹源寺に。布袋尊にお参りスタンプを押し。サザエ堂をバックに記念写真を取り、穏やかな陽気でお腹が空いて来たので昼食とした。12時10分受楽寺に向け出発。県道太田・桐生線を追分までひたすら南下。途中道沿いに紅梅が満開に咲いて綺麗だった。住宅地を抜け、大黒天を祀る受楽寺を参拝、ロウバイの花を愛でて最後のお寺長念寺へ。街中の道を通り長念寺の恵比寿さまを参拝、最後のスタンプ、記念写真を撮る。大光院へ八瀬川沿いを北上。

13時45分大光院到着、無事解散。歩行時間3時間45分、歩数19000歩。好転に恵まれ気持ちのよい七福神めぐりができた。

担当 大木 豊

○ PCクラブ

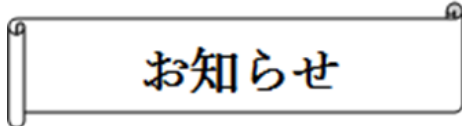
本年も洋友群馬ホームページの御愛顧よろしく申し上げます。

今年もラグビーリーグワン・ハイライト動画を掲載しておりますので、ラグビーファンの方は是非ごらんください。また、皆さまからの写真投稿をお待ちしていますので、お気に入りの写真があれば、写りは気にせず提供お願いします。

また、スマホ・パソコンの無料相談も開催(第3、第4の水曜日 10:00~12:00)もご利用ください。

今年もよろしく申し上げます。

担当幹事 白倉敏和



○ 金婚祝い申請対象者の方へ

来期(令和5年度)の金婚祝金対象者は1973年度に結婚された方です。事前申請が必要となります。別紙を添付いたしますのでご活用ください。

○ 金婚祝い

おめでとうございます。

一戸 武美(和子)さん 1973年2月20日ご結婚

* 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)

12月~1月まで

いづみオートピア、奥山、斎藤(正)、前田、木村、小林(一)、関谷、青木(広)、久保田(武)、松沢、栗原(茂)、高崎



食中毒に注意！～ノロウイルス～

＜本部提供健康ニュース＞

毎年、冬になると流行しやすいのがノロウイルスによる胃腸炎や食中毒です。農林水産省によると、近年の食中毒届出件数は、年に 1,000 件程度、患者数は 15,000 人程度で推移しており、このうち、ノロウイルスによる食中毒は、食中毒件数の 2 割、食中毒患者数の 5 割を占めているそうです。

これからの季節は注意が必要です。そこで、今回は『ノロウイルス』に関するお話です。

◆ノロウイルスとは

ノロウイルスは、嘔気・嘔吐と下痢を主症状とする急性胃腸炎の原因ウイルスのひとつです。手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、体力の低下した方や小児においては重症化しやすいので注意が必要になります。感染力は非常に強く、老人ホームや保育所等での集団発生例をみることもあります。

【原因】

＜ヒトからヒトへの感染＞

- ・患者のノロウイルスが大量に含まれる糞便や吐物から人の手などを介して二次感染したケース
- ・家庭や共同生活施設などヒト同士の接触する機会が多いところでヒトからヒトへ飛沫感染等直接感染するケース

＜食品からの感染＞

- ・食品取扱者(食品の製造等に従事する者、飲食店における調理従事者、家庭で調理を行う者などを含む)が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べたケース
- ・汚染されていた二枚貝(カキなど)を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べたケース
- ・ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取したケース

◆症状・治療について

【症状】24～48 時間の潜伏期間を経て、嘔吐、下痢、腹痛が出現し、多くの健康な方は2日ほどで回復に向かいます。しかし、小児や高齢者、基礎疾患のある方は、脱水症状が体力の低下につながり、直接の原因にはならずとも致命的になることも考えられます。また、吐物を誤嚥し窒息や肺炎の原因となることがあります。

【治療】効果のある抗ウイルス剤はないため、通常、対症療法が行われます。特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

◆普段から「感染しない」対策を

【手洗いの徹底】手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等の後には必ず行いましょう。

【食品の十分な加熱】一般にウイルスは熱に弱く、加熱処理はウイルスの活性を失わせる有効な手段です。二枚貝などを調理する際は、中心部が 85℃～90℃で 90 秒以上加熱しましょう。

◆最後に

仮に自身が感染者となった場合、自身の回復を心がけると共に、手洗いや消毒など「感染を拡大させない」意識が大切です。また、周りで急性胃腸炎の症状が見られた場合は、ノロウイルス感染拡大を防ぐことを念頭に置いた対策を取りましょう。

冬だからと言って「食中毒」に対する油断は禁物。常日頃からこまめな手洗いを基本に、自分や周囲の方への感染を予防していきましょう。

以上