

# おーろら通信 (299) 2023年2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 総会、カラオケ、山行、お知らせ

※新型コロナウイルス感染症 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

## ○第 34 回群馬地区定時総会のお知らせ

新型コロナウイルスのオミクロン株による第8波感染は 2 月上旬にはピークアウトし～3 月中には収束すると期待されています。政府は 3 月 13 日をもってマスクの一斉着用は止め各自の対応に任せると発表。また新型コロナの感染症法上の位置づけについて、5 月 8 日に今の2類相当から季節性インフルエンザなどと同じ 5 類感染症に移行する方針を明らかにしウイズコロナへと舵を切りました。これはワクチン接種が進み死亡率や重症化率が低下した結果と考えられます。

つきましては、**地区定時総会を下記の通り実施しますので総会に 1 人でも多くの方が参加して下さい**をお願い致します。

なお、**同封の葉書にて出欠のご返事と、ご欠席の場合は議決に関する委任の意思を明記され、4月5日(水)までにご返送下さい**ますようお願い致します。

総会会場では感染防止のためマスク着用と手指のアルコール消毒をお願い致します。

### 記

日時:2023年4月28日(金) 10時～(14:00) 受付開始 9時30分より

場所:大泉町文化むら 大ホール

### 議 題

#### 報告事項

1. 2022年度事業報告
2. 会員の異動/入会の状況
3. 2022年度決算報告
4. 2022年度会計監査報告

#### 協議事項

1. 2023年度事業計画案について
2. 2023年度予算案について



総会終了後洋友会群馬地区設立 35 周年記念として地区の履歴を写真で振り返りたいと思います。その後全員の記念写真撮影をし、展示ホールにて長寿祝いと懇親会を執り行いたいと考えております。

### 長寿祝い対象者 (敬称略)

1. 米寿祝(16名) 誕生日が昭和 10 年 4 月 2 日～昭和 11 年 4 月 1 日の方  
新井耕一、有信允人、草谷六雄、草別 貢、楠本博亮、小暮充治、酒井 茂、田井卓也、高山 孝、武内達雄、中島康弘、中野 昇、西 正裕、野澤七郎、野本晃兵、畑中 勝
2. 喜寿祝(21名) 誕生日が昭和 21 年 4 月 2 日～昭和 22 年 4 月 1 日の方  
荒井 效、内海謙一、大谷茂夫、小具嗣彦、粕川賢栄、久保田 勇、境野悦之、関根 晟、関根正弘、田口晴夫、田名網隆弘、田沼 博、長島 浩、生田目達夫、納見知秋、蓮見一男、八山仍宏、福島貞一、星野 薫、堀江千恵子、堀本勝博

なお想定外の感染拡大が生じた場合は懇親会等の内容を縮小する可能性があることをご理解ください。

## ○ カラオケ愛好会例会報告

1月の例会

1月10日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:8名 発表曲:74曲  
 特記事項:1月に入りコロナ禍は3年を経過し4年目に入った。マスク無しの生活についてとか、2類から5類へとかいろいろとニュースとかワイドショーで話題となっているが、当会の本年最初の集まりは8名の参加でまあまあ出来か? 過去の数字は2019年1月8日が9名、20年1月7日9名、21年1月は開催出来ず、22年1月11日は5名の参加者で有った。そして22年中はほぼ5~6名の参加で継続し12月より7・8・9名と若干の回復模様となった様であります。もう少しでいろいろと「解禁?」と期待する日々です。そして本日は8名の参加者で74曲を歌い継ぎ定時の17時で解散。

1月17日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:7名 発表曲:64曲  
 特記事項:世の中の物価高騰の嵐は今年に入ってすでに実施されたり次月以降に予定されたりして、諸物価の値上がりは大変厳しいものがあります。その流れは我々の活動にも無縁ではなく、今回の支払いから、室料が1名当たり907円から1,056円になり149円の値上がり、即ち15%以上の値上がりになります。一人当たりのお店への支払い金額は室料:1,056円+飲み物代:410円で合計1,466円から割引(室+飲の20又は30%引き)された金額になります。これを株主優待券による支払いと現金による支払いになります。実際には本日は7名で、集金の金額(800円 x 7人 = 5,600円)で、20~30%の会員割引差し引き後の支払い額は7,463円で、この内の7,000円分を株主優待券にて支払い残の463円を現金で支払いました。株主優待券は額面から多少割り引いて入手していますが、この段階で支払い超過になっています。これ以外に持ち込み分のペットボトルのお茶は別途購入です。それでも今迄の残金が7万円強有るので当分の間はまだ頑張れると思っておりますが、いずれは会費1,000円にせざるを得ないでしょうね!!! こんな現状ですが、本日も7名で64曲を歌い継ぎ定時に解散。

今月の発表曲 紙面の都合で発表曲の1部のみ記載しています

YO	北海の花 鳥羽一郎	涙・止めて 吉幾三	霧の摩周 湖 布施明	頼り頼られ 吉幾三	別れてあげ る 美川	比翼の鳥 山本譲二	君恋し フ ランク永井
TS	君恋列車 二見颯一	湯の花みれん 池田輝郎	どんこ坂 三山ひろし	海峡浪漫 鳥羽一郎	されど人生 鳥羽一郎	千里の酒 秋岡周治	忘れ針 こ おり健太
MI	倉敷川哀歌 藤原浩	カサブランカ浪漫 中条きよし	しあわせ一 歩半田浩二	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	侍ニッポン 鶴田浩二	街のサンドイ チマン鶴田	おけさ歌 えば 橋	山の彼方に 藤山一郎	青い背広で 藤山一郎	長崎の鐘 藤山一郎	夢淡き東京 藤山一郎
KF	吾亦紅すぎ もとまさと	泣かせ船 岩出和也	命船 古都清乃	北の宿から 都はるみ	おゆき 内藤国雄	君がすべて さ 千昌夫	恋あざみ 勝彩也
YS	潮来笠 橋幸夫	浪花節だよ人 生は 細川	湯の町エレ ジー 近江	しぐれ船 岩本公水	おとこ心 鏡五郎	帰り船 田端義夫	二輪草 川中美幸
AI	孤独の歌姫 田中あい子	木曾路の女 原田悠里	宇治川哀歌 香西かおり	雨の木屋町 丘みどり	裏窓 美空ひばり	海宿 桜井くみ子	珍島物語 天童よしみ
TA	夕焼けとん び 三橋	若いふたり 北原謙二	赤いハンカ チ 裕次郎	アカシアの 雨が止むとき	港町13番地 美空ひばり	夜霧の第二 国道 フランク	好きだった 鶴田浩二

今後の予定:3月7日4月4日11日 13:30~17:00 3月14日は都合により休会にします。

3月以降は大部屋と練習用子部屋を各々1部屋です。大部屋では聴講者はマスクをし、発表者はマスクをしなくても可とする予定です。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)0000000-0000000@0000000.00.00

## ○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第163回3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

担当幹事 内田光男

第164回3月17日(金)

行き先:佐野市 三毳山

集合場所:三毳山東口駐車場

集合時間:AM10時

<報告>

第 161 回 2 月 3 日(金)太田金山 曇り 18 名参加

呑竜様境内に入ると達磨を並べていた。本堂の立て看板をみて今日は節分だと知った。Yさん指導のストレッチで体をほぐし 10 時スタート。表参道から社協センター向かう。熊野神社の石段を登り参拝後休憩。社協駐車場より登る。平和の塔より水道山を登り親水公園に、「いつもいたギター練習はこれからと聞き残念」休憩後水道タンク脇を通り小八王子山の東屋で休憩。中・大八王子山を登り御城橋を渡り展望台で休憩。急坂を登り詰ると Kさんが御馬屋跡にいた。この史跡を記念写真のポイントに決め撮影する。12 時新田神社に到着参拝後南曲輪休憩所で昼食 12 時 40 分下山、途中マンサクの花を見て下山、東屋で休憩後 13 時 30 分呑竜様境内に着き無事解散した。今日は日が射さず寒い日であった。担当幹事 内田光男

### ○ 第 141 回「角田山」山行案内（雪割草とカタクリの咲く山）

日 時 :2023 年 4 月 9 日 AM 5:00  
 集合場所:パナソニック正門前来客用駐車場  
 費 用 :割り勘  
 締 切 り :3 月 15 日(水)  
 申込み先:内田まで TEL:000-0000-0000  
 コ ー ス :桜尾根から灯台コース  
 担当幹事 内田光男



鐘撞堂山頂にて

### ○ 第 140 回「鐘撞堂山」山行報告

日 時:2 月 05 日(日)AM 9 時 快晴 参加者 20 名  
 桜沢公民館に 20 名集まる。ナビの指示が違い公民館入口で多数の方が迷ってしまった様です。Sさんのストレッチで体をほぐし 9 時を待ってスタート。一人ぎりぎり到着「待っていてよかった」。八幡大神社脇より急坂を登る。10 分程登ると傾斜ゆるくなる。八幡山手前のピークでお色直し休憩。道は尾根筋となり展望が良く寄居の街が良く見えた。今日は暖かく風もなく雲もなく 360 度眺望が良く最高のハイキング日和だった。

十二社分岐の先、最低鞍部の谷津池分岐で休憩。ここから鐘撞堂山頂まで登り階段の連続となる。最後の階段は避け緩やかな巻き道に行く。山頂直下に沢山のロウバイがきれいに咲き、数本の梅や早咲きの桜もいくつか咲きこれからのしみだ。10 時 50 分山頂に到着。暖かで展望が良いためまだ早い昼食とした。東京方面の高層ビル群やスカイツリー、関東平野の先に筑波山と素晴らしい眺望を楽しみながら食事をした。11 時 20 分円良湖へと下山 11 時 45 分湖畔でトイレ休憩。来た道を少し戻り少林寺登山口より登る。長い階段を登り詰ると尾根筋に出て釈迦佛像を拝み千体荒神から五百羅漢像を見ながら少林寺に着き参拝後休憩 12 時 30 分。波久礼駅へ向かう。途中西行法師の戻り橋を見て線路沿いを歩き波久礼駅に 13 時 5 分着、時刻表を確認すると 13 時 8 分発、急ぎチケットを買うが間に合わない。ホームを見ると車掌が出て電車を待たしてくれていた。全員乗り電車は出発ホッと「ラッキー」。桜沢駅に下車公民館に 13 時 30 分到着し Sさんの指導でクールダウンし無事解散した。

担当幹事 内田光男

お知らせ

### ○ 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。

### ○ 金婚祝い

おめでとうございます

境野 悦之(しず子)さん 1973 年 3 月 11 日ご結婚

### ○ 訃報

ご冥福をお祈り致します

黒田 三郎さんが 2022 年 12 月 5 日に亡くなりました 84 歳

小野 仁 さんが 2023 年 1 月 25 日に亡くなりました 81 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)

1月～2月まで

奥山、高崎、城田、小林(一)、  
いづみオートピア、久保田(武)、飯野



## お粥の効能について

＜本部提供健康ニュース＞

ちょっと遅い挨拶となりますが、あけましておめでとうございませう。本年も健康に関する情報を皆様にお届けしますので、よろしくお願ひいたします。

さて、今年最初のテーマは、お正月の食べ過ぎや飲み過ぎで疲れた胃を優しくいたわる効果があるとされる七草粥を代表とする『お粥』の効能についてご紹介したいと思います。

### ◆お粥の効能「十徳」

お粥の効能は昔から知られており、先人達は、これを「お粥の十徳」と尊称して健康のために活用してきました。お粥は消化にも良く、風邪、胃腸病、二日酔いなどにも、とても効果があります。

「お粥の十徳」は、正しくは「粥有十利(しゅうゆうじり)」といい、道元が『僧祇律(そうぎりつ)』という仏典から引用したとされており、次に挙げる十項目を指します。

＜お粥の十徳＞

- ・血色を良くする
- ・力を得る(栄養吸収が良い)
- ・寿命を延ばす(延寿の効果)
- ・苦痛がない
- ・言葉がはっきりする
- ・胸のつかえが治る(胸焼け、胃重)
- ・風邪が治る
- ・空腹が癒える
- ・のどの渇きが消える
- ・大小便の通じが良くなる(消化も良く、水分も足りる)



修行僧が朝食として「お粥」を食するのは、お粥のありがたいパワーを熟知しているためかもしれません。

### ◆日に一度のお粥で健康に

インフルエンザなどの罹患により発熱した際は、食欲をなくしたりしがちです。そんな時でもお粥ならば食べられることが多いと思います。日本ではお寺などの一部を除き、風邪を引いた時などにしかほとんど食べないお粥ですが、中国や韓国に於いては、ご馳走として贅沢なお粥が食生活に取り入れられ、また各種の薬膳お粥の効能を健康に活かしています。お粥は、病人食というより日常の食事に取り入れるべき健康食の一つとして考えられています。

### ◆最後に

『医食同源』という言葉をご存知だと思いますが、医療と食事は体を良くするという意味では同じことであり、毎日の食事に気をつけることが体の内側からの健康につながるという考え方を表しています。

現在、様々な健康食品やサプリメントなどが出回っていますが、そのような補助食品に頼るのではなく、普段の食事をあらためて見つめ直し、ご自身の健康づくりに役立ててみてはどうでしょうか。