

おーろら通信 (300) 2023年3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、会費、山行、カラオケ、お知らせ

※政府はコロナ感染症を 5 月連休明けに 2 類から 5 類に引き下げる方針ですが、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

地区総会が 4 月 28 日大泉町文化むらにて 10 時から開催されます。

先月号に総会開催の案内と「第 34 回洋友会群馬定時総会の出欠」葉書を同封しました。

既に葉書は投函して頂いていると思いますが、まだ投函されていない方は大変お手数ですが必要事項記入の上、至急投函して下さいようお願いします。

○ 2023 年度洋友会年会費引き落としについて

2023 年度年会費 (2023 年 4 月 1 日から 2024 年 3 月 31 日) は 4 月 13 日 (木) に引き落としされますので、4,800 円以上の残高の確保をお願いいたします。

(米寿者は翌年より名誉会員として年会費免除、81 歳以上は 3,600 円、その他 4,800 円)

会計担当 石関正明、久保田武房、富所俊一

○ 金山でも歩こう会からの連絡 & 報告

<連絡>

第 165 回 4 月 7 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 166 回 4 月 21 日 (金)

行き先: みどり市 鹿田山フットパス

集合場所: フットパス駐車場

集合時間: AM10 時

担当幹事 内田光男



三毳山青竜ヶ岳山頂で

<報告>

第 164 回 3 月 17 日 (金) 三毳山 曇り 18 名参加

三毳山東口に 18 名集まる。河津桜が出迎え、カタクリの花見客や沢山のハイカーであふれていた。

Y さんのストレッチで体をほぐし 10 時 5 分スタート。途中に咲くカタクリの花を觀賞しながら中岳を目指す。歩き始めてすぐにハクモクレンとサンシュウの白と黄色が目飛び込んできた。よく整備された林道の脇には次第にカタクリの花が多数咲き柵越しにカメラを構え撮っていた。歩きながら写真写りのいい花を見付け写真を撮った。カタクリの群落が終わると中岳への階段が始まる。段差の大きさに閉口しながら 1 時間程で山頂に到着。休憩後青竜ヶ岳に向け急坂をこけない様慎重に下りフラワートレインの通る三毳の関跡に出る。眺望の良い尾根筋を歩くと最後に急登の階段が待ち構えていた。喘ぎようやく登り青竜ヶ岳山頂に 11 時 50 分到着記念写真後昼食にした。30 分の休憩を終えて万葉自然公園のカタクリの里へと下る。東口に比べ沢山のカタクリをすぐそばで見られる。カタクリに交じりアズマイチゲの純白の花が印象に残った。カタクリの里から西口でザゼンソウと水芭蕉を遠くから眺め物産館でトイレ休憩。佐野市側のハーブ園や万葉庭園の花々を眺め万葉館の桜を眺め三毳の関跡へ長い階段を登り終え野草の園へ一気に下り東口に 14 時 30 分到着クーリングダウンをして無事解散した。

担当幹事 内田光男

○ カラオケ愛好会例会報告

2月の例会

2月7日 13:30~17:00 場所：まねきねこ大泉店 参加者：5名 発表曲：48曲

特記事項：今日も何時もの様に歌に入る前に、暫くの時間いろいろな話題及び会員各位の近況等について話しました。今日も仲間内からの差し入れられた菓子を食べながら、各自が注文したコーヒー等を飲みながら談話しました。コロナ禍は徐々に静まりつつあり長閑な感じになってきましたが、世の中の的にはおれおれ詐欺・押し込み強盗・ウクライナ問題・家庭や国家的な貧困の話題等問題が山積みされて居ます。また、三菱重工が国産初のジェット旅客機の開発断念と本日発表があり、これは国も支援したプロジェクトで開発から15年で一兆円以上の投資があったそうです。問題は技術・時間的な遅れであるとの事で、我が国の物造りの力はどうなってしまったのかと心配です。この様に周りを見回すと心配事ばかりの想いですが、せめて自分の身体のために健康だけでも自分で守るつもりで出来るだけ大声を出して歌い続けて居るつもりです。今日は常連の「Sさん」が体の不調で休みなので、5人で48曲を歌い継ぎ解散しました。

2月14日 13:30~17:00 場所：まねきねこ大泉店 参加者：6名 発表曲：56曲

特記事項：ある時期から、何時もの例会で通常時間より一時間ほど早めに入店し一人で唄うスタイルを続けてきた「Fさん」が今後は余り参加出来なくなるとの事で実質的に参加者が1名減となりました。カラオケ愛好会創設時からのメンバーであり元会長で積極的に活動을続けて来られた功労者だけに大変残念ですが、今後地区の役職がより多忙になるからとのことです。帰宅時の部屋代支払い時のまねきねこ会員割引の一翼を担って貰っていたので、割引率の多い参加者が減る事で、今後の部屋割りか、部屋代に変更があるかも知れません。そんな訳ですが本日も6人で56曲を唄い次回以降の活動の継続を確認して解散しました。

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	北前船 五木ひろし	頼り頼られ 吉幾三	別れてあげ る 美川憲一	比翼の鳥 山本譲二	罎 三山ひろし
TS	大阪演歌 黒川真一郎	湯の花みれん 池田輝郎	どんこ坂 三山ひろし	君恋列車 二見颯一	されど人生 鳥羽一郎	千里の酒 秋岡周治	うまい酒 奥山えいじ
MI	倉敷川哀歌 藤原浩	かづらか浪漫 中条きよし	しあわせ一 歩半田浩二	夢巳橋 辰巳ゆうと	なごり雨 大川栄策	おまえひと りさ 西方	淡雪の橋 鏡五郎
TT	竹とんぼ 堀内孝雄	愛しき日々 堀内孝雄	東京うさぎ 堀内孝雄	山の彼方に 藤山一郎	白い一日 小椋佳	さらば青春 小椋佳	シクラメン のかほり
YS	矢切の渡し 細川たかし	ふれあい 中村雅俊	しぐれ舟 岩本公水	天木越え 石川さゆり	青春時代 森田公一	君恋し フ ランク永井	時代 中島みゆき
AI	大阪ロンリネ ス 田中	大阪ボレロ 小田純平	バラよ咲き なさい北原	いい日旅立 ち山口百恵	紅いブルー ス秋元順子	空港 テレサテン	雨の木屋 町丘みどり
TA	夜霧の第二 国道フランク	湖愁 松島アキラ	空港 テレサテン	赤いハンカチ 石原裕次郎	有楽町で逢 いましょう	西銀座駅前 フランク永井	黒い花びら 水原弘

今後の予定：4月4日、11日 11日は総会を開催します。5月9日、16日(各火曜日)13:30~17:00
大部屋と練習用小部屋を各々1部屋を予約します。大部屋では聴講者はマスクをし、発表者はマスク着用は自由とします。

※課外活動報告ですが、年金協会の群馬県カラオケ発表会が伊勢崎市境総合文化センターであり、当クラブから石原朝江さんと奥山泰彦さんが参加されました。

発表曲は

石原さんが山口百恵の「いい日旅立ち」で
奥山さんが吉幾三の「涙・・・止めて」でした。

担当幹事

石関正明(000-0000-0000)

奥山泰彦(000-0000-0000)

00000000@000000.00.00



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

斎藤 正子(幸男)さん 1973年4月14日ご結婚
井口 明彦(恵美子)さん 1973年4月26日ご結婚

○ 訃報

ご冥福をお祈り致します

荒川 武雄さんが2023年2月25日に亡くなりました86歳
左波 進さんが2023年3月11日に亡くなりました78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。

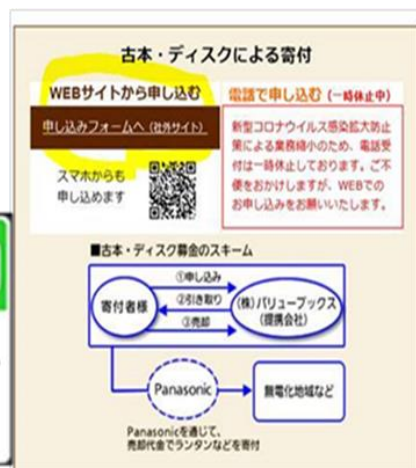
尚 対象の古本は、ISBN(バーコード)の表記があり2010年以降に出版された書籍となります。

＜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、青木、小林(元)、小林(一)、
いづみオートピア、阿部、斎藤(正)



＜本部提供健康ニュース＞

巷では様々な健康法が紹介されていますが、「大変そうだ」とか「時間がない」とかいろいろな理由をつけて敬遠されていませんか？ 実は、手軽にできる健康法は、いくらでもあります。今回は、「手軽にできる健康法」についてご紹介したいと思います。

◆ウォーキング

手軽にできる健康法の代表格といえば、ウォーキングです。既実践されている方もいらっしゃるかもしれませんが、その効果についてあらためて考えてみましょう。

●心肺機能が高まる

ウォーキングによって心拍数が増大し必然的に体内に酸素を取り込む能力が増加し、心臓や肺の機能を高めることができます。日常生活でも息切れしたりバテたりしにくくなります。

●骨が強くなる

ウォーキングによって骨に刺激を与えることになり、結果骨を強化するという働きがあります。骨はカルシウムの摂取だけでなく刺激を与えることによって強化されます。歩くことによって重力という付加がかかると同時に、骨にカルシウムが吸収されて丈夫になると言われています。

●筋力の低下を防ぐ

ウォーキングによって筋肉に刺激を与え、足腰の筋力低下を防ぐことができます。

●血行が良くなる

ウォーキングによって血管が刺激されて血行が良くなります。身体中に血液の流れが良くなって、毛細血管も発達します。

●持久力が高まる

ウォーキングによって持久力が高まり、疲れにくい身体をつくることができます。

●ストレス解消に役立つ

適度な運動はストレスを解消するのに役立ちます。血液の循環がよくなり脳が刺激され自律神経のバランスが良くなると言われています。特にウォーキングは周りの景色を楽しみながら行うことが出来、一段とストレス解消に役立ちます。ウォーキングは習慣になると楽しいものだと思えますし、心身ともにリフレッシュ出来ます。

●脳の活性化

ウォーキングによって脳に酸素を取り込み脳の働きを活発にすることが出来ます。

●ダイエット効果

ウォーキングによって脂肪をエネルギーとして使用し脂肪を燃焼させることができ、ダイエット効果をもたらします。特にウォーキングのように比較的軽い負荷で長時間続けられる運動は主に脂肪をエネルギーとして使用してくれます。

●生活習慣病の予防

ウォーキングによって肥満や運動不足が原因となる生活習慣病の予防となります。運動を継続すると血液の循環がよくなり、HDL(善玉)コレステロールが増え、動脈硬化などが予防されます。

◆「笑い」も立派な健康法の1つです

「笑い過ぎてほっぺやおなかが痛い」という経験はありますよね。笑うときには胸やおなか、腰、背中などさまざまな部分の筋肉を使っています。これは筋肉トレーニングにもなります。この運動量は、早歩きほどではないですが、運動不足の現代人や、高齢の方には効果があります。

また、笑い過ぎて涙が出たことがある方も多いのではないのでしょうか？ 涙は副交感神経の作用で出ると言われています。笑いには自律神経を活性化し、さらに副交感神経の働きを助ける効果があります。大笑いした後、ゆったりとしたリラックスした気分になるのは、この副交感神経のおかげです。

更に、がん細胞やウイルスなど病気のもととなるものを攻撃するナチュラルキラー(NK)細胞は、笑いによって活性化され免疫力が高まるという研究報告もあります。

◆最後に

体調は良い時も、悪い時もありますから、無理せずマイペースで取り組んで下さい。直ぐに結果を求めがちですが、一朝一夕で効果が表れる健康法はありません。一番難しいことかもしれませんが、「継続は力なり」です。

以上