

おーろら通信 (301) 2023年4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 旅行、ゴルフ、山行、カラオケ、お知らせ

※コロナ感染症を5月連休明けに2類から5類に引き下げ決定。
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。



○ 「日帰り旅行」参加者募集のご案内

コロナ禍の影響を受け洋友会の旅行も中止されていましたが、やっと開催出来るようになり 洋友会
ました。開催日は7月14日(金)。今回は山梨のシャインマスカット狩り(一房)と、桃の食べ放題を中心に
リニア新幹線の様子をPRした「リニア見学センター」も訪ねます。昼食は「富士桜ポークのしゃぶしゃぶ」。
料理を囲んで久しぶりに元気な姿を見せあいましょうか。また今回から、初参加される方やご夫婦で参加さ
れる方に特典も考えています。

当日の工程や今回紹介出来なかった詳細については、おーろら通信の5月号で紹介しますが、現時点
の状況を下記に紹介します。ご覧いただき今からスケジュール調整をお願いします(順次受付もしておりま
す)。皆様にご満足頂ける内容ある旅にしたいと思います。大勢様のご参加を心よりお待ちしております。
なを、団体実行数に満たない場合は中止になる事もありますのでご承知おき願います。

また、「旅行はお手洗いが心配」との相談をいただきましたが、観光会社様から「マメに休憩を止らせて
頂く」との返答を頂いていますので、ご安心下さい。

募集内容は下記のとおりです。

記

- ◇日 時：2023年7月14日(金)
- ◇集 合：大泉町役場前7時集合、7時20分出発
- ◇概 要：行程詳細については5月号でお知らせ
- ◇会 費：13,000円 参加費集金は当日。
(出発5日前からキャンセル料金が発



生)

- ◇締め切り：6月9日(金)洋友会群馬Eメールか洋友会群馬事務所(毎週水曜日のみ)、
担当幹事までお申し込み下さい
- ◇問合せ先：担当幹事: 斎藤正子 Tel: 0000-00-0000 事務所 Tel: 0000-00-0000
: 松澤千代子 Tel: 000-0000-0000

以上

○ 春の洋友会コンペ開催のご案内

初夏の洋友会コンペを“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。

開催日程

- ・日 時：令和5年6月2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20分時間厳守 (スタート：9時01分～OUT IN)
- ・参加費：2,000円(プレー費、食事費は各自負担)
- ・募集人員：8組(32名) OUT&IN 各4組予定 *4名1組での参加申込みも受付ます。
- ・申込締切：5月15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-M:0000000000@00000.00.00
携帯:000-0000-0000
- : 岸 雄二 TEL:0000-00-0000 E-Mail:000000@000.00.00
- : 菅沼 俊夫 TEL:0000-00-0000 E-Mail:000000000000@00000.00.00
- : 松澤千代子 TEL:000-0000-0000

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第167回 5月5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168回 5月19日(金)
 行き先:足利市 彦谷湯殿山
 集合場所:彦谷自治会館
 集合時間:AM10時



呑竜様境内のしだれ桜をバックに

<報告>

第165回 4月7日(金)金山ハイク 曇り14名参加

呑竜様境内の臥龍の松は最後の一枝が枯れかけ最期を迎えようとしていた。根本の脇には臥龍の松の子が植わっているが成長するのはいつの日か?到底見ることはできない。

久しぶりにSさんのストレッチで体をほぐし、呑竜様境内を10時スタート。受楽寺脇より水芭蕉へ。まだ数本咲いていたが多くはお化け水芭蕉となっていた。しかし周囲にはシャガや黄色いリュウキンカが咲き彩を添えていた。沢伝に登り親水公園で休憩。木々の芽吹きを見ながら小八王子山の東屋でまた休憩、中・大八王子に登り御城橋からウワミズザクラの白い花を見て展望台で休憩するが眺望はダメだった。新田神社に12時到着参拝を済ませ南曲輪休憩所で昼食。

天気予報通り風が吹き出した。帰路は三角点のある展望台によるが眺望は望めずモータープール横の階段を下り東屋で休憩。金竜寺経由で13時30分呑竜様境内に着き無事解散した。

担当幹事 内田光男

○ 第142回山行「安達太良山」山行案内(日本百名山)

福島県の中央に位置する活火山の山
 日時:6月4日(日)AM5:00
 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:5月15日(月)まで

申込先:内田 TEL090-6506-3089
 コース:(歩行時間4H)安達太良山ロープウェイ山麓
 駅→安達太良山→峰の辻→勢至平分岐→
 山麓駅
 担当幹事 内田光男

○ 第141回「角田山」山行報告

日時4月9日(日)AM5時 曇り 風強し 参加者21名
 パナソニック正門前駐車場に20名集まる。一人遅刻途中太田BTに寄り道、一人乗せ総勢21名となり無事出発。国354号で高崎玉村ETCICより関越道に乗る。途中赤城高原SAで休憩。巻瀧東ICで降り県462号から国402号で角田浜に8時45分到着。バスを降りると風速20m/Sほどの風、真直ぐに立って歩けない。急ぎトイレを済ませトイレ脇で風を避けて身支度をする。桜尾根コースへ角田浜を9時10分海拔0からのスタート。



角田山山頂

石段を登り国402号に出て灯台方向に歩き桜尾根登山口より登る。一人忘れものをして10分程待った。登山口でイカリソウが迎えてくれた。船のイカリに似た花で初めて見る。少し高度を上げるとミスミソウがあらわれる。少し盛りが過ぎたのか数や種類が少ない。次に盛りを過ぎたカタクリがあらわれた。今年は花が咲くのが2週間ほど早い。ミスミソウやカタクリの群落が次から次へと現れ目を楽しませてくれる。中にはすでに種を付けたものもあった。咲き終えた数本のショウジョバカマや可憐なヒトリシズカを見ることができた満足。花を觀賞しながら灯台コースに合流して木道を歩き山頂に11時40分到着大きな山頂表示板をバックに記念写真を撮り12時15分までの昼食にした。

休憩後風は強いが晴れ間が見えだしたので予定通り灯台コースを下る。木道を歩き灯台コースへの分岐を過ぎ三望平を過ぎると次第にカタクリの群落が現れた。時々ピンクのショウジョバカマが現れた。両脇の切れた岩稜帯に入ると前に絶景が! カスミの中に大きく浮かぶ佐渡ヶ島を見ることが出来た。

ヤブツバキの咲く尾根を歩き無事灯台に着きバスに 15 時 10 分到着。急ぎバスに乗りじよんのびの館へ、15 分ほどで到着 1 時間の入浴を楽しみ 16 時 30 分帰途に就いた。途中越後川口 SA と赤城高原 SA により 20 時 30 分バスターミナルで一人降ろし 21 時大泉に到着無事に解散した。

担当幹事 内田光男

○ カラオケ愛好会例会報告

3 月の例会

3 月 7 日 13:30~17:00 場所：まねきねこ大泉店 参加者：6 名 発表曲：48 曲

特記事項：3 月 7 日：本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について話し合うが、今日は次週当会から 2 名（O さん、I さん）が参加する予定のカラオケの発表会の参加の件や見学・写真撮影に行く予定の 2 名の話が話題となりました。年金友の会の主催で、会場は伊勢崎市・境町の文化会館で開催されるもので、朝の部から夕方 4 時 30 分位まで多くの芸達者の方々が踊り・歌い続ける大規模な行事の様です。プロではない方が多くの聴衆・観客の前で自信の演技(特技?)を披露する訳で、それら演技者の自信と勇気とバイタリティーが感じられる様な気がします。そんな訳で次週は 4 人が欠席で会は休みとなりますが、本日は 6 名で 47 曲を歌い継ぎ、次月第二週に会の総会を行うことを再確認して解散。

3 月 14 日 休会

今月の発表曲

YO	北海の花 鳥羽一郎	涙・止めて 吉幾三	涙の花舞 台 北島	未練なんだ ぜ大川栄策	別れてあげ る美川憲一	比翼の鳥 山本譲二	冨 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	海峡の雨 三山ひろし	されど人生 鳥羽一郎	北海の花 鳥羽一郎	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	しあわせ 一步 半田	千里の酒 秋岡周治	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	さくら 森山直太郎	夜明け前 山本譲二	夜桜 山川豊	悲しくてや りきれない	乾杯 長渕剛	若者たち	風 クル セダーズ
YS	燦めく星座 灰田勝彦	丘を越えて 藤山一郎	長崎物語 由利あけみ	影を慕いて 藤山一郎	雨に咲く花 高橋真梨子	祇園小唄 藤本二三吉	冨 三山 ひろし
TA	高校三年生 舟木一夫	湖愁 松島アキラ	矢切の渡 し 細川	川は流れる 仲宗根美樹	霧の摩周湖 布施明	空港 テレサテン	港町ブル ース 森

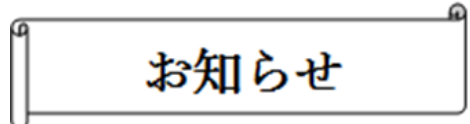
今後の予定:5 月 9 日、16 日 6 月 6 日、20 日(各火曜日)13:30~17:00。

6 月以降は第 1 と第 3 火曜開催になりますので宜しくお願いします。

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。

担当幹事:石関正明(000-0000-0000)

奥山泰彦(000-0000-0000)0000000000-000000000@00000.00.00



○ 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(1973 年結婚)おめでとうございます

土田 登(たづ子)さん 4 月 22 日ご結婚
江連 昭(久子)さん 5 月 6 日ご結婚
石関正明(キミ子)さん 5 月 20 日ご結婚
剣持啓隆(まさ子)さん 5 月 26 日ご結婚

○ 新入会員 宜しくお願い致します。

小保方芳信さん 太田市在住
井筒美幸さん みどり市在住
佐藤義英さん 大泉町在住

○ 訃報

井筒 卓さんが 2023 年 3 月 28 日に亡くなりました 65 歳

ご冥福をお祈り致します

*** 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 **連絡いただける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

○ 第 34 回群馬地区定時総会のお知らせ

第 34 回洋友会群馬定時総会を 4 月 28 日(金)大泉町文化むら大ホールにて開催いたします。9 時 30 分受付開始 10 時より総会開催をいたします。参加を予定されている方はよろしくお願ひいたします。

○ 「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≫

＜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)

3 月～4 月まで

奥山、阿部、城田、青木、二宮、久保田(武)、
 内田、臼倉、桑原、上西、斎藤(正)、小林(一)



血圧、そのままにしていますか？

＜本部提供健康ニュース＞

健康診断などで測定する「血圧」。少し高めといわれても自覚症状がほとんどないため、そのままにしていますか？ 血圧が高くなる事でどのような事が起こるか存知でしょうか？ そこで今回は『血圧』に関するお話をしたいと思います。

◆血圧とは

私達の身体は心臓がポンプの役割を果たし、血管を通して血液を全身に送ります。この血液が血管の中を通る時に血管にかかる圧力のことを「血圧」と言います。心臓が収縮して血液を押し出した瞬間は、血管に一番強く圧力がかかります。これが「上」と言われる「収縮期(最高)血圧」です。そして、収縮した後心臓が拡張する時、圧力が一番低くなります。これが「下」と言われる「拡張期(最低)血圧」です。血圧は、日常生活の様々な影響を受けて常に変動しています。そのため、一度だけ血圧が高い数値を示しても、高血圧とは限りません。血圧をくり返し測定し、基準値よりも高い場合は高血圧症と診断されます。

◆なぜ高血圧は悪いのか？

血圧が高くなると、常に血管に刺激がかかり、傷みややすくなります。それと同時に、血液を高い圧力で送り出している心臓は多くのエネルギーを必要とし、負担が掛かります。つまり高血圧は、「血管」や「心臓」に障害をもたらすのです。高血圧の状態が長く続くと、心臓に養分と酸素を送り込む冠動脈や毛細血管などにさまざまな異常がみられるようになります。それが「動脈硬化」です。動脈硬化は血管が厚く、そして固くなった状態です。厚くなる事で血管が詰まりやすくなったり、破裂しやすくなります。動脈硬化が進み、心臓の血管で詰まりが起これば「狭心症・心筋梗塞」、脳で起これば「脳梗塞」となります。また血管の破裂により「脳出血」が起こります。その他にも、高血圧は「腎臓」にも害を与えます。

◆高血圧を予防しましょう

以上のように高血圧を放置しておく、重篤な病気を引き起こしやすくなります。予防の為にも生活を見直し、改善に取り組む事がとても大切です。予防のポイントは次の通りです。

- ① 減塩を心掛ける
- ② 塩分を身体の外に排出する
野菜や果物などカリウムが豊富な食材を摂る
- ③ 水分を適度に摂る
- ④ 有酸素運動を行う
ウォーキングなどといった適度な有酸素運動を無理せず
- ⑤ タバコをやめる



高血圧になってもほとんど自覚症状はないといわれています。健康診断の時や、血圧計を見かけたときは自分の血圧を確認してみましょう。できれば定期的に血圧を測定し、数値が変化していないか継続的にみていきましょう。数値が高い場合は自己判断せず、早めに医療機関を受診して下さい。