

おーろら通信 (305) 2023年8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、G ゴルフ、麻雀、山行
カラオケ、返信ハガキ、お知らせ

※コロナ感染症が徐々に増加し第 9 波が危惧されています。
感染対策をしっかりとって暑い夏を楽しみましょう!!



洋友会

○ シャインマスカットと桃狩り、リニア見学センターの旅

コロナ禍の影響を受け3年ぶりの開催と
なった親睦旅行。今回は、甲州のシャインマスカット一房
狩りと桃狩り食べ放題、リニア見学センターの日帰り旅行
(7月14日)でした。

今年の夏は猛暑と大雨の繰り返しで、旅行日はどんな
天候になるかと肝を冷やし続けた幹事でしたが、一念が
通じたのか旅行日はお日様も影を潜め、褒めたいくらい
の旅行日和。大泉町役場を7時40分に出発だったの
にもかかわらず早めに全員集合した参加者40名は出
発時間を待たずに元気に出発しました。熊谷を通過し
た頃は小雨も見られましたが山梨に着いた頃には雨もあ
がり絶好のシャインマスカット狩りの状況に。一行は温室
育ちの高級品を一房お土産に頂けるとあって、大きな房
を目指して園内をグルグル。袋がはがされていたので大
きさもわかり皆さん大きな房をニコニコしながらゲットし
ていました。さらに喜んだのは時期前の温室育ちであった
ため一房が3千円だった事。皆さん早速嬉しいお土産
が出来たと満足顔でした。次は山梨県銘柄豚のポーク
しゃぶしゃぶ。料理を囲んで久しぶりに顔を見せあった皆
さんは楽しいおしゃべりに花を咲かせ、笑顔があちこち
に見られました。食後は隣接した武田信玄公の菩提寺
である恵林寺をグループ事に散策。戦国武将が生きた
時代の建物や風情を感じていました。



リニア見学センターで



シャインマスカット狩り

恵林寺で

食べて散策した後は近隣の桃園へ。屋根のない桃狩りが猛暑日だったら？と考
えただけでも恐ろしさを感じていた幹事でしたが、曇り日の爽やかな中、おしゃべり
をしながら嬉しそうに桃を取って食べる姿と一緒に大喜びをしました。食べたのは2個から6個。欲張っ
ても胃には限りがある事を実感しました。

最後は山梨県立リニア見学センターへ。日本で唯一時速500kmで走行する超電導リニアを間近で見ら
れる施設とあって、「ここを訪れるのが楽しみだった」と言う人も。館内では浮上走行が模擬体験出来るミニ
リニアに乗ったり、リニア開発の歴史、超電導の仕組みを体験学習出来たりして、学びも満載。またこの日
は丁度リニアの走行試験日にあたり、時速500kmで走行するリニアの姿を何度も見られ、「写真が撮れた、
やったー!」「撮れたのは線路だけ、残念!」などの声も聞かれましたが、皆さんそれぞれのリニアを楽しみ
ました。また帰路のバスでは、コロナ化を意識してカラオケは休みましたが、お楽しみのビンゴとクイズで
大盛り上がり。難問クイズ、頓智クイズでは正解する人も出て、拍手喝采を浴び豪華景品をゲットしていま
した。楽しい時間はあっという間で、18時に無事大泉町役場へ到着。一行は土産話しとお土産を沢山抱え
和やかな中、散会しました。

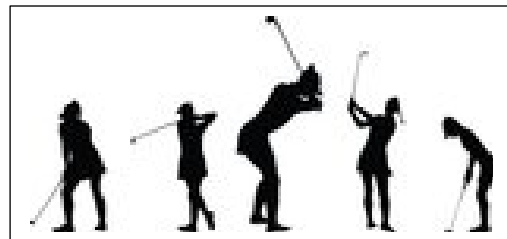
担当幹事・斎藤正子

○ 秋の洋友会コンペ参加者募集中

秋の洋友会コンペを“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。

なかなか終息しないコロナ禍ではありますが、今まで以上に多くの会員の参加で楽しい秋の一時を過ごそうではありませんか。

参加者全員に豪華商品も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11月10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）
- ・参加費：2,000円（プレー費、食事費は各自負担）
- ・募集人員：5組(20名) OUTスタート
*4名1組での参加申込みも受付ます。
- ・申込締切：10月24日(火) 定員になり次第締切ります。
- ・担当幹事：前田浩良 TEL:0000-00-0000 E-Mail:000000000@00000.00.00
携帯:000-0000-0000
岸 雄二 TEL:0000-00-0000 E-Mail:000000@000.00.00
松澤千代子 TEL:000-0000-0000 E-Mail:000000000000@000000.00.00

○ グラウンドゴルフ大会のお知らせ

季節は秋！大空の下で気持ちよく走りまわしましょう

参加賞には新米他を用意しておりますので多くの皆様の参加をお願いいたします。

日時：10月26日(木)10:00～12:00

場所：御正作公園(大泉町)

締切り日：10月12日(木)

参加費：500円

用具：事務局で準備いたします

*事前の会員登録をして頂いている方にはメールでも発信いたします

*当日会場設営をお手伝い頂ける方は開始30分前に集合願います

担当幹事：小林 一夫 TEL:0000-00-0000(000-0000-0000)

Email:000000@00000000.00

岸 雄二 TEL:0000-00-0000(000-0000-0000)

Email:0000000@000.00.00



○ 第75回 麻雀大会開催案内

3年ぶりとなりますが、今年度1回目(通算75回)の麻雀大会を下記の通り開催致します。

参加を希望される方は下記の担当まで電話又はメールにてご連絡下さい。

多くの皆様のご参加をお待ちしております。

尚、今回より担当幹事が新しく菅沼に変更と成ります。今まで担当していました小倉さんは補佐役として引き続き対応していただきます。

今後とも今迄同様宜しくお願い申し上げます。

- ・日時：2023年10月24日(火)12:30～16:30(集合12:15)
- ・場所：プラザセンチュリー
- ・住所：太田市新島町271-7
- ・TEL：0276-47-0700



- ・会 費 : 2,000 円 (当日会場で徴収)
- ・内 容 : 半チャン (時間制限 1 時間) 3 回の合計得点で順位決定。
優勝~3 位、ブービー、飛び賞など沢山の賞品を用意しております。また、賞に当たらなかった方にも参加賞があます。
- ・申込締切: 10 月 2 日 (火)
- ・担当幹事: 菅沼俊夫 TEL: 000-0000-0000 E-mail: 000000000000@000000.00.00
小林一夫 TEL: 0000-00-0000 E-mail: 000000000000@00000000.00
小倉一雄 TEL: 000-0000-0000 E-mail: 00000000@000.0000000.00.00

○ スマホサロン開設します!

日程:10 月 11 日(水) 午後 1:00~3:00 洋友会事務所
皆さん、スマホ操作で困った事はありませんか!
10 月第 2 週の水曜日に”待望”のスマホサロンを開設します。ここでは、超初歩のスマホ操作から PayPay などのアプリの利用まで幅広く勉強会を行ないます。
予約不用、当日参加で OK、是非、奮ってご参加ください。

○ 金山でも歩こう会からの連絡 <連絡>

第 173 回 9 月 1 日 (金)	第 174 回 9 月 15 日 (金)
行き先: 太田金山 コース当日決定	行き先: 太田金山 コース当日決定
集合場所: 呑竜様境内	集合場所: 呑竜様境内
集合時間: AM 10:00	集合時間: AM 10:00

担当幹事 内田光男

○ 第 144 回山行「須川高原温泉から栗駒山」ご案内

東北随一の紅葉で有名な栗駒山を企画いたしました。皆様の参加をお待ちしています
日 時 : 10 月 8・9 日 (日・月) 1 泊 2 日
集 合 : パナソニック正門前来客用駐車場 AM:5:00
宿泊先: 須川高原温泉(キャンセル料発生)
会 費 : 25,000 円
締切り: 9 月 15 日 (金) まで
申込み先: 内田 TEL: 000-0000-0000
コース: (歩行時間 4H)

須川高原温泉→名残ヶ原→三途の川→(産沼コース)→産沼→栗駒山

担当幹事 内田光男

○ 第 143 回「金時山 1212m」山行報告

日時:8 月 20 日(日) 晴れ 参加者 18 名
集合場所: パナソニック正門前来客用駐車場 5:00 出発
大泉を 5 時丁度にスタート、雲一つない快晴の天気、幸先良いスタートだった。東松山 IC より関越道に乗る。鶴ヶ島 JTC より圏央道に。八王子 JTC から中央道の藤野 PA でトイレ休憩。大月 JTC より河口湖を通り東富士有料道路から御殿場 IC に向かう。富士山周辺は雲に覆われて見えない。時折山頂の一部やシルエットが少し見えただけで残念。御殿場 IC から国道 138 号で箱根乙女峠に向かう。緩やかなカーブを登りながら乙女トンネル手前 FUJIMI CAFE への下山口を確認。トンネルをくぐりバスの駐車場仙石原道の駅を確認。公時神社にてトイレを済まし金時ラインにて金時見晴パーキングに 8 時 10 分到着。登山支度をして Y さんのストレッチで体をほぐし矢倉峠から金時山山頂を目指しスタート。道の両脇は箱根竹に覆われていて眺望はない。山頂は雲に覆われて見えない。

緩い傾斜で歩き易い登山道を登っていく。明神ヶ岳分岐より少し行くとうぐいす茶屋の廃屋があった。庭先



金時山山頂で

を通り次の目標公時神社分岐へ。沢山の登山者に行き交う。今日はお盆休み最終日の日曜日金時山は沢山の登山者で賑わっていた。金時山山頂に11時5分到着。天下の秀峰金時山と鉞(まさかり)の記念碑の前で集合写真を撮り昼食。眼下に芦ノ湖や箱根の最高峰神山その手前に大涌谷が確認できた。金時茶屋名物 かき氷を食べながら食事をした。山頂で食べたかき氷は美味しく忘れられない味となった。11時45分乙女峠に向けてスタート。金時茶屋の前の岩場の道から樹林帯の中の急な坂道を下りきると広い道となる。長尾山へ向けて緩やかな歩き易い道となり最後の登り長尾山を登りきると山頂の開けた場所で休憩13:15後続を待つ。富士山は雲で覆われ見えない。道標では乙女峠まで10分 金時山まで35分とありほぼ中間地点となる。乙女峠に倍の20分程掛かりコースタイムが信じられない。乙女峠バス停に15:10到着し後続を待ちFUJIMI CAFÉで下山祝にビールで乾杯。16:00後続が到着し身支度をして16:30分帰途に就いた。途中小仏トンネルの渋滞に巻き込まれ狭山でトイレ休憩して大泉のパナ駐車場に21時5分無事到着解散した。

担当幹事 内田光男

○ カラオケ愛好会例会報告

7月4日 13:30~17:00 場所：まねきねこ大泉店 参加者：8名 発表曲：45曲
 特記事項：7月4日：本日はコロナ禍以来最も多い参加者数8名で開催されました。今後のいろいろな活動の明るい先行きを反映している様で皆さんの雰囲気も明るい様に思えます。何時もの様に、入店時にスマフォからのオーダーで注文したコービーやコーラ等を飲みながら、近況や健康等の話題から始まり歌の採点に対する注意点やアドバイス等を話し合いが一時間から二時間続けられてからカラオケ披露の本場へ入ってゆきます。数か月前に大部屋になってからは、各人は自分の歌う歌を記録用紙に本人の名前・曲名・歌手名を記入し、その用紙を回覧して、順次会長が機器(デンモク)に入力します。そして各個人は順番を待ち、リクエストした曲名が機器(ディスプレイ)に表示され伴奏が聞こえたら、マイクに自分専用のマイクカバーを付けて曲を歌います。その音程の正確さや音程の安定性等の評価とトータルの点数が機器(ディスプレイ)に表示されます。その内訳を確認して、時には皆さんからのアドバイスや、意見等を受けて一曲の終わりになります。この点数はあくまで歌を楽しむためのゲームであり歌の上手いかそうでないかは関係ないので、皆さん気にせずに楽しんでいきます。そして、このループが何回か続けられて一日が終わります。ほぼ毎日、皆さんが集合後にループは開始されますので、途中で帰宅したり、予約キャンセル等しない限り、全員が同じ回数を歌う事になります。このようにして、本日は8名で45曲を歌い継ぎ17時に終了した。

7月18日 13:30~17:00 場所：まねきねこ大泉店 参加者：5名 発表曲：30曲
 特記事項：6月20日：本日は都合が悪い方が数名出て5名の参加者で、少し寂しいが、ゆっくりと十分に歌えました。日々、歌われる歌は多いですが、参加者によって歌う曲や選曲に特徴があります。何名かの例をあげてみますと、東京から来られる“Sさん”は幅広くいろいろと歌われて長年歌い続けている名歌手。館林の“Tさん”はその日の歌手名を固定して同じ人の歌を歌い続けますが古い人の歌が中心です。しかし、安定感の有る歌い方の様です(機器の判定)。千代田町の“Aさん”は往年の“タフガイ”や“低音の魅力”で鳴らした、石原裕次郎、フランク永井、等の曲を思い切り“キーを変更して”歌って居ます。また、大泉の“Sさん”は以前は曲名に“酒”入りの曲を歌っていましたが、最近では“新曲”に拘って居るかと思われる位に、唄う歌の大部分が今年になって発売されたばかりの新曲で、かつ一定以上の得点を確保する記憶と表現力(?)に脱帽です。また前橋の会長ご夫婦はカラオケの機種が変わってからはこの二人しか90点越えは出ないかと思われる位に高得点を独占しています。歌は何でも唄うようです。前記の“Sさん”は以前の機種では90点越えを連発していましたが、現在の機種では“安定感悪い”と採点され続け、90点越えが出ない事に心を痛めていられる様です。実は、私も同様で“安定感悪い”から脱出できて居ません。この様な仲間ですが他にも田舎の歌うま歌手が沢山います。そして、本日は5名で30曲を歌い続けて、17時に終了・解散でした。

今月の発表曲

YO	夢追い人 三山ひろし	君恋し F・永井	涙止めて 吉幾三	北海の花 鳥羽一郎	篝火のひと 走裕介	船頭小唄 森繁久彌	どんこ坂 三山ひろし
TS	一条寛太 徒然酒	つむじ風 北島三郎	しろつめ草 こおり健太	男の漁場 一条寛太	恋灯り 岩出和也	人生苦勞坂 山川豊	再開酒場 坂本冬美

MI	倉敷川哀歌 藤原浩	カサブランカ 浪漫 中条 K	しあわせ一 歩半田浩二	されど人生 鳥羽一郎	なごり雨 大川栄策	おまえひとり さ 西方裕之	惜別の歌 小林旭
TT	春雨 村下孝蔵	初恋 村下孝蔵	踊り子 村下孝蔵	ソネット 村下孝蔵	この国に生ま れてよかった	しろつめ草 こおり健太	出船 五木ひろし
TA	港町ブルー ス 森進一	そして神戸 前川清	空港 テレサテン	霧の摩周湖 布施明	若いふたり 北原謙二	二人の世界 石原裕次郎	
YS	旅の夜風 霧島昇	奥飛騨慕情 竜鉄也	碓 三山ひろし	津軽海峡冬 景色 石川	男ごころ 鏡五郎		
FO	渚のホテル 川野夏美	くちなし雨情 杜このみ	奄美の砂 水森かおり	島根恋旅 水森かおり	幸せワルツ 城之内早苗	大和路の恋 水森かおり	泉州恋しぐ れ長保有紀
KF	もうさよなら ですか	それは女、そ して男 五木	長崎の鐘 藤山一郎	あざみの歌 藤山一郎	わすれな草を あなたに菅原	笑顔 和田青児	わすれ宿 五木ひろし

特記事項:8月22日納涼祭が参加者19名で開催されました。来月報告いたします。

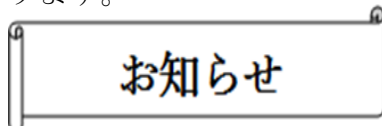
今後の予定:9月5日19日、10月3日17日(火)13:30~17:00 まねきねこ大泉店 参加費800円

幹事:石関 正明 (0000-00-0000)

奥山 泰彦 (000-0000-0000) Email:00000000000000@00000.00.00

洋友会群馬地区第34回総会返信ハガキのコメント —その4—

- 田口晴夫様 体調良くなり欠席させていただきます。
- 石塚 清様 いつもお世話になっております。これからも宜しくお願いします。
- 松本時男様 今後も宜しくお願い致します。
- 平田五月様 お世話になっております。各行事に参加させていただいております。今後とも宜しくお願い致します。
- 森本義弘様 グラウンドゴルフ、ゴルフで楽しんでいます。年齢増すごとに、体力衰えを実感しています。
- 荒井 効様 役員の皆様ご苦勞様です。有難うございます。
- 橋本 武様 ご苦勞様です。役員の皆様に感謝致します。洋友会の益々のご発展をお祈りいたします。
- 牧田雄二様 日常の生活に何とか対応できていると思います。
- 小具嗣彦様 今回喜寿対象者ですが、諸般の事情により欠席致しますので宜しくお願い申し上げます。
- 佐藤喜久蔵様 元気です。茨城にありますが、「おーろら通信」で会員の皆さんの動向がわかります。
- 中村秀男様 体調不良につき今後も出席は不可能です。ご盛會を祈ります。



○ 金婚祝い申請対象者の方へ

令和5年度の金婚祝金対象者は1973年度(昭和48年度)に結婚された方です。

事前申請が必要となります。

* 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

※車椅子利用に関して

洋友会群馬は「アルミ缶を集めて車椅子を贈ろう」運動を実施しております。寄贈先である大泉町社会福祉協議会事務所に寄贈の際、洋友会会員(大泉町在住)には優先的に貸し出しをしてもらえるよう約束をしています。

車椅子借用を希望の方は洋友会群馬事務所にお声掛けをして下さい。

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)

7月～8月まで

奥山、斎藤(正)、小林(一)、森本、青木



「糖尿病」気を付けてください！

＜本部提供健康ニュース＞

今年も折り返し点を過ぎましたが、健康診断は受けられましたか？今回は、糖尿病の指標である血糖値やHbA1cについて説明させていただきます。初期には症状が出ない糖尿病の怖さを知るとともに、その予防の必要性を理解するきっかけになればと思います。

◆糖尿病について

血液中に含まれるブドウ糖の濃度を示す「血糖値」が高くなり、一定の要件を満たすと、糖尿病と診断されます。体内では膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖値の上昇を抑える役割を果たしていますが、何らかの原因でインスリンの分泌が不足したり、効き目が弱くなったりすることで血液中のブドウ糖の量が増え、糖尿病を発症します。

糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、全身の血管や神経がダメージを受け、その結果、脳梗塞や心筋梗塞といった命にかかわる病気を発症するリスクが高まります。また、目の網膜が影響を受けて視力が低下し、場合によっては失明(糖尿病網膜症)することもあります。更に、腎臓の機能が衰え、進行すると人工透析を受けなければならなくなる「糖尿病腎症」、手足の先の神経が鈍くなり、壊疽(えそ)を引き起こすこともある「糖尿病神経障害」(総称して糖尿病の3大合併症と呼ぶ)を発症することもあります。

◆糖尿病罹患者の状況

厚生労働省は20歳以上の人のうち、「糖尿病が強く疑われる者」が約1000万人、「糖尿病の可能性を否定できない者」が約1000万人いると推計しています(2016年国民健康・栄養調査)。成人人口の約5人に1人にあたる約2000万人がすでに糖尿病を発症しているか、もしくはその予備群であると考えられます。

糖尿病はかなり血糖値が高くなると症状が出ないことも注意を要する点です。症状が出たときには進行しているケースが珍しくないため、症状がないときから血糖値に注意する必要があります。

◆健康診断での血糖値測定について

定期健康診断などで血糖の状態を示す検査数値には「空腹時血糖値」と「ヘモグロビン A1c(HbA1c)」があります。いずれも血液検査で、前者は10時間以上食事をしていない状態で測定する血糖値(※)、後者は血液中で酵素を運んでいるヘモグロビンのうち糖と結合したものの割合を示す数値で、最近1～2か月間の血糖の状態がわかるとされています。

前者が126mg/dL以上、または後者が6.5%以上の場合、糖尿病の疑いがある糖尿病型とされ、専門医でより詳しい検査を受けることが必要です。また、それより低くても前者が110mg/dL以上、あるいは後者が6.0%以上の場合も危険水域ですので、専門医に相談することをおすすめします。

※糖尿病型を判定する血糖値にはこのほか、食事と採血の時間を問わずに測定する「随時血糖値」、ブドウ糖負荷検査を行って2時間後に測定する「ブドウ糖負荷後2時間血糖値」などがあります。

◆最後に

糖尿病は食べすぎや運動不足、肥満、喫煙、アルコールのとりすぎなどが原因となる生活習慣病です。予防のためには食生活の見直し、運動習慣をつけることがポイントです。あらためて、ご自身の生活習慣を見直しみてはどうでしょうか。

以上