

おーろら通信 (308) 2023年11号

三洋電機洋友会群馬地区お知らせニュース

今月の記事 ゴルフ、麻雀、スマホサロン、山行、カラオケ、お知らせ

※コロナとインフルエンザが増加傾向です。
感染対策をして里の紅葉を楽しみましょう!!

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



洋友群馬 QR

○ 第 63 回洋友会ゴルフ大会結果報告と次回開催案内

第 63 回洋友会ゴルフ大会が城山カントリー倶楽部(足利市)で 11 月 10 日(金)に開催されました。

参加者は 5 組 17 名の開催となりましたが、いまだ終息と
ならないコロナ禍であり、午後は降雨予報が出ていた為、
競技は前半 9 ホールで順位を決めることで実施しました。

優勝は“久保田武房さん”で成績は、NET: 35.6
GROSS: 50 でした、おめでとうございます、準優勝は“吉田
勝昭さん”、三位は“菅沼 俊夫さん”でした。

次回第 64 回大会開催は令和 6 年 6 月 7 日(金)城山
カントリー倶楽部(足利市)にて OUT コース 9 時 01 分
スタート 5 組 20 名で開催いたします。

開催要領等はおーろら通信令和 6 年 4 月号でお知らせしますが、今から予定に入れていただき日頃疎
遠だった会員相互の交流の場として、多数の会員の参加をお待ちしております。

担当幹事: 前田、岸、菅沼、松澤



第 63 回ゴルフ大会集合写真

○ 麻雀大会の実施(10月24日)結果報告

4 年ぶりに通算 75 回の洋友会群馬麻雀大会を、10 月 24 日(火)に太田市のプラザセンチュリー
にて開催致しました。参加者は 13 名で 3 卓を囲み、楽しく和気あいあいの内に終わりました。

競技はいつも通り半チャン 3 回の合計得点で競った結果は次の通りです。
優勝は黒河建三さん、準優勝は鈴木幸子さん、3 位は茂木義市さんでした。



麻雀大会参加者全員



優勝者 黒河建三さん

次回は 2 月 13 日(火)を予定しています。点数を数えられない人でも誰かが教えてくれますので
初心者でも女性の方でも安心して参加できます。

担当幹事: 菅沼、小林、小倉

○ 第2回 スマホサロン 開催しました！

11月8日(水) 第2回目のスマホサロンを開催いたしました。

(_) 奥山講師のもと、12名ほどの方々が参加しました。

前回と同じくわいわいガヤガヤ楽しい勉強会ができました。今回は、LINEの色々な機能の理解と実践を行いました。特に添付写真の保存(Keep、ストレージ保存)や、LINE宛先の”ピン留め”など、実用機能の習得でみんなが興味津々でした。次回はLINEの復習と写真画像の編集(画像加工のやりかた、アプリ紹介)などを講習します。お時間のある方、スマホを少しでも覚えてみたい方は是非ご参加ください。

次回は12月13日(水) 午後1時~3時...第2水曜日の午後です。スマホを勉強したいかたは、重い腰を上げて参加してみたいかたは、いかがでしょうか。(_)

もちろん、参加無料、予約なし、当日の時間までに洋友群馬事務所いらして下さい。

担当幹事：PCクラブ 白倉



○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第179回 12月1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:AM10:00

※次回より雨天中止の場合は翌週に順延いたします。

担当幹事 内田光男

第180回 12月15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:AM10:00

<報告>

第177回 11月3日(金) 快晴 19名

三日連休の初日、祝日(文化の日) 秋晴れの好天 19名の参加者を得て久しぶりに賑やかなハイキングとなった。呑竜様境内は菊花大会と七五三で賑わっていた。Sさんのストレッチで入念に体をほぐし、境内の菊をバックに記念写真を撮り10時過ぎスタートする。すっかり様

変わりした表参道を歩き受楽寺へ。寺脇の道から尾根筋を歩き親水公園にて休憩。ギター演奏を2曲ほど聞き林道を歩き御城橋から展望台に登り休憩する。

“残念”秋カスミがかかり筑波山や三叢山を見ることができなかった。

最短コースで登り新田神社に参拝。月初めでお賽銭を入れる。参拝後南曲輪休憩所に移り櫓下で11時30分昼食。12時帰途に就く。物見台経由でモータープールの先より下山。普段と逆コースで新鮮さを感じた。東屋で最後の休憩後、金竜寺コースで下り呑竜様境内に13時10分到着無事解散した。

担当幹事：内田光男



菊花大会中の大光院にて

○ カラオケ愛好会忘年会案内

10月の例会

10月3日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:8名 発表曲:44曲

特記事項:10月3日:南米ブラジルのアマゾン川流域で10月2日までに、120頭ものイルカが死んでいるのが見つかったとのことでした。これはアマゾン川の支流の川で、先週(9月下旬)に水温が平年よりも10度以上高い39度に達する日があり、その結果記録的な干ばつになりアマゾン川の水位が下がり水温が上昇してイルカが死亡したとのことでした。

我が国でも夏が何時までも熱く、秋を飛ばして冬に入ってしまうようであります。そんな異常気候で体調を崩す人も多いようです。しかし、洋友会の会員の多くの方は”コロナ明け勢い”でいろいろな運動・クラブ活動に参加して頂いており、皆さん元気に活動されているようです。そして、我々のカラオケ愛好会では、9月の二回の例会を都合で休んだ”前橋の〇さん(会長夫人)”は一か月振りに参加・曲披露をするなり、

90点越えを連発し、“休んで歌の練習をして居たのでは？”と囁かれ、互いに出来を褒め合い・評価し合う、“和やか”な雰囲気でありました。そして本日も8名で44を歌い継ぎ解散。

10月10日 13:30～17:00 場所：まねきねこ大泉店 参加者：9名 発表曲：52曲
 特記事項：10月17日：本日、10月17日は一般社団法人「全国カラオケ事業者協会」が設立された記念日です。この日を“カラオケ文化の日”と定めた趣旨は、「カラオケは我が国が生んだ最大の娯楽文化」という認識のもと、カラオケを通じた文化活動の支援や文化交流、その普及を図ることが目的とのことです。そしてその協会の活動例の一つである、協会が実施した、2023年6月から8月の公募による“健康にまつわるカラオケ川柳”の優秀作品をホームページより以下に転載しました。

金賞「デュエットし 夫婦で目指す 幸齢化」銀賞「カラオケが 健康長寿の 処方箋」「カラオケで 筋トレ 脳トレ 疲れ取れ」銅賞「声量は 健康測る バロメーター」「キー上げて 歌えば体も よりシャープ」「歌うほど 増える免疫 減る脂肪」以上の作品は我々の考えとも近いものと納得できます。さて、我々の本日の成果は9名で52曲でしたが、特筆事項として9日に亡くなった谷村新司の曲を本日多くの方が歌いましたが、最後に奥山会長が名曲“昴”を歌い上げ締めとなりました。さらに、“昴”は先々代の洋友会“小川会長”の十八番でもあり、何回も聞いた事を懐かしく思い出しました。

今月の発表曲

YO	夢追い人 三山ひろし	北海港節 三山ひろし	涙止めて 吉幾三	北前船 五木ひろし	涙の花舞台 北島三郎	篝火のひと 走祐介	昴(スバル) 谷村新司
TS	雨の影法師 福田こうへい	哀傷歌 鳥羽一郎	釧路本線 走祐介	みちのく忘れ 雪山本譲二	城崎しぐれ 大江裕	浮世がらす 蒼彦太	三面川暮色 三山ひろし
MI	男涙の酒 藤原浩	カサブランカ 浪漫 中条	大阪とおり 雨 角川博	されど人生 鳥羽一郎	北前船 五木ひろし	おまえひとり さ 西方	釜山港へ 帰れ 渥美
TT	おんな船頭 唄 三橋	一本刀土俵入 り三橋美智也	男の漁場 一条寛太	残雪津軽 細川たかし	弁天小僧 三浦浩一	踊子 三浦浩一	東京のひと 三浦浩一
YS	港が見える丘 三山ひろし	宋右衛門町ブ ルース	皆の衆 村田英雄	夢追い酒 渥美次郎		おまえに惚れ た美空ひばり	
KF	それは男そ して女 五木	思い出迷子 チョーヨンピル	無錫旅情 尾形大作	最終便 平浩二	笑顔の花 古都清乃	矢切の渡し 細川たかし	北上夜曲 マヒナスターズ
TA	有楽町で逢い ましょうフランク	アカシアの雨が 止むとき 西田	霧の摩周湖 布施明	湖愁 松島アキラ	空港 テレサテン		
AI	雨の木屋町 丘みどり	東京迷い猫 小田純平	天窓 ハンジナ	孤独の歌姫 田中あいみ	いい日旅立ち 谷村新司		
FO	くちなし雨 情丘みどり	赤い蛍 川野夏美	九十九里浜 水森かおり	島根恋歌 水森かおり	残こんの月 杜このみ	再会酒場 坂本冬美	のぞみ酒 杜このみ
B	明日の詩 杉良太郎	呼人駅 走祐介	海の祈り 鳥羽一郎	宗谷海峡 木原たけし	北の出世船 福田こうへい		

今後の予定：忘年会 12月12日 12:00～ まねきねこ大泉店 会費 2,000円以内(受付終了)

内容は2曲/人、ドリンクバー利用、軽食、飲物、ゲーム、

月例会：1月9日、23日(火)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 : 000000000000@00000.00.00

お知らせ

○ 金婚祝い

柿沼 光世・妻 ノリ子さん 1973年12月9日 ご結婚

おめでとうございます

* 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

○ 「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)

9月～10月まで

松澤、桑原、奥山、青木(広)、城田(隆)、森村、森本、斉藤(正)、いずみオートピア、山田(浩)、白石、関根(俊)



ドライアイにご注意！

<本部提供健康ニュース>

最近、目の不調を感じられたことはないですか？ 症状としては「目に違和感がある」、「ゴロゴロする」など様々ですが、空気が乾燥するこの時期に目の不調が多くなる傾向があります。そこで、今回は『ドライアイ』に関するお話です。

◆ドライアイ(角膜乾燥症)とは？

目は涙の膜によって覆われ、乾燥を防ぎ、汚れを洗い流しています。また目に酸素や栄養を供給するなど涙は重要な働きをしています。瞬きの度に水分やその蒸発を防ぐための油、粘性のある「ムチン」という成分が分泌され、涙を目の表面に保つ働きをしています。

ドライアイとは、涙の分泌量が減ったり、涙の成分が変化し、涙の膜がうまく保てず、目の表面である角膜や結膜などの粘膜の健康が損なわれ、目の渇きや違和感、目の疲れなどの症状が現れる病気です。男性よりも女性に多く、特に中高年に多いのが特徴です。

ドライアイは年々増え続ける傾向にありますが、自分では、気づいていない人も多くいます。次の項目に一つでも該当する方は「ドライアイ」の可能性があるのでご注意ください。

- ①十秒間瞬きをせずに目を開けていられない/②目がゴロゴロ、ショボショボする
- ③目が疲れやすい/④午後になると目がかすむ/⑤朝起きたときに目を開けにくい
- ⑥寒くなると涙が出る/⑦悲しくても涙が出ない

◆ドライアイの原因

代表的なドライアイの原因としては、次のようなことが挙げられます。

[加齢]: 年齢を重ねると、涙の分泌量が低下します。

[過度のVDT作業]: パソコンなど、モニター画面を長時間みつめているとまばたきの回数が減るため、涙が蒸発して目が乾きやすくなります。

[乾燥した環境]: エアコンなどで室内が乾燥していたり、乾燥した季節は涙が蒸発しやすくなります。

[コンタクトレンズ]: 汚れたコンタクトレンズを使用するとムチンが分泌されにくくなります。

[喫煙]: タバコの煙にさらされると、涙の状態が悪くなる事が知られています。

[薬]: 血圧を下げる薬や精神疾患薬など「抗コリン作用」をもつ薬では、涙が減少する事があります。

[全身疾患]: シェーグレン症候群という、涙や唾液を出す腺に対する自己免疫疾患では、強いドライアイを生じる事がしばしばあります。

◆ドライアイ対策事例について

対策としては、次のような事例があります。

[目の休息]: 定期的な目を休める / 遠くを見たり、目を動かして目の緊張を和らげる / 蒸しタオルで目を暖め血行をよくする / 目の周囲をマッサージする / まばたきの回数を意識的に多くする / 睡眠を十分に取る (睡眠不足など生活習慣の乱れにより、涙の分泌量が少なくなりドライアイになることもあります)

[部屋の湿度を保つ]: 部屋の湿度が下がると、ドライアイになるリスクが高くなるので、加湿器などを利用して、部屋の湿度を保つようにする。

[目薬を活用する]: ドライアイの症状がひどい場合には、ドライアイ専用目薬を利用する。(但し、過度の目薬の利用により、くれぐれも習慣化しないように気をつけてください)

◆最後に

ドライアイの症状が軽い場合にはやがておさまることもあります。しかし、症状がひどかったり、いつまでも長びくような場合には、眼の表面が傷ついている可能性があるため、安易な自己判断をせず、眼科の受診・治療をオススメします。

以上