

おーろら通信 (309) 2023年12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 洋友、旅行、スマホ、麻雀、ボウリング、お知らせ

※コロナとインフルエンザが増加傾向です。感染対策をして新年を元気で迎えましょう!!

会報誌「洋友」令和6年春号および夏号の企画について

会報誌「洋友」春号および夏号は、下記の企画にて原稿を募集しております。群馬地区会員の皆さまの積極的な投稿をお待ちしております。皆様方の一層のご支援をお願い申し上げます。



洋友群馬 QR

□募集内容：

「春号」

1. 表紙「春の風景」桜、菜の花、芽吹く草花、春の海、新年の行事等
※写真でも、絵画でも
2. 特集ページ
 - ①「郷土の春」郷土の春の風物行事。田植えや初物魚
 - ②「春祭り」
※1000 字程度の原稿とカラー顔写真
3. その他
 - ①一般投稿
※1000 字以内の原稿と写真 2～3 枚、
 - ②俳諧・川柳、ナンプレ、
※春号の投稿締め切りは2月6日（火）です。

「夏号」

1. 表紙「各地の夏の風物詩」夏祭り、夏の食べ物、夕涼み 等
※写真でも、絵画でも
2. 特集ページ
 - ①ご当地の夏の風物詩 郷土の夏の行事。初物魚
 - ②各地区ご自慢の「ご当地探訪記」
※1000 字程度の原稿と写真
3. その他
 - ①一般投稿
※1000 字以内の原稿と写真 2～3 枚、
 - ②俳諧・川柳、ナンプレ、書
※夏号の投稿締め切りは5月7日（火）です。

○「南房総紅葉の旅」11月28日実施報告 参加者40名

コロナ禍の影響を受け休止していた秋の旅行、春に続きやっと実施出来ました。今回の旅は南房総の紅葉を巡る旅。いつものように大泉町役場前に7時20分に集合した一行は、元気に南房総へ出発しました。

幹事と会長の挨拶が終わると、前回お世話になった宮本添乗員さんがスケジュールを紹介。話が終わったのをきっかけに、昼食までという限定のバス



海ほたるで



養老溪谷で

宴会がスタート。銘酒、ワイン、ビール、ウイスキーなどが車中を巡ると参加者の楽しそうなおしゃべりと笑顔が車中に溢れました。そうこうしていると、最初の訪問地の海ほたるに到着。デッキや駐車場から富士山も見られたラッキーもありましたが、反面、強風に煽られ写真撮影も髪をなびかせ大騒ぎをしながらでした。トンネルの高速から海上側に変わり千葉県側に少し入った所のお百姓市場に到着。ここは道の駅の様な所で、まずみかんの食べ放題を。続いて、サザエ、帆立、カキ、ホンビノス貝、海老、イカ、干物が発泡スチロール箱詰め放題にチャレンジ。皆さん、腕の見せ所とばかり食材の間を行ったり来たり。一般的に女性の皆さんは蓋が閉まらないほど詰め込み最終のカウンターへ。担当のお兄さんは嫌な顔もせず食材を詰め込みテープでグルグル巻きにしていました。後の話では男性群は蓋が閉まるくらいしか詰めなかったとの事。見事、女性軍に軍配が上がりました。昼食は遠方の旅と言う事で車中で。今回は海老、

サザエ、イクラ、数の子、穴子、旬の煮魚がたっぷり乗った海鮮弁当。大勢の人から「味しかった」と好評でした。

お腹もきつくなり次は紅葉巡り。ところが夏の猛暑が木々にも影響し、11月末なのにみじロードもさっぱり…房総を代表する養老溪谷もしかり。落差30m、長さ100mの粟又の滝も雨が降らなかった事から渇水でおしめし程度に流れるしまつ。添乗員さんもこうした状況は初めてのことで話していました。

景色には恵まれませんでしたが、バスに戻ればいつものように元気いっぱい。カラオケをしたり、ビンゴ、頓智クイズ、難問クイズ、じゃんけん大会などで大盛り上がり。景品が当たるたびに一喜一憂の楽しさが溢れていました。長旅だった今回の旅でしたが、大ハッスルの楽しさも手伝い満足感も。お土産を沢山抱え無事大泉町役場で散開しました。

担当幹事：松澤千代子、斎藤正子



上：養老溪谷へ 下：粟又の滝

○ 来年度1月10日(水)

第4回 ” 新年スマホサロン ” 開催します。

シニアの方々にもスマートフォンが必須となってきております。さて、皆さまはスマートフォンの操作でご不便を感じていらっしゃいませんか。新型コロナの5類移行を受けて、洋友群馬「スマホサロン」を開設しました。

貴方がスマホの扱いでお困りであれば、是非「スマホサロン」に参加してみませんか？

今年は第3回まで実施して、定番の「LINE」の導入から色々な使い方まで学びました。さらに、QRコードの読み方、PayPayなどのQR決済サービス、インターネット利用から、初歩的なスマホ操作まで、何でも学べます。初心者の方も大歓迎、遠慮する事はありません。

毎月第2水曜日 午後1時～3時・2024年度は1月10日(水) 新年の開催です。()
スマートフォンの知識を深めたい方は、是非重い腰を上げて、参加してみたいかがでしょうか。
もちろん、参加費は無料、予約も不要です。当日の時間までに洋友群馬事務所までお越しください。
担当幹事：PCクラブ 白倉



○ 第76回 麻雀大会開催案内

今年度2回目(通算76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。
前回は、初の女性の準優勝者がでました。点数を数えられない人でも誰かが教えてくれます。初心者でも女性の方でも安心して参加できます。
多くの皆様のご参加をお待ちしております。

記

日時：2024年2月13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ります。

申込締切：1月30日(火)



担当幹事：菅沼俊夫 TEL：000-0000-0000 E-mail：000000000000@00000.00.00
 小林一夫 TEL：0000-00-0000 E-mail：0000-00000@0000000.00
 小倉一雄 TEL：000-0000-0000 E-mail：0000000000@000.00000.00.00

○ ボウリング大会の実施（11月30日）結果報告

17名(6グループ)と多くの皆様に参加頂き、熱戦が繰り広げられました。

ゲームは、2ゲームのハンデキャップ有りのグループ(3名)の平均スコアにて競いました。

団体優勝と団体準優勝グループには賞品と、参加者全員へ参加賞を用意しました。

優勝グループは、岸 雄二さん、菅沼美恵子さん、
村岡美津子さん

準優勝グループは、斎藤正子さん、沼尻平五郎さん、
久保田貴子さん

次回は2024年7月を予定しています。

団体戦、ハンデ戦です。誰でも優勝のチャンスがありますので、初心者の方も、気楽に参加をお願いいたします。

担当幹事：菅沼、岸、松澤



上：参加者全員 下：優勝Gr

○ 第146山行千葉県「鋸山330m」ご案内

房総の百低山 房州石を切り出し運んだ道 車力道より登る。皆様の参加をお待ちしています

日 時：2月4日（日）

集 合：パナソニック正門前客用駐車場 AM:5:00

車ルート：(所要時間4時間) 館林IC⇒<東北道>⇒葛西

JCT⇒<首都高9号湾岸線>⇒

浮島JCT⇒<アクアライン>⇒木更津JCT⇒

<館山道>⇒富津金谷IC⇒

<県237号・国127号>⇒浜金谷駅9時到着予定

会費：割り勘

締め切り：2024年1月17日（水）

コース：歩行時間約4H

浜金谷駅⇒車力道分岐⇒車力道入口⇒車力道分岐⇒鋸山⇒車力道分岐⇒石切場跡

⇒地獄覗き⇒日本寺大仏⇒日本寺⇒東口駐車場⇒15時帰路に就く

担 当：内田光男 TEL:000-0000-00000



鋸山 地獄覗き

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第181回 1月5日(金)

行き先：太田七福神めぐり

集合場所：呑竜様境内

集合時間：AM10:00

第182回 1月19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



平和の塔先のモミジの下で

<報告>

第179回 12月1日(金) 晴れ 14名参加

秋晴れのすばらしい一日、呑竜様境内の大イチョウは半ば葉を落とし冬支度をしていた。Yさん指導で、ストレッチで体をほぐしスタート。表参道を受楽寺に向け歩く。寺脇より山道を歩きY字路を左へ。東山球場を左に見て、紅く染まったモミジを探しながら親水公園へ。平和の塔からモミジロードへ。日差しで赤く輝いたモミジの下で集合写真を撮り親水公園で休憩。今日はギターリストのOさんはいなく残念。林道を歩き御城橋を渡り三毳山展望台で休憩。今日は眺望がきき筑波や三毳山を見ることができた。階段を登りきるとモミジが紅く染まっていたがすでに盛りは過ぎていた。新田神社裏手のモミジ見学。大モミジはこぼれ日で紅く輝きすばらしい色に染まっていた。武者走りを一周して新田神社で参拝後、南曲輪休憩所で昼食を取り12時40分帰途に就いた。モータープールの先を下り東屋で休憩、西山ハイキングコースを歩き呑竜様裏手西霊廟に下り13時40分到着、無事解散した。今日のハイキングはモミジの紅葉を堪能するハイキングとなった。

担当幹事：内田光男



袋田の滝

○ 第145回「月居山 404m」山行報告

日時:12月10日(日) 晴れ 参加者: 20名

真っ暗な東の空、地平線すれすれに三日月と金星が寄り添うかのようには輝いていた。

5時10分前 20名全員集まりスタート。月と金星を見ながらのドライブとなった。

東北道は大谷PAで休憩。宇都宮ICで下車、側道を徳次郎ICに向かう。そこから国293号でひたすら那珂川町へ。国461号から国118号で太子温泉の町宮袋田第一駐車場到着8時丁度に到着、身支度を整え8時20分袋田の滝へスタート。

すでに約束されていたかの様な好天に恵まれ日溜まりハイクを楽しむことができた。吊り橋から日本3名瀑の一つ袋田の滝を見た後、長い階段473段の始まり、前山(山王山)まで続く。前山山頂で休憩後今度は階段を月居峠まで下る。

峠の観音堂を見学後鐘楼で鐘を突き登山の無事を祈った。ここから月居山頂まで登り10時40分山頂に到着集合写真を撮り少し早い日溜まりで昼食にした。

11時15分下山、根っこ道の急坂と岩場を無事乗り越え月居峠に降り分岐を滝本へ。道の左側にはモミジの大木、すでに葉を落としていた。厚く積もったモミジをザクザクと踏み、ゆるやかな道を下る。途中旧道に出るとトイレと案内板がある月居山登山口にて休憩。7曲がりコースで下り駐車場に12時30分到着身支度を済ませお風呂(森林の温泉)にバスで移動。入浴後ビールで乾杯、久々に歓談を楽しんだ。14時30分帰途に就いた。途中都賀JCT付近で渋滞に巻き込まれたが大泉に18時30分到着無事に解散した。



月居山山頂で

○ カラオケ愛好会例会報告

11月例会

11月7日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:9名 発表曲:42曲

特記事項: 11月7日: “まねきねこ”の株主優待券は2.5割引で支払いが済むが、使用期限が11月末なので次回21日の使用予定の6枚を残し4枚を購入代金で返却を済ませ無駄なく2023年とはおさらば?!そして今日より12月12日開催予定の忘年会で歌う歌の申し込み開始で年末モード?! その様な中で、本日は参加者9名で42曲を歌い継ぎ解散。

11月21日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:9名 発表曲:40曲

特記事項: 5月16日: 女性の”Kさん”と男性の”Aさん”が8月の例会以来の参加で3週連続9名の参加者となった。そしてこの9名の参加者で今回も40曲を歌い継いだ。

★12月12日に忘年会を20名の参加者で開催。12時から登利平弁当を食べ、各自の発表曲2曲ビンゴゲームをやった後集合写真を撮影し中締をめして、自由発表後17時に散会。詳細は来月報告。

今月の発表曲

YO	夢追い人 三山ひろし	比翼の鳥 山本譲二	絆(こだま) 三山ひろし	北海の花 鳥羽一郎	北海港節 三山ひろし	みちのく忘れ雪 山本譲二
TS	天空の城 福田こうへい	奥州の風 木原たけし	浮草ふたり 山本譲二	浮世がらす 蒼彦太	名残り花 池田輝郎	哀傷歌 鳥羽一郎
MI	大阪とおり雨 角川博	カサブランカ浪漫 中条きよし	しあわせ一步 半田浩二	されど人生 鳥羽一郎	男、涙の酒 藤原浩	おまえひとりさ 西方
TT	一本刀土俵入り 三橋美智也	石狩川悲歌 三橋美智也	浅草人情 橋幸夫	イムジン河 クルセダーズ	函館山から 小椋佳	あんた 吉幾三
TA	別れの一本杉 春日八郎	古城 三橋美智也	東京のバスガール C・ローズ	さすらい 小林旭		
AI	雨の木屋町 丘みどり	愛のままで愛を眠 らせて 五十川	今もセレナーデ 大月	NK	恋ごころ 岸洋子	情熱のバラ キムヨンジャ
KF	男、涙の酒 藤原浩	それは女そして男 五木ひろし	山里しぐれ 嶋三喜夫	島唄 川島一成	うそ 中条きよし	愛されて高崎 サザンクロス
FO	宇和島別れ波 水森かおり	残んの月 杜このみ	赤い蛍 川野夏美	丹後雨情 坂本冬美	再会酒場 坂本冬美	のぞみ酒 杜このみ
TK	二輪屋 川中美幸	日向岬 水森かおり	時の河 伍代夏子	HA	ギャランドウ 西城秀樹	思い出迷子 チョーヨンピル
FT	会津追分 森山愛子	命くれない 瀬川瑛子	北の雪虫 キムヨンジャ	女ひとり日本海 大月みやこ		終着駅 奥村チヨ

今後の予定：1月は正月のため第2週と第4週の火曜日に例会を開催します。

月例会：1月9日、23日、2月6日、20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（000-0000-00000）

お知らせ

○ 洋友会群馬地区定時総会開催のお知らせ

第35回定時総会を2024年4月18日（木）午前10時より大泉町文化むらで開催を予定しています。

詳細につきましては、決まり次第お一ろら通信にてお知らせいたします。

会員の皆様の参加を宜しく願いいたします。

○ 金婚祝い

川瀬 潤・妻 千枝子さん 1974年1月24日ご結婚 おめでとうございます

○ 訃報

ご冥福をお祈り致します

長尾啓司さんが11月21日に亡くなりました 87歳

中村秀男さんが11月24日に亡くなりました 83歳

成宮 穂さんが11月27日に亡くなりました 86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)

11月～12月まで

久保田(武)、石関、奥山、阿部(忠)、城田、斉藤(正)、小林(一)、木村(孝)、柴田



健康寿命を伸ばしましょう！

＜本部提供健康ニュース＞

皆さん、健康寿命という言葉をご存知ですか？今回は『健康寿命』に関するお話です。

◆健康と寿命のギャップ

日本は平均寿命が世界でもトップクラスの長寿大国ですが、長寿＝健康とは限りません。残念ながら、長寿者には認知症や寝たきりの方も含まれます。こうした中、「健康寿命」が注目されています。

健康寿命とは一生のうち、健康で自立して日常生活を送れる期間のことです。厚生労働省によると2019年の平均寿命は男性が81.41歳、女性が87.45歳でした。一方、2019年の健康寿命の平均は男性72.68歳、女性が75.38歳です。男性で9歳、女性の場合は12歳以上の開きがあります。つまり、健康と寿命には、大きなギャップがあるということになります。

健康な期間が長くなれば本人にとって幸福につながることであり、健康増進が進めば、医療・介護関連の予算の抑制につながっていきますので、新たな指標として重視されつつあります。

◆健康寿命の地域格差

男性で健康寿命が高いのは大分県の73.72歳で、最も低かった岩手71.39歳に比べ、約2年の差があります。女性のトップは三重県の77.58歳で、最も低いのは京都府の73.68歳でした。

健康寿命を延ばすためには、生活習慣の改善が大切になってきます。バランスのよい食生活や適度な運動、十分な休息をとり、たばこやお酒を控えるなど、生活習慣を整えることが必要です。それによって高血圧や糖尿病など生活習慣病の発症を抑えることにつながります。

◆ロコモ(ロコモティブシンドローム、運動器症候群)

健康寿命に関連する概念にロコモ(ロコモティブシンドローム、運動器症候群)があります。ロコモとは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経など運動器の障害により健康な生活を損なわれる状態です。主な症状は以下の3つであり、ロコモが進行すると要介護になるリスクも高くなるともいえます。

- ・バランス能力が低下すること
- ・筋力が低下すること
- ・骨や関節が弱くなること



◆ロコモ対策

適度な運動や正しい食生活により運動器症候群に陥らないように生活習慣を改善していくことが予防につながります。

ロコモ対策運動(ロコトレ)には、ストレッチ、間接曲げ伸ばし、ウォーキング等さまざまありますが、何よりも身体に負担をかけすぎず、継続することが大切です。ご自身に合うもの、無理なく続けられるものを毎日の生活習慣の中に、取り入れてみてはいかがでしょうか。

以上