

おーろら通信 (310) 2024年1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 会長挨拶、総会、スマホ、山行、カラオケ、お知らせ

※令和 6 年能登半島地震に被災された皆様に
謹んでお見舞い申し上げます。

○ 新年のご挨拶 洋友会群馬地区会長 奥山泰彦

皆様はご家族ともどもお元気で健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

元旦に能登半島を襲った大地震は東日本大震災以来の大きな被害をもたらしました。改めて被災者の皆様方にお見舞いを申し上げると共に一日も早い復活・復興をお祈り致します。

数年猛威を奮っていた新型コロナウイルスは昨年 5 月に感染法上の『第 5 類』に変更され、国内の経済活動が活性化方向に転じました。我々の活動も日々活性化してきています。第一に昨年 4 月 28 日に地区総会を縮小した形での懇親会も含めて開催できました。親睦旅行は 7 月と 11 月の 2 回開催できコロナ以来の再会を懐かしみバスの中でのゲームも含め久し振りに楽しみました。グランドゴルフ、ゴルフ、ボウリング、麻雀大会も皆様のご協力を得て再開または参加人数を増やして開催できました。屋外活動の代表である山遊会は現地集合で近場の山を散策していましたが、漸く一泊も含めた山行を実施できました。カラオケ愛好会はここ数年 5～6 人の少人数で月例会を開催していましたが、年初から徐々に参加者が増え始め 8 月には納涼祭、12 月には忘年会という 2 大イベントを開催することが出来ました。更に、スマホサロン会を 10 月から立ち上げスマホの勉強会を月 1 回のペースで開催しています。スマホは私達高齢者にとっても必須のツールになってきました。有効な使い方をマスターしてより密度の高い生活をするための一助にして頂きたいと考えています。三洋時代から応援してきているラグビーのワイルドナイツは新たに発足したラグビーリーグワンで初代王者に見事輝きました。昨年度は残念ながら決勝でクボタスピアーズに敗れてしまいました。今年度は更に各チームとも海外からの有力選手を補強して熱戦が続いており、昨年王者のクボタスピアーズは既に 3 敗して苦戦していますが、我々がワイルドナイツは好調で全勝でトップにたっています。このまま勝ち続けて王座奪回してくれると信じて応援しています。

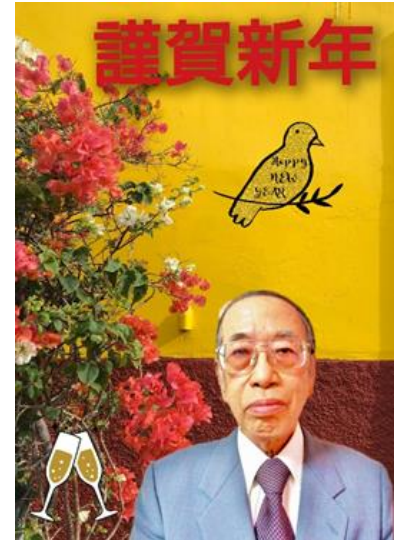
洋友会の活動は今年更に活性化していきます。皆様には一つでも良いのでいずれかの行事に参加して頂けるようお願い致します。各行事の予定はおーろら通信またはホームページにて確認して下さい。なお、次期群馬地区の総会は 4 月 18 日(木)に懇親会も含めて開催予定ですので、今から日程調整して頂き、昨年以上の方々に出席して頂けるようお願い致します。高齢化していく私たちにとって仲間との触れあい、懇談は元気の源として非常に大切なことです。今年は昨年以上に仲間と触れ合うチャンスを増やすよう活動していきたいと考えていますので、皆様の絶大なるご理解とご協力をお願い致します。

洋友会の最大の課題は高齢化と会員の減少傾向が続いているということです。これを防止するためには若い人の入会が必須です。入会の為の条件は緩和されております。具体的には三洋電機及び関係会社に短期間(最短一年間)でも勤務実績があり、50 歳以上の方は入会可能です。是非皆様から周囲の人たちへのお声掛けをお願い致します。

会員の皆様方には健康第一です。今年も皆様方には日々健康に留意されご家族様と共に良き 1 年になりますよう祈念致します。



洋友群馬 QR



奥山泰彦会長

○ 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。新型コロナウイルスは第 5 類相当となり、各種行動の制限が少なくなっております。つきましては、今年の総会は新型コロナウイルス感染前に近い形で開催したいと考えております。具体的には総会、記念写真、長寿祝い、懇親会開催で終了は午後 2 時頃と考えています。最終的な案内と出欠用葉書は来月同封しますので、一人でも多くの方の参加を宜しくお願いいたします。なお新型コロナの第 10 波が拡大方向にありますので、状況によっては日時、規模の変更があることをご承知おきください。

○ スマホサロン開設中です

日時:次回は 2 月 14 日(水)

13:00~15:00(・・基本第 2 水曜日です)

場所: 洋友群馬 事務所にて 皆さんスマホの扱いに困っていませんか? 今やシニアにスマホは必須になりつつあります。病院の予約をするのも、コロナワクチンの接種予約をするのも、はたまたお店での買い物でもスマホが無ければなんにも出来ない世の中になりつつあります。賢い老人はお店で、現金払いで小銭を数えて苦勞せず、“スマート”にスマホ決済していますよ。(_) あなたも、是非スマホサロンに参加して、スマホを上手に使いこなせるようになりましょう! 参加は無料、予約なし! 当日お時間までに事務所に来てくださいね。(_)

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 183 回 2 月 2 日(金)

行き先:太田金山 コース当日決定

第 184 回 2 月 16 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

※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



さざえ堂曹源寺で記念写真

<報告>

第 181 回 1 月 5 日(金) 快晴 20 名参加

七福神巡り

呑竜様境内に 20 名集まる。正月三が日が過ぎ参拝者は少なかった。境内ではすでにテント等の片付けが行われていた。Sさんのストレッチで体をほぐし弁財天のスタンプを押しお参りをしてスタート。金竜寺にてお参り、毘沙門天のスタンプを押し親水公園にて休憩。水道専用道路を松風峠に下り玉巖寺の階段を登り参拝、福祿寿のスタンプを押しトイレ休憩。次に近くの永福寺で参拝後寿老人のスタンプを押し。次にさざえ堂で有名な曹源寺に参拝、布袋尊スタンプを押し 11 時 30 分南向きの日溜まりで昼食にした。12 時 15 分受楽寺に向けスタート。松風峠への道は車が多く二手に別れ親水公園で合流して受楽寺に参拝、大黒天スタンプを押し境内のロウバイの花を愛でて一年ぶりに高山神社に参拝する。

最後の寺、長念寺で参拝恵比寿神スタンプを押し八瀬川沿いを歩き呑竜様境内に 14 時 20 分到着無事解散した。今年も良い年になるよう祈願した!!

担当幹事:内田光男

○ カラオケ愛好会忘年会報告

12 月 12 日 12:00~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:20 名 発表曲:40 曲

特記事項:8 月の納涼祭に続いて忘年会を 12 月 12 日に開催。

納涼祭と同様に準備した“登利平弁当”を中心に正午頃から飲食開始。今回も幹事は 11 時過ぎに集合したが、納涼祭で慣れているので順調に準備完了。“まねきねこ”が昨年 10 月から 1 オーダー制から 1 ドリンク制に料金変更したので、今回はドリンクバーとしてソフトドリンクの持ち込みは少なめにした。

ソフトドリンクの他にソフトクリームも食べ放題なので好きな人は沢山食べていた。多少のアルコールの準備もしたのですが、減り方が少なく、残った分はビンゴ景品とした。使用する部屋は飲食と曲披露用の大部屋と歌練習用の小部屋の2部屋とし、食事後12時40分に曲の披露を開始。今回は発声練習として“北国の春”を全員で合唱し、澤井さんの天空の城（福田こうへいの新曲）から歌い始めた。予約した一曲目を14時前に発表終了、続いて当日予約した2曲目の発表を15時過ぎまで行った。その後ビンゴを開始、今回も景品は飛び賞制にしたので、ビンゴの上り順と欲しい景品ゲットは一樣に行かず最後までビンゴの興味が失われなかった。そして集合写真を撮影し一次締め。その後は残った人が2つの部屋で自由に歌い繋ぎ17時に解散。

発表曲



奥1	北海港節（三山ひろし） みちのく忘れ雪（山本譲二）	石	釜山港へ帰れ（渥美二郎） 二輪草（川中美幸）	赤	二人の世界（裕次郎） 有楽町で逢いましょう
奥2	赤い蛍（川野夏美） のぞみ酒（杜このみ）	亀	さざんかの宿（大川栄策） 奥飛騨慕情（竜鉄也）	柿	九頭竜川（五木ひろし） 今日という日に感謝して
菅	遠くで汽笛を聴きながら（アリス） 恋人も揺れる街角（中村雅俊）	杉	酒と泪と男と女（河島） 大阪しぐれ（都はるみ）	田秋	命咲かせて（市川由紀乃） 愛のふれあい（安倍里穂子）
石	愛のままで愛を眠らせて（五十川） 今もレナテ（大月）	田	みれん（五木ひろし） 比叡の風（北島三郎）	久	ふるさとの景色（原田波人） 涙の花舞台（北島三郎）
澤	天空の城（福田こうへい） 釧網本線（走裕介）	松	捨てられて（長山洋子） 夢おんな（桂銀淑）	福	津軽慕情（山本謙司） 男、涙の酒（藤原浩）
斎	テ・キエロ・ムーチョ（ファン・カレ） さよならはダンスのあとで（秋元順子）	青	ギャランドウ（西城秀樹） 想い出迷子（チョー・ヨンピル）	小木	時の河（伍代夏子） 情熱の薔薇（キムヨンジャ）

今後の予定：2月6日20日、3月7日21日（何れも火曜）13:30～17:00 まねきねこ大泉店 800円
幹事：石関 正明(0000-00-0000) 奥山 泰彦 (000-0000-0000)

お知らせ

○ 金婚祝い申請対象者の方へ

令和6年度の金婚祝い対象者は1974年度（1974年4月～1975年3月）に結婚された方です。事前申請が必要となりますので申請漏れのないようお願いします。
別紙に申請用紙を添付しますのでご活用をお願いします。

○ 金婚祝い

桂 一郎 ・ 妻 久美子さん 1974年2月10日 ご結婚おめでとうございます

○ 訃報

家泉 一郎さんが12月31日に亡くなりました 91歳
谷本新二さんの奥様（久子様）が1月10日亡くなりました 88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≫運動を 洋友会群馬地区は実施しております

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。

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) 12 月～‘24/1 月まで
青木、奥山、木村、久保田(武)、久保田勇、城田、森本、小林(明)、前田



楽しみ倍増！温泉の効能について

<本部提供健康ニュース>

日本は世界でもまれにみる温泉大国です。寒さが厳しいこの冬、温泉の恩恵を受けて冷えた体を温めるのも良い
ですね。そこで今回は『温泉』に関する話です。

◆温泉の基礎知識 温泉には国が「温泉法」で定めた次の定義があります。

<温泉の定義>

① 源泉温度が 25℃以上であること

または

② リチウムイオン、水素イオン、フッ素イオン、重炭酸ソーダなど 19 の特定の成分が 1 つ以上規定値に達して
いるもの

温泉の湯は家庭の水道水と違って、ミネラルやイオン、ガスを豊富に含んでいるため、入浴後も体のポカポカ感
が持続します。また、主成分によって様々な効能が期待できます。

<温泉の効能>

- 単純温泉:神経痛、筋肉痛、関節痛、捻挫、打ち身、冷え性
- 硫黄泉:にきび、脂性、皮膚病、糖尿病
- 塩化物泉:リウマチ、慢性皮膚病、不妊症
- 硫酸塩泉:肩こり、腰痛、神経痛、痛風
- 含鉄泉:関節痛、胃腸障害、更年期障害
- 放射能泉:皮膚病、婦人病、痛風、高血圧
- 炭酸水素塩泉:皮膚病、美肌、疲労回復 等



◆温泉の入浴法と注意事項

様々な効能が期待できる半面、安全・快適に入浴するためには注意が必要な点もあります。次の点を参考にして
みて下さい。

- ① 入浴前後にコップ一杯を目安に水を飲む…汗をかくため水分の補給が必要です
- ② 入浴前には、足先など心臓の遠くから順に「かけ湯」をする
- ③ 頭には濡れたタオルを載せる…長湯をすると首から上に血液が集まりのぼせたりします。水で濡らしたタオルで
冷やせばその予防ができます。
- ④ 湯冷めしないためには、一気に長湯せず、「分割湯」を…例:数分入浴→休憩を何度か繰り返す
- ⑤ 疲労回復には、膝下の「温冷交互浴」が有効…温泉水と冷水の交互入浴を繰り返すうちに末梢神経が広がり、
血液循環が良くなります

<入浴時の注意>

身体が冷えている状態で温泉やお風呂の湯に入ると、血圧は急上昇しやすくなります。入る際は脱衣所や浴室
を暖めて身体を冷やさないようにしましょう。また、温泉ではその効能により、自宅のお風呂以上に結血行が良くな
るため体調によっては良くも悪しくも作用します。体調には十分注意して入浴してください。

温泉に行きたくても近くなかったり、忙しくていけない時もあると思います。そんな時は、市販の入浴剤なども
効果が期待できますので、自宅で日頃の疲れを癒してはどうでしょうか？

以上