

# おーろら通信 (311) 2024年2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 総会、スマホ、山行、麻雀、カラオケ、お知らせ

※未だコロナ等の感染症が発生しています。  
感染対策をして春を楽しみましょう！

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35回群馬地区定時総会のお知らせ

新型コロナウイルス感染症は4年の長きに渡りました。種々の規制がかかり行動が制限され社会活動の停滞を招きましたが治療法が確立されて感染したときの重篤感が薄れました。昨年5月より感染症法上2類から5類に変更され規制が緩和されました。群馬地区としましても徐々に活動が再開されました。

つきましては、地区定時総会を以下の通り実施しますので総会に1人でも多くの方が参加して下さいようお願い致します。

なお、同封の葉書にて出欠のご返事と、ご欠席の場合は議決に関する委任の意思を明記され、**3月29日(金)までにご返送下さい**ますようお願い致します。

欠席のご返事を頂いた方から10名の方に記念品をお届けします。(コメント記載していただいた方優先)  
総会会場では感染防止のため手指のアルコール消毒をお願いいたします。

### 記

日時:2024年4月18日(木) 10時～ 受付開始9時30分より

場所:大泉町文化むら 大ホール

議題

#### ● 報告事項 2023年度

1. 2023年度地区・本部総会報告
2. 2023年度「実施行事」報告
3. 2023年度「会員状況」報告
4. 「決算状況」報告
5. 2023年度「会計監査」報告

#### ● 承認事項

「役員の改選」について

#### ● 協議事項

1. 2024年度「事業(行事)計画案」について
2. 2024年度「予算案」について



大泉町文化むら

総会終了後、パナソニック保険、パナソニックホームズからのプレゼン、全員の記念写真を撮り、展示ホールにて長寿祝いと懇親会を執り行いたいと考えております。

### 長寿祝い対象者 (敬称略)

1. **白寿祝**(1名) 誕生日が大正14年4月2日～大正15年4月1日の方  
山本余所夫
2. **米寿祝**(9名) 誕生日が昭和11年4月2日～昭和12年4月1日の方  
青本辯三、稲村昌允、織野公男、河内初光、添田修身、高橋孝太郎、樋口義弘、藤巻忠雄、矢野純一郎
3. **喜寿祝**(13名) 誕生日が昭和22年4月2日～昭和23年4月1日の方  
石田倫久、石原朝江、岩佐賢治、小川敏章、桂 一郎、久保田和男、小林正明、坂本芳弘、薩田広善、佐藤 操、田部井恵二、富樫 勇、橋田基郎

なお想定外の感染拡大が生じた場合は懇親会等の内容を縮小する可能性があることをご理解ください。

## ○ スマホサロン開設中です

日時: 次回は3月13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

皆さんスマホで撮った写真はどうしていますか? スマホ写真はスマホ内だけでなくネットにも保存できます。Androidでは“Google フォト”、iPhoneでは“ iCloud (アイクラウド) ”に保存しておき、パソコンで覗いたり、写真を印刷することも簡単にできます。パソコンお持ちの方は持参お願いします。また、QRコード決済の筆頭である“PayPay (ペイペイ)”についても詳しく解説します。あなたもお店で、現金払いで小銭を数えて苦勞せず、“PayPay”で格好よくスマホ決済しましょう。( )  
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。  
担当幹事: PCクラブ 白倉



## ○ 第147回「加波山」山行案内

日時: 2024年4月7日 AM 5:00

集合場所: パナソニック正門前客用駐車場

費用: 割り勘

締切り: 3月15日(水)

申込み先: 内田まで TEL:000-0000-0000

コース: 加波山三合目登山口より周回コース

コースタイム: 3.5H

担当幹事: 内田光男



加波山を望む

## ○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

### <連絡>

第185回 3月1日(金)

行き先: 太田金山 コース当日決定

第186回 3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

※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



南曲輪休憩所で記念写真

### <報告>

第183回 2月2日(金) 曇りのち晴れ 17名参加

呑竜様本堂裏より尾根道を登り第一ベンチで休憩。モータープールに向けスタート。途中万作の花を確認、蕾は大きく膨らんでいたがまだ咲いてなかった。。東屋で休憩後長い階段を登りモータープールに出て新田神社に向かう。途中物見台に寄る。南は雲に覆われていたが北側は晴れ素晴らしい眺望で赤城、榛名、男体山と頭に雪を覆い、その間には真っ白な日光白根山、上州武尊や三国国境の山々がきれいに見えていた。新田神社で参拝後筑波山を確認、遠くは靄がかかりシルエットだけが見えなかった。南曲輪に移動するが珍しく誰も休んでおらず貸し切り状態。予報より早く陽が射し、縁台で暖かな陽を浴びて、まだ早いのが11時30分~12時まで昼食とした。帰路大中小八王子山を通り親水公園で休憩、太鼓橋を通り東山球場脇を通り呑竜様に13時30分到着。SKさんから全員にリンゴのお土産をもらい無事解散した。

担当幹事: 内田光男

### ○ 麻雀大会の実施（2月13日）結果報告

今期2回目で、通算76回の洋友会群馬麻雀大会を、2月13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16名で4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、

優勝は黒河建三さん(連覇)、  
準優勝は加藤博史さん、  
3位は石塚勝憲さん

次回は10月を予定しています。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。奮って参加をお願い致します。  
担当幹事：菅沼、小林、小倉



参加者メンバー



優勝・準優勝の方

### ○ カラオケ愛好会例会報告

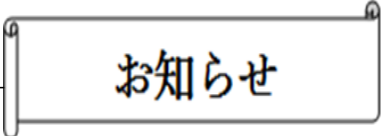
1月の例会

1月9日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:12名 発表曲:48  
特記事項:本日は12名の参加であるが、「Iさん(女性)」が友人3名を誘って4名で参加された事で女性5名となり、和やかな進行で48曲歌い継ぎ定時の17時で解散。  
1月23日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:6名 発表曲:39  
特記事項:最近歌手が亡くなったとの報道が多いと感じている。本日は有志により、我々にとって大変馴染み深い演歌歌手である小金沢昇司、冠二郎、八代亜紀さんを忍んで馴染みの歌を歌い継いだ。いつもより少なめの39曲歌い継いで17時に解散。

今月の主な発表曲

Y	天空の城	夢追い人	されど人生	花も嵐も	舟歌	ありがとう感謝			
O	福田こうへい	三山ひろし	鳥羽一郎	山本譲二	八代亜紀	小金沢昇司			
TS	祝い酒	倅せふたり	酒暦	浮草ふたり	しぐれ坂	みれん酒			
	坂本冬美	西方裕之	香西かおり	山本譲二	冠二郎	冠二郎			
T	天空の城	祝い船	南部酒	北の出世船	春はもうすぐ	花は黙って咲いている			
T	福田こうへい	福田こうへい	福田こうへい	福田こうへい	小金沢昇司	小金沢			
K	花冷え	男のみれん	男涙の酒	流星 いにし	旅の終わりに	篝火のひと			
F	里見浩太郎	千葉一夫	藤原浩	えの夜 里見	冠二郎	走祐介			
F	島根恋歌	母なる海よ	酒暦	愛は一期一会	赤い螢	放されて			
O	水森かおり	香西かおり	香西かおり	北原ミレイ	川野夏美	門倉由紀			
T	ルビーの指輪	tumani	栄光の架橋	恋人も眠る街	南部蝉しぐれ	いちご白書をもう一度			
S	寺尾聡	サザン	ゆず	角 中村雅俊	福田こうへい	バンバン			
Y	研 三山ひろし	夢追い酒	しぐれ舟	矢切の渡	MI	カサブラン	おまえひと	男涙の酒	八尾風の
S		渥美	岩本公水	し 細川		ンカ浪漫	りさ 西方	藤原浩	盆 鏡
T	若いふたり	アカシア	赤いハン	古城 三	AI	水に咲く	愛を眠らせて	琥珀色の恋	今もセレナ
A	北原健二	の雨西田	カチ石原	橋美智也		花 水森	て 五十川	原大輔	ード大月
田	春椿	雨の御堂	きずな海	会津追分	木	夢おんな	津軽海峡冬	つぐない	情熱のバ
	小林幸子	筋 欧陽	峡沢ゆかり	森山愛子		桂銀淑	景色 石川	テレサテン	ラ
秋	流恋草	カスバの	連絡船恋	北の宿か					
	香西かおり	女ト邦枝	唄神野	ら 都					

今後の予定：3月7日21日、4月2日16日（火曜）13:30~17:00 まねきねこ大泉店 800円  
3月21日は13時~13時30分カラオケ総会を開催します。  
幹事：石関 正明(0000-00-0000) 奥山 泰彦 (000-0000-0000)



### ○ 金婚祝い

栗原 和夫・妻つる子さん 1974年3月17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

渡辺 勇さんが12月24日に亡くなりました 82歳

中島 康弘さんが 2月 3日に亡くなりました 89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

≪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

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)

‘24/1月～2月まで

奥山、城田、久保田(武)、臼倉、斉藤(正)



## 花粉症の季節です！

<本部提供健康ニュース>

まだまだ、寒い日が続きますが、そろそろ花粉が舞い始める季節です。花粉症に悩んでいる方にとっては、非常に悩ましい季節だと思います。

花粉症は 5～6 人に1人が罹患しているといわれており、症状は、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど、人さまざまですが、今回は、花粉症の症状を和らげることに繋がる普段の生活法などについてご紹介します。

### ◆今年の花粉飛散量予測について

2024 年春の花粉飛散予測によると

- ・スギ花粉は 2 月上旬に九州から関東の一部で飛散開始
- ・飛散開始前から、わずかな量の花粉が飛ぶことも
- ・スギ花粉のピークは 2 月下旬から 3 月下旬、ヒノキ花粉は 3 月中旬から 4 月中旬
- ・花粉の飛散量は、多くの地域で例年並みかやや多い

ということです。花粉症の主要原因であるスギ花粉は、2 月から本格的に飛散しはじめると予想されています。

### ◆症状を和らげる生活法

<外出時の対策について>

できるだけ花粉を体につけないようにすることが必要です。具体的には、つばのある帽子をかぶり、マスクを着用することが効果的です。更に、症状が出始める時期より前に使い始めるとより効果が高いということです。また、帰宅時は帽子やコートなどについた花粉を玄関先で落とし、部屋の中に花粉を持ち込まないようにする配慮も必要です。ポリエステルなど化学繊維のコートの方が花粉を落としやすいということです。

<室内の対策について>

最近の住宅は気密性が高く、窓を開けないかぎり室内の花粉量は多くありませんが、対策としては空気清浄機より加湿器がおすすめです。鼻の内側などの粘膜を守り、空気中の花粉を床に落とす効果が期待できます。また、窓を開けて掃除するなら午後に比べて花粉の飛散量が少ない午前中に済ませるようにしましょう。

<その他の対策について>

食事や入浴などに気を配ることも効果的です。食事は 1 日 3 食、バランス良く食べて体の抵抗力を高め、お酒は症状を悪化させる可能性がありますので控えるほうが良いです。また、ぬるめの湯にゆっくり入ると鼻づまりの改善効果があり、鼻腔(びくう)、のど、目の粘膜の修復に役立ちます。本格的な花粉症の季節はこれからです。その前に、今回の情報などをご参考にしていただき、悩ましい季節を乗り切っていただければと思います。

