

おーろら通信 (313) 2024年4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 旅行案内、スマホ、山行、カラオケ、
近況報告、お知らせ、

※新型コロナやインフルエンザ等の感染症がまだ終息していません。感染対策をして春を楽しみましょう！



洋友群馬 QR

○ 春の日帰り旅行」参加者募集のご案内

春の旅行のお知らせです。今回は6月27日木曜日に信州の旅です。目玉は園内食べ放題のさくらんぼ狩りと歴史と栗の街小布施のぶらり散策です。おまけはさくらんぼ詰め放題の体験付き。詰め放題は、秋の旅行で体験されたと思いますが、今回も独自の詰め方を工夫されてテコ盛りのさくらんぼゲットと行きましょうか。前回控え気味だった男性軍の皆様も女性軍に負けないように頑張ってください。素敵なお土産になることと思います。



サクランボ狩り

昼食は「信州ポークのすき焼き鍋」です。料理を囲んでまたおしゃべりを楽しみましょうか。バス車中もいつものように、カラオケ、ビンゴ、クイズ、などで盛り上がりましょう。お楽しみに！また今回も、初参加される方やご夫婦で参加される方に特典も考えています。詳しくは、おーろら通信の5月号で紹介しますが、現時点の状況を下記に紹介します。ご覧いただき今からスケジュール調整をお願いします。皆様にご満足頂ける内容ある旅にしたいと思います。大勢様のご参加を心よりお待ちしております。また、「旅行はお手洗いが心配」との皆様、観光会社様から「マメに休憩を止らせて頂く」との返答を頂いていますので、ご安心下さい。

募集内容は下記のとおりです。

記

- ◇日 時: 令和6年6月27日(木)
- ◇集 合: 大泉町役場駐車場、7時25分集合、7時40分出発
- ◇概 要: 行程詳細については、5月号でお知らせします
- ◇会 費: 13,000円(参加費集金は当日。出発5日前からキャンセル料金が発生)
- ◇締め切り: 6月11日(火)洋友会群馬Eメールか洋友会群馬事務所(毎週水曜日のみ)、
担当幹事までお申し込み下さい(順次受付も行っています)
- ◇問合せ先: 担当幹事・松澤千代子・斎藤正子 Tel: 0000-00-0000
事務所 Tel: 0276-62-6782(毎水曜日のみ)

○ スマホサロン開設中です

日時: 5月15日(水) 13:00～15:00 です。

場所: 洋友群馬 事務所にて

前回と同様に QRコード決済の利用について勉強したいと思います。スマホ電子決済では QRコード読み取りで支払う PayPay(ペイペイ)やd払い(Docomo)、また、最近では太田市発行の Otaco(オタコ)など各種あります。また、Nanaco や Edy などの電子マネーも沢山あり、これら全部スマホで使えるものばかりです。

これら QRコード決済や電子マネーを使って、あなたもお店で、現金払いで小銭を数えて苦勞せず、格好よくスマホで支払ってみませんか？ まだやってない方ガンバッテチャレンジしましょう！！

担当幹事: PC クラブ 臼倉敏和

楽しいスマホサロン



毎月第2水曜日 13:00～15:00
洋友会 事務所にて

○ 春の洋友会コンペ開催のご案内

初夏の洋友会コンペを“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。参加者全員に豪華商品を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6年6月7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 IN)
- ・参加費: 2,000円(プレー費、食事費は各自負担)
- ・募集人員: 8組(32名) OUT&IN 各4組予定 *4名1組での参加申込みも受付ます。
- ・申込締切: 5月21日(火) 定員になり次第締切り
- ・担当幹事: 前田浩良 TEL: 0000-00-0000 E-Mail: 00000000@00000.00.00
携帯: 000-0000-0000
- : 岸 雄二 TEL: 0000-00-0000 E-Mail: 0000000@000.00.00
- : 菅沼 俊夫 TEL: 0000-00-0000 E-Mail: 00000000@00000.00.00
- : 松澤千代子 TEL: 0000-00-0000 E-Mail: 00000000@000.00000.00.00

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第一週の5月3日(金)都合により中止します。

第189回 5月17日(金)

行き先: 足利市 彦谷湯殿山

集合場所: 彦谷自治会館

集合時間: AM10:00

担当幹事: 内田光男



三毳山万葉庭園にて

<報告>

第187回 4月5日(金) 三毳山ハイク 雨のち曇り 9名参加

東口駐車場に8名あつまる。Sさんのストレッチで体をほぐし10時スタート、野草園付近でYさんが加わり総勢9名となる。小雨が降り寒くアズマイチゲやニンソウの白い花たちは小さく丸くしぼんでいた。階段を登りカタクリ園に寄るがカタクリは花を下向きに閉じていた。沢山の花たちは盛りを過ぎ小さな実を付けすでに終盤になっていた。戻り急な長い階段を登り10時40分山頂にて休憩。

中岳山頂を下りトイレのある休憩所で休む。三毳の関跡から青竜ヶ岳方向に進み途中の分岐よりみかもハーブ園へ長い階段を下りようやくハーブ園到着。ハーブを觀賞しながら万葉庭園にて桜を觀賞し、休憩所で昼食休憩後三毳の関跡に向け長い階段を登る。途中休憩して三毳の関跡に到着、東屋横の急坂を下り野草園の道に出て東口に13時20分到着無事解散した。

担当幹事: 内田光男

○ 第147回茨城県「加波山 709m」山

行報告 日時: 4月7日(日) 高曇りから晴れ参加者23名

大泉パナソニック駐車場を5時少し前にスタート。足利から国50号に乗り一路加波山神社へ。筑西市から県7号線を順調に走り加波山神社真壁拝殿駐車場に7時ごろ到着登山支度をする。桜の咲く駐車場で身支度をして7時30分スタート。神社境内にトイレがなく、この先の加波根神社で参拝後トイレを済まし再度8時にスタートした。



中宮拝殿と親宮拝殿をバックに

山道を歩き石段を登ると桜観音に出た。三合目分岐を舗装された親宮道コースに行く。途中5号目碎石所付近でお色直し。しばらく舗装は続く。漸く落ち葉で覆われた山道へと変わり山椒魚谷で休憩をして稜線の加波山神社親宮拝殿を目指す。林道に出て休憩。再び急坂を登り親宮拝殿に到着。きらびやかな社殿と脇にある大きな天狗が私たちを迎えてくれた。記念写真を撮り、本殿を目指し急な石段を登る。次々に現れる社殿や奇岩を見て先に進む。加波山

神社本宮拝殿に到着。こちらの宮殿は彩色がなく質素な建物であった。ここで 11 時まで昼食休憩をする。

昼食後体が冷えてきたのか？まだ 10 分ほど早い下山開始。歩き始め石仏群や御嶽山の石碑を見ながら下る。あとはひたすら落ち葉で埋め尽くされた急坂の登山道を転ばないように注意をして下る。

1 時間ほど下り 5 号目付近で休む。遠くの山麓には白く何かをちりばめたかの様に桜が咲き彩を添えていた。3 号目登山口に 12 時 15 分到着ホッとする。バスの待つ加波山神社に参拝し宮司に頼みトイレを借用、帰り支度をしてバスに乗る。

次の目的地あけの元気館に移動 13 時 20 分到着。15 時まで入浴とアフタービールを堪能、15 時帰途に就いた。途中小山の道の駅「思川」で休憩、大泉に 17 時 30 分到着し無事解散した。

担当幹事：内田

○ カラオケ愛好会例会報告

3月の例会1

3月5日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:7名 天候:晴れ 発表曲:55
特記事項:料金節約の為、ドリンクバーでは無く1ドリンクを頼んでいる。1ドリンクだけでは飲物が足りないので2リットルのお茶を持ち込んで分け合って飲んでいる。お茶担当の会計が今日は都合で休みなので会長が買い込んできて急場を凌ぎました。7名で55曲を歌い継ぎ楽しんだ。

3月の例会2

3月19日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:7名 天候:晴れ 発表曲:54
特記事項:本日は年度の締めくくりとしての総会の実施日である。都合で会計担当が連続して休みの為に会長が一人で、参加者からの収金と総会の議事進行と曲披露の終了後の代金支払いと会の初めから最後まで、大変な日でした。総会の議事としては会計と会の金額残高の案内、会則、会の役員について、資料にて確認し、総会を終了。総会後はいつもの様に曲の披露に移行。総会で開始時間が遅くなったので2コーラス歌唱として歌い始めた。その甲斐あっていつものように7名で54曲を歌い継ぎ定時に終了。

今月の発表曲：主な発表曲を掲載

YO	庄内しぐれ酒 福田	雲 三山ひろし	お岩木山 三山ひろし	天空の城 福田こうへい	されど人生 鳥羽一郎	みちのく流れ雲 譲二	脩 三山ひろし	涙止めて 吉幾三
TS	命かさねて 大川栄策	ふたりで夢さがし 山崎	高山の女よ 大江裕	雨の影法師 福田こうへい	好きよ神戸 五条哲也	人生花結び 北川大介	旅の女 光岡博	夫婦残照 千葉げん太
TT	薫の絡まるヌ ック 五木	あなた 五木ひろし	凍て鶴 五木ひろし	霧の出船 五木ひろし	あなたの灯 五木ひろし	みれん 五木ひろし	能登はいらんかいね	火の国の女 坂本冬美
TA	別れの一本杉 春日八	さすらい 小林旭	有楽町で逢いましょう	誰よりも君を愛す 松尾和子	若い二人 北原謙二	霧の摩周湖 布施明	錆びたナイフ 裕次郎	雨に咲く 井上ひろし
AI	約束 キムヨンジャ	冬の華 川中美幸	天窓 ハンジナ	愛のままで愛を眠らせて	今もセレナーデ 大月みやこ	プラトニック 秋元順子	珍道物語 天童よしみ	愛は一期一会 北原ミイ
FO	湯西川 水森かおり	大内宿で 水森かおり	母なる海よ 大月みやこ	紙の鶴 丘みどり	渚のホテル 川野夏美	桜のごとく 坂本冬美	紅い蛍 川野夏美	幸せワルツ 城之内早苗
KF	男のみれん 千葉一夫	男・涙の酒 藤原浩	冬の花 五木ひろし	花ざくろ 五木ひろし	あなたひとすじ 角川博	雪雀 古都清乃	おまえとふたり 五木	命船 古都清乃

今後の予定：5月7日 21日、6月4日 18日（何れも火曜）13:30~17:00 まねきねこ大泉店 800円
先月に案内した5月の開催日は間違いで、上記日程が正解です。宜しくお願いします。

担当幹事:石関 正明(0000-00-0000) 奥山 泰彦 (000-0000-0000)

○近況報告 草谷六雄様より

毎年正月人間ドックを受け、ガン等重病の早期発見治療に努め年間健康管理をしています。定年後手術4回。町内活動は毎朝小学生登校見守り、週2日町内防犯パトロールです。趣味で40年間合唱をしています。毎年暮れにベートーベン第九交響曲を日本フィルハーモニー交響楽団大宮公演に合唱共演をしています。夏は合唱団主催ベートーベンハ長調ミサ曲を東京の楽団と共演。旅・国内外の魅力地を年1回は旅します。去年は教会群と五島列島。

訃報

松島建一さんが3月7日に亡くなりました
堀本勝博さんが4月14日に亡くなりました

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

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)

‘24/3月～4月まで 奥山、小林、久保田(武)、小林(一)、

青木、斉藤(正)



その症状、骨盤が原因？

＜本部提供健康ニュース＞

肩こり、腰痛、便秘、むくみ・・・こんな症状はありませんか？ 実はこの症状、骨盤のゆがみが原因かもしれません。一般的に女性に關係するイメージを持たれがちな骨盤のゆがみ。実は、男性にも關係します。そこで、今回は『骨盤』に関するお話です。

◆骨盤の役割とは？

骨盤には、①全身の骨格や筋肉・内臓を支える、②上半身のバランスをとり歩く動作を支える、③下半身に向かう血管や神経を守る、④赤ちゃんを守る などの役割があります。骨盤は一日の中で絶えず上下左右の複雑な動きを繰り返しています。ゆがむとこの動きがスムーズにできなくなり、様々な症状を引き起こします。

具体的な症状としては、①頭痛・肩こり・首の痛み、②腰痛・股関節痛・O脚・X脚、③ぽっこりお腹・肌荒れ・生理痛・生理不順、④便秘・下痢、⑤冷え・むくみ・自律神経の乱れなどがあります。骨盤の動きがスムーズになると、肩こり、腰痛、便秘が治ったり、血行や代謝が良くなる事で太りにくい体質などに繋がります！

◆ゆがむ原因は？

原因は、①筋肉の衰え(運動不足、老化などによる)、②体重の重心がずれる姿勢をとっているなどが考えられます。具体的には、①足を組む癖がある、②机に肩肘をつく・猫背、③片足だけに重心をかける、④靴をもつ腕や肩がいつも同じ、④いつも横を向いて寝る、⑤高いヒールをよく履くなどが要因として考えられます。

次に、簡単なゆがみチェック方法を二つご紹介します。

【その一】片足立ちを十秒以上維持する

⇒十秒立っていられなかった人はゆがんでいる可能性があります。

【その二】①全身の力を抜き、仰向けに寝る、

②かかとを軸に、つま先の角度をみる(鏡で写すか、誰かに見てもらいましょう)

⇒左右でつま先の傾き方が違ったり、つま先がくっついている人は要注意！ゆがんでいるかもしれません。

◆ゆがみを改善しましょう！

ゆがみを改善する方法として、骨盤体操をご紹介します。継続的に取り組んでみて下さい。

【手順】

- ①足を肩幅に開き、腰に手を当てる
 - ②視線は前に、あごは少しひく
 - ③両足が床から離れないように腰をゆっくり大きく回す
 - ④反対も同様に行う
- (ポイント)
- ・腰をそらないように、前かがみにならないようにする
 - ・上体を動かさず、ゆっくり行う
 - ・1周を4～5秒で右回り、左回り各10～15周行う



冒頭でもお伝えしたように、骨盤のゆがみは男女に共通します。筋肉量が少ない女性の方かゆがみやすい場合もありますが、男性はいったんゆがむと治しにくいと言われています。当てはまると思われる方は、参考にしてみてはいかがでしょうか？

以上