

おーろら通信 (315) 2024年6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 スマホ、山行、ゴルフ、カラオケ、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。感染対策をして初夏を楽しみましょう！

○ スマホサロン

次回予定7月10日(水)13:00～15:00 事務所にて好評となるスマホサロン、次回も PayPay の実際の使い方についてじっくりと学びましょう。まだ電子決済を使っていない方は是非参加して、悠々と使えるようになりましょう。更にLINEの少し賢い使い方について学びましょう！！食わず嫌いや悩む前にまず参加、“重い腰を上げて” いらっしやいませ！！
担当幹事:PCクラブ 臼倉



洋友群馬 QR

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

○ 第149回「乗鞍岳・西穂高独標」

ハイキングのご案内

日本百名山の乗鞍岳の最高峰、剣ヶ峰(3026m)と、岩峰で有名な西穂高独標を登ります。皆さんの参加をお待ちしています。

—記—

日時:2024年8月18・19日(日・月)AM5:00

集合場所:パナソニック(株)正門前来客用駐車場

費用:26,000円/人

締め切り:7月10日(水)

車ルート:所要時間5H 大泉町⇒玉村ETC⇒<高速道>⇒松本IC⇒<国158号>⇒

<乗鞍スカイライン>⇒豊平駐車AM10時着予定

コースⅠ:所要時間3H 豊平→<30分>→不消ヶ池→<10分>→肩の小屋→<50分>→剣ヶ峰

コースⅡ:所要時間4.5H 西穂山荘→丸山→独標

入浴:ホテル穂高

担当幹事:内田光男

以上

○ 第148回群馬県「荒船山1423m」バスハイク報告

6月9日(日) 高曇り 22名参加

大泉パナソニック駐車場を24名揃い5時少し前にスタート。国道354号で玉村ETCに向かう。出発早々体調不良者が出て木崎のコンビニ店にて下車、22名で再度出発。

玉村ETCより高速に乗る。途中甘楽PCで休憩し下仁田ICで降り国道254号で内山峠に向かう。

荒船の湯に寄り損ねてパス。内山峠に7時10分着登山支度をしてYさんのストレッチで体をほぐし7時30分スタートした。キレイに整備された道を快適に歩く。途中山ツツジが1本キレイに咲き誇っていた。鉄岩修験道跡で休憩、途中岩場のトラバースを慎重に越えて山頂の西端で休憩、全員が揃うのを待つ。鱸岩の淵で谷底を覗くが丁度ガスで覆われスリルが味わえず残念、期待外れとなった。

クリンソウを求めて経塚山へ向かう。途中の沢筋に沢山のクリンソウが咲き乱れていた。次から次に沢が現れるごとにクリンソウが咲き誇っていた。途中食べごろのワラビがあり夢中になってワラビを採っていた。クリンソウ群生地の看板のところでクリンソウを見ながら昼食にした。

昼食後経塚山へ登り記念写真を撮り荒船不動尊に向け下山。新緑の美しさに感動しながら急坂を下り



鱸岩展望台で

不動尊に到着ここからは細いが舗装された車道となり快適に歩き内山大橋到着、バスに戻り帰り支度をしておいて荒船の湯に移動。入浴後を楽しみにしていたが店員が一人でビールが中々出てこない。内容を聞くとビールサーバーの具合が悪く泡ばかりで注文を処理できない。20分も待つ始末ようやく飲めた。今度は会計にフロントで待たされ出発時間を30分も過ぎてからバスに戻った。荒船の湯は好印象を持っていたが今回裏目に出してしまった。15時30分帰途に就いた。途中甘楽PCに寄り17時半無事大泉に着き解散した。

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第192回 7月5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

<報告>

第190回 6/7日(金) 金山ハイク 晴 18名参加

1ヶ月明けただけなのに久しぶりという気持ちである。

先月は三轟山・彦谷湯殿山のハイキングを実施。

呑竜様境内に18名集まる。ストレッチで体をほぐし10時を待ってスタート。西山ハイキングコースからモータプールに、ここからこどもの国に下り休憩。このコースは5~6年ぶりである。沢山のアジサイが咲き目を和ませてくれた。パノラマチエアーの横の道をアジサイの花

を愛でながら山頂駅に登り休憩。急な階段に登り根本山の巻き道を通り新田神社境内に着きお参り。展望台より関東平野の眺望を楽しんだ後南曲輪休憩所で12時15分~12時45分まで30分間昼食タイム。休憩後表登山道を下りガイドンスにより休憩後呑竜様境内に戻り13時30分無事解散した。

担当幹事:内田光男

第193回 7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



金山モータプール上にて

○ 第64回ゴルフ大会結果報告

第64回洋友会ゴルフコンペが城山カントリー倶楽部(足利市)でR6年6月7日(金)に開催されました。雷の心配のある開催となりましたがゴルフ日和の天気にも恵まれました。出席者14名(参加申込16名、欠席2名)と少ない少々寂しい大会となりました。

成績は、優勝:石田 倫久さん、準優勝:二宮 健治さん、三位:沼尻 平五郎さんでした、当日賞(7位)は上西 正久さんでした。それぞれ賞品のお米5Kgと参加者全員には各種賞品を成績順に各自選んで頂き満足そうでした。中には奥様からお米の獲得をお願いされ、見事かなえた会員もおられました。

会員相互の交流と親睦を目的に開催しておりますゴルフ大会、高齢化が進むなか日頃から体力の維持向上と健康管理に留意されより多くの会員の参加をお待ちしております。

次回大会は秋(11月1日 金 9時~5組)に開催を予定しております。開催要領はお一ろら通信9月号で案内しますので、参加を予定される会員は今から予定に入れて頂き、より多くの会員の参加を幹事一同お待ちしております。

担当幹事:菅沼・岸・松澤・前田

○ カラオケ愛好会暑気払い案内&例会報告

暑気払いの案内:次の内容で今年の暑気払いを開催いたします。色々な感染症が発生しているとの報道がありますが、各自十分な留意をして頂き暑い一時を涼しくして楽しみたいと思います。沢山の方の参加を幹事一同お待ちしております。

参加申し込み締め切り:7月10日

日時:7月30日(火)12:00~17:00(世話役の方は11時20分までをお願いします)

場所:まねきねこ大泉店

参加費:2,000円(まねきねこの状況により割引の可能性があります)

内容:カラオケ曲発表2曲/人、ドリンクバー利用、軽食、飲物、ゲーム(全員景品あり)

5月の例会報告

5月7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:48曲
特記事項:前回開催時に足が大変痛いと言って居られた“Sさん”が入院治療との事でしばらくの休みで少し寂しい感じ。何故かと言うと“Sさん”は歌に対する理解が深く、カラオケにも真剣に取り組んで居り、会の出欠も欠席はほぼゼロに近く、パソコンを駆使して次々に新曲を覚え・披露する姿勢は会員中では群を抜き、ダントツに優れて居り、尊敬にも値すると思われる位なのです。そんな訳ですが本日は、“Sさん”以外の常連さんがほぼ出席されたのでなんとか7名の参加。参加者7名で48曲を歌い継ぎ解散。

5月21日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:5名 天候:晴れ 発表曲:39曲
特記事項:本日は前回の最低限の常連の数も満たせずに遂に参加者5名で2部屋(大部屋1, 小部屋1)の使用は不本意であるし、店にも申し訳ないと思う。コロナ禍の期間は参加者一桁の事が多かった。感染症の法律上の5類へと移行して約1年が経つが、まだまだ皆さんが安心して参加できるような状態になっていない状況です。そんな訳で本日は5名の参加者で細々(?)と39曲を歌い継ぎ定時(17時)に解散。Sさんが6月初に退院したとのことなので6月下旬からは復帰してくれると期待しています。

今月の発表曲

YO	比叡の風 北島三郎	雲 三山ひろし	恋~情念 三山ひろし	北海港節 三山ひろし	天空の城 福田こうへい	みちのく忘 れ雪 譲二	二代目 木村徹二
TT	伊太郎旅歌 橋幸夫	月物語 五木ひろし	慕情・天草 の女森進一	柿の木坂の 家青木光一	熱砂の誓い 伊藤久雄	新宿の人 五木ひろし	遠き昭和の 五木ひろし
MI	されど人生 鳥羽一郎	倉敷川哀歌 藤原浩	八尾・風の 盆 鏡五郎	昭和の華 小金沢昇司	惜別の唄 小林旭	釜山港へ帰 れ 渥美二郎	おまえひとり さ 西方裕之
KF	男のコップ 酒 増位山	安らぎの酒 場岩出和也	男、涙の酒 藤原浩	雨の函館 角川博	男ごころ 鏡五郎	男のみれん 千葉一夫	はぐれコキリ コ 成世昌平
FO	五島椿 石原詢子	中山道 原田悠理	ひとり薩摩 路 水森	鳴らない電 話内田あかり	奄美の砂 水森かおり	再開酒場 坂本冬美	釧網本線 走祐介
AI	あなたなら ば五十川ゆき	冬の華 川中美幸	プラトニッ ク秋元順子	海島哀歌 花咲ゆき美	命の絆 岡田しのぶ	愛のまま愛 を眠らせて	宇治川哀歌 香西かおり
HA	有楽で会い ましょう	空港 テレサテン	さすらい 小林旭	君こそわが 命水原ひろし	二人の世界 石原裕次郎	夜霧よ今夜 も有難う石原	赤いハンカチ 石原裕次郎

今後の予定: 7月2日 16日 30日、8月20日 7月30日は上記の通り暑気払い

場所: まねきねこ大泉店。参加費: 暑気払い以外は800円。

幹事: 石関 正明 (0000-00-0000)

奥山 泰彦 (000-0000-0000) Email: 00000000000000000000@000000.00.00

お知らせ

○ 新入会員のご紹介 よろしくお願ひします

- 須永俊彦さん (退職時職場: メディコム) 熊谷市在住
- 河田敏勝さん (退職時職場: メディコム) 行田市在住
- 田島文代さん (退職時職場: 半導体) 伊勢崎市在住

○ 金婚祝い

松本時男さん 妻弘子さん 1974年5月6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

- 小暮充治さんが6月8日に亡くなりました 享年89歳
- 桑島義之さんが6月12日に亡くなりました 享年83歳
- 鈴木 進さんが6月17日に亡くなりました 享年86歳

* 訃報発生時は洋友会群馬地区会長(奥山泰彦)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 メッセージカード2通(三洋電機社長名、洋友会群馬地区会長名) 香典1万円
配偶者の方は香典 5,000 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)

‘24/5月～6月まで 奥山、城田、久保田、桂、久保田武、斎藤(正)



気をつけて、食中毒！

＜本部提供健康ニュース＞

食中毒は一年中発生していますが、梅雨の時期から夏にかけては、特に注意が必要な季節です。そこで今回は『食中毒』に関するお話です。

◆食中毒の原因

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食物の中で増殖し、その食物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、手や食べ物などを通じて体内に入ると、腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌(0-157、0-111など)やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始めて湿度も高くなる梅雨時に、食中毒が増え始めます。例えば、0-157や0-111などの場合は、7～8℃ぐらいから増殖し始め、35～40℃で最も増殖が活発になります。

一方、代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染するケースが多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。特に冬は、ノロウイルスによる食中毒が毎年多く発生しています。このほか、毒キノコやフグなどの「自然毒」、殺菌剤などの「化学物質」なども、食中毒の原因となっています。このようにさまざまな原因物質によって、食中毒は1年中発生しています。

◆食中毒の発生状況

厚生労働省の「令和5年食中毒発生状況」によると、【食中毒発生数1,021件、患者数11,803名、死亡者数4名】という結果でした。令和4年にも5名の死亡者が発生していますので、食中毒といえども軽視するわけにはいかないですね。

また、食中毒と聞くと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、厚生労働省に報告のあった食中毒では、家庭の食事が原因の場合が、全体の20%近くを占めています。

◆食中毒の予防法

予防の三原則は、菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。具体的には以下の通りです。

- ・調理前、調理中、食事前などこまめに手洗い(肉、魚、卵を取り扱う 前後にも手洗いを)
- ・調理器具、食器、タオルなど清潔な物を使用(使用後すぐに洗剤と流水でよく洗い、漂白剤や熱湯などで消毒)
- ・冷凍食品の室温解凍はNG
- ・調理前後の食品を長時間室温に放置しない(調理の中断時は冷蔵庫へ、後で食べる人の分は密閉して冷蔵庫へ)
- ・冷蔵(冷凍)庫の詰めすぎ注意、七割が目安
- ・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分け保存
- ・加熱は十分に行う(目安は中心部の温度が、75℃で1分間以上加熱)同じ物を食べても、大人は大丈夫なのに、子どもや高齢者だけが、食中毒を起こすこともあります。子どもや高齢者の場合、少量の菌でも重症化する傾向もあるため、特に注意が必要です。

