

# おーろら通信 (317) 2024年8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、麻雀、山行、カラオケ、コメント、お知らせ

※暑い夏が過ぎ暦の上では秋、酷暑の候、熱中症対策をして自然を満喫しましょう。

## ○ スマホサロン

あなたもスマホサロンに参加して、スマホを使いこなしてみませんか。

9月11日(水) 13:00～15:00 洋友会事務所(大泉町坂田)

まだ、電子マネーを使っていない方!

お店の買い物や飲食店の支払いで、小銭を数えてモタモタしていませんか?

PayPay や d 払い、nanaco(ななこ)など、電子マネーでスマートにお買い物しましょう。

また、LINE などお役立ちアプリの紹介や使いかたも一緒に勉強しましょう。

担当幹事:PC クラブ 白倉



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77回 麻雀大会開催案内

今年度1回目(通算77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。

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。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

記

- ・日時 : 2024年10月22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 : 10月8日(火)
- ・担当幹事 : 菅沼俊夫 TEL:000-0000-0000 E-mail:0000000000@00000.00.00  
小林一夫 TEL:0000-00-0000 E-mail:0000000000@000000000.00  
小倉一雄 TEL:000-0000-0000 E-mail:0000000000@0000000000.00.00  
黒河建三 TEL:000-0000-0000 E-mail:0000000000@0000000.00.00

## ○ 第150回「浅間隠山1756.7m」バスハイクご案内

東吾妻や中之条町から見ると、浅間山を隠してしまうところから「浅間隠山」と名づけられた山です。標高1756.7メートルの山頂からは、360度の展望が素晴らしく、浅間山はもちろん、北アルプス、上信越の山々、遠く関東平野も望めます。

—記—

日時:2024年10月13日(日) AM5:00  
集合:パナソニック(株)正門前客用駐車場

費用:割り勘  
締切り:9月11日(水)

車ルート：所要時間 2.5H

大泉町<国 354 号>⇒高崎⇒<県 133 号・国 17 号>⇒  
北高崎⇒<渋川松井田線 県 29 号・国 406 号>⇒権田 S⇒  
<長野原倉淵線 県 54 号>⇒二度上峠登山口着 7 時 30 分



浅間隠山

コース：歩行時間約 4H

二度上峠登山口 8:00→<27 分>→北軽井沢分岐→  
<64 分>→わらび平分岐→<16 分>→浅間隠山→<10 分>  
>→わらび平分岐→<39 分>→北軽井沢分岐→<15 分>  
→二度上峠登山口

入浴：倉淵川浦温泉はまゆう山荘 TEL：027-378-2333

(入浴の準備をお願いいたします)

担当：内田光男 TEL 000-0000-0000

## ○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

### <連絡>

第 196 回 9 月 6 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

第 197 回 9 月 20 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

### <報告>

第 194 回 8/02 日(金) 金山ハイク 快晴 15 名参加  
連日の猛暑、熱中症警戒アラート発動中、暑さを避け本堂脇  
の日陰で皆を待つ。

呑竜様境内に 15 名ほど集まる。渡り廊下の日陰を利用し  
Sさんの指導で、ストレッチで体をほぐし 10 時丁度にスタート。  
西山コースで登りモータープール下の東屋で 2 回目の休憩。  
長い階段を登りモータープール脇に出て記念写真を撮り、  
新田神社直行組とこどもの国経由と二手に分かれる。

暑さを避けパノラマチューアー山麓駅で休憩。山頂駅へアス

ファルト舗装された道を歩くが、照り返しが強く暑くてしょうがない。山頂駅から休まず根本山の巻き道を通り  
分岐に出て休憩。新田神社 12 時 05 分到着、新田神社参拝後南曲輪に移動して昼食をとる。大櫓下の  
食事はみどりに包まれ涼しく気持ちが良い。13 時下山開始、御城橋を渡り親水公園にて休憩。太鼓橋へ  
下り金竜寺の階段を登り呑竜様境内の戻り 13 時 50 分無事解散した。

猛暑日の中でも金山は、樹林帯の中や木陰では涼しく過ごし易いことを知った。

担当幹事：内田光男



西城跡 案内板をバックに

## ○ カラオケ愛好会例会報告

7 月の例会

7 月 2 日 13:30~17:00 場所：まねきねこ大泉店 参加者：9 名 発表曲：41 曲

特記事項：7 月 2 日： 前回の報告で群大病院より退院し元気に参加された当会の大御所的存在  
の“S さん”は、本日が免許更新関連の検査との事で欠席である。しかし“I さん”が友達との  
4 名での参加で計 9 名 (内 5 名が女性) となり何時もの時間通りに開催。いつもは楽しく歌いなが  
らドリンクバーで飲むお茶・コーヒー類と冷たいソフトクリーム 3 種類の中でソフトクリーム  
に人気が集まった。時間待ちをしながら機器からグラスに絞り出して、皆さんスプーンで舐めて  
いたようです、外は暑いです。そして本日は 9 名で 41 曲を歌い継ぎ定時の 17 時に解散。

7月16日 13:30~17:00 場所：まねきねこ大泉店 参加者：6名 発表曲：40曲  
 特記事項：7月16日：本日は次週に暑気払いがあるので、月2回開催なので本日は休みと誤解しているのか参加者が少ない。そんな中で、本日は特別に歌の評価点数が大変良い出来の“Tさん”がいる。普段は90点以上を出すのは会長御夫婦の特権の様で、他の人は十曲~数十曲に一曲位の割合の結果として実現する様な点数状況かと思いますが、本日の“Tさん”は連続して多分4曲を出し続けました。すると、90点越えの常連者の前記2名の方も乗って来ます。こんな雰囲気の中にて6名で盛り上がり40曲を歌い17時に解散。

今月の発表曲

YO	夢追い人 三山ひろし	雲 三山ひろし	天空の城 福田こうへい	命かさねて 大川栄策	鳥羽の海女 鳥羽一郎	こしの都 五木ひろし	二代目 木村鉄二
TT	比叡の風 北島三郎	北の酒場 北島三郎	薩摩の女 北島三郎	山吹の駅 千葉一夫	天空の城 福田こうへい	花ざくろ 五木ひろし	さすらい 小林旭
MI	釜山港へ帰 れ渥美次郎	カサブランカ浪 漫 中条きよし	おまえひとりさ 西方裕之	されど人生 鳥羽一郎	おやじのたそ がれ西方	ふたりの夜汽 車 西方	彼岸花の咲 く頃 中澤
KF	笑顔 和田青児	酒ごよみ 青戸健	男ごころ 鏡五郎	長崎の鐘 藤山一郎	汽笛 五木ひろし	北帰行 小林旭	篝火のひと 走裕介
TA	夜霧の第二 国道フランク	春日八郎 別れの一本杉	湖愁 松島アキラ	若い二人 北原謙二	君こそわが命 水原弘	錆びたナイフ 裕次郎	霧の摩周湖 布施明
AI	あなたとなら ば 五十川	今夜だけ 内田あかり	命の絆 岡田しのぶ	プラトニック 秋元順子			
FO	いいから抱い て門倉有希	ホテルサンセッ ト 内田あかり	恋待ち夜雨 城之内早苗	鉤網本線 走裕介	五島椿 石原詢子	九十九里浜 水森かおり	赤い螢 川野夏美
FT	手紙 由紀さおり	江ノ島絶唱 三代沙也可	天城越え 石川さゆり	会津追分 森山愛子	TS	好きになった 人 都はるみ	雨の御堂筋 オーヤン
	つぐない テレサテン	くちなしの花 渡哲也	NK	命の絆 岡田しのぶ	愛してルンバ 川神あい	情熱の薔薇 キムヨンジャ	恋のハレル ヤ黛ジュン

今後の予定：月例会 9月3日 17日、10月1日 15日（火）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)

○ 総会返信ハガキへのコメント

- ★藤田 光男様 ・私的な頼み事ですが、冷凍機事業部におりました大島信義君の連絡先（住所・TEL）誰かご存じでしたら教えてください。昔足利市在住と聞いたことがあるのですが・・・体格の良い方です。
- ★穂積 真一様 ・ご盛会であるようお祈りします。
- ★中野 政義様 ・盛会を祈念します。糖尿病治療に専念、温泉旅行や歴史探訪の趣味に専念、元気にやっています。
- ★矢野 純一郎様 ・身体が不自由になっています。残念ながら出席することは出来ません。
- ★益田 幸雄様 ・今のところ、どうにか過ごしております。
- ★松本 時男様 ・いつもお世話になっております。おーろら通信は楽しく読ませて頂いています。夫婦共々手術（背骨、心臓）等で医者が通いにて体調調整の毎日です。残念ながら今年も欠席させていただきます。今年もよろしくお祈りします。

お知らせ

○ 新入会員のご紹介 よろしくお祈りします

斎藤浩之さん（退職時：半導体）太田市在住  
 鈴木鉄子さん（退職時：半導体事本トランジスター事）伊勢崎市在住

○ 訃報 ありません

\* 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

**\*訃報発生時**今期から弔電からメッセージカードに変更していますが遠方の場合はお届け出来ない場合もありますのでご容赦ください。

## ○ 「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)

‘24/7月～8月まで 小林(一)、青木、斎藤(正)、久保田(武)、  
 森本、奥山、いずみオートピア



## 熱中症に注意してください!

＜本部提供の健康ニュース＞

暑い日が続きますが、皆さん体調はいかがですか？ 今年の夏も、とても暑くなるとの予想が出ており、熱中症には注意が必要です。そこで今回は、『熱中症』に関するお話です。

### ◆熱中症 どうして起こる？

私たちの体は、常に熱を生み出しています。それと同時に、周りの温度が高くて体温が上がれば、熱を体の外に逃がし、周りの温度が低くて体温が下がれば、熱をため込むなど、常に適切な体温になるよう調整をしています。この働きに異常が起こり、体の中に熱がため込まれてしまうために熱中症になります。

さらに、私たちの体は体温が上がった時に汗を出すことで、体温を下げようとしますが、大量の汗が出た時に何もしないと、体に必要な水分や塩分が足りなくなって、脱水状態になってしまいます。この脱水も、熱中症の原因です。

### ◆熱中症の重症度

熱中症の重症度は大きく三段階に分かれます。まず、めまい、立ちくらみ、足の筋肉がつる、お腹の筋肉のけいれんなどが起こります。症状が進むと、頭痛、おう吐、ぐったりした感じになります。さらに重症化すると、意識障害、全身のけいれん、全身が熱くなる高体温などが起こり、ときに死につながることもあるので注意が必要です。

### ◆高齢者と熱中症

高齢者の場合、突然、重症の熱中症になるケースや、死亡例も多いので特に注意が必要です。通常は、気温が高ければ、暑いと感じますが、高齢になると老化により、暑さを感じにくくなります。すると、熱中症になったことに気がつかず、気づいた時には症状がかなり進行し、重症化してしまいます。また、暑ければ汗をかいて体温を下げますが、高齢になると汗をかきにくくなるので、体の中の熱を外に逃がすことができなくなってしまいます。さらに、高齢者は若い頃に比べ、体内の水分量が減少している上に、のどの渇きを感じにくいので、水分の補給を怠りやすく、脱水症状を起こしやすいです。

また、脳卒中の後遺症や糖尿病などの持病がある人も、暑さを感じにくくなったり、汗をかきにくくなったりしているので、熱中症に気をつける必要があります。

### ◆熱中症の応急手当て

熱中症になった時の応急処置として、大きく三つあります。

①涼しい場所へ避難させる：木陰やクーラーの入った室内へ移動させる。

②衣服を脱がせ、体を冷やす：扇風機やうちわで風をあてる。手足や全身に水をかける。霧吹きで体に水を吹きかける。濡れたタオルを首筋や脇の下に当てる。アイスパックなどを、脇の下、首、足の付け根などに当てる。

③水分・塩分を補給する：水やスポーツドリンクをゆっくり与える。

自力で水分がとれない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう。体を冷やすポイントとして、吹きかける水は常温かぬるま湯にしましょう。冷たい水の方が早く体が冷えるように思われますが、冷たい水を急に掛けると、皮膚の血管が収縮してしまい、熱放散の力を弱めます。また、人間の体温は高温に弱く、低温に比較的強いいため、意識が回復し、寒いと訴えるまでは積極的に冷却を行いましょう。

### ◆最後に

熱中症は、重症化すると死に至るリスクがあります。短時間で症状が大きく変化する可能性もありますので、症状が軽いからと安易に思わず、早めに医師に診てもらおうように心がけてください。