

# おーろら通信 (318) 2024年9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、旅行、ゴルフ、Gゴルフ、ボウリング、山行、カラオケ、コメント、お知らせ

※暑い残暑が続き熱中症が心配されます。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。

10月9日(水) 13:00～15:00 洋友会事務所(大泉町坂田)  
今回は PayPay 利用、次回は JR,私鉄、バスなどで利用できる交通系電子マネーのモバイル Suica(スイカ)の利用を学びます。また、MAP(マップ)利用による行先案内の便利な使い方や、スマホの長持ち利用方法などを学びます。

お知り合いを誘って参加も OK、もちろん無料です。

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

## ○ 「秋の日帰り旅行」の募集開始

楽しみにしている秋の日帰り旅行が、11月18日(月)と決まりましたのでご案内します。

今回はSNSでも話題に登っている日本三大渓谷の「清津峡」の紅葉を楽しむ旅です。



清津峡は、清津川を挟んで切り立つ巨大な岸壁がV字型の大渓谷をつくり、雄大な柱状節理の岩肌とエメラルドグリーンの清流が訪れた人々に深い感動を与えています。特に、トンネル奥の撮影スポットは奥の景色と手前の水に映る様が、映えスポットとしてSNSで話題に。大勢の人々に思い出の撮影場所になっています。仲間と一緒に、赤、黄色に紅葉する渓谷を散策しながら、ダイナミックな渓谷美を楽しみましょう。また昼食は、10種の新鮮具材が乗った海鮮丼Aやローストビーフ丼Bが選べますので、参加連絡の時にAかBかをお知らせ願います。申し込み連絡が無い場合は海鮮丼にさせていただきます。

さらに今回は、紅ズワイガニ一杯のお土産も付きます。お楽しみに！

そしてバスの中では、いつものようにビールやワインなどを頂きながらバスパーティーを楽しみましょう。帰りはもちろん景品たっぷりのビンゴやクイズなどで盛り上がりましょう。ワクワクは盛りだくさんです。

ご夫婦での参加も大歓迎、大勢様の参加を心よりお待ちしております。

募集内容は下記のとおりです。

### 記

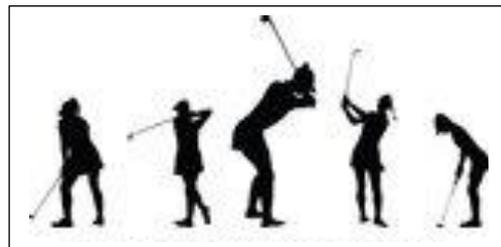
- ◇月 日：2024年11月18日(月)
- ◇集 合：大泉町役場前、8時30分集合、8時50分出発
- ◇概 要：大泉町役場(8:50) —《高速道》—舞子高原ホテル・お楽しみ10種の海鮮丼A またはローストビーフ丼Bの昼食(11:20～12:20) — 清津峡(日本三大渓谷を見物・12:40～13:40) —ショッピングセンターのぐち(地元スーパーで買物)(14:05～14:45) —《高速道》—大泉町役場(17:10)
- ◇締め切り：11月1日(金曜日) 洋友会群馬事務所(毎週水曜日のみ) か担当幹事までお申し込み下さい。
- ◇問合せ先 担当幹事  
斎藤正子 Tel: 0000-00-0000 or 松澤千代子 Tel: 000-0000-0000  
事務所 Tel: 0000-00-0000 (毎水曜日のみ)

## ○ 秋の洋友会コンペ開催のご案内

秋の洋友会コンペを“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：2024年11月1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30分 時間厳守
- ・スタート：OUT9時01分
- ・参加費：2,000円
- ・プレー費：各自負担（サービス券は準備します）
- ・募集人員：5組（20名） \*4名1組での参加申込みも受付ます
- ・申込締切：10月15日（火）但し定員20名で締切
- ・担当幹事：前田浩良 TEL：0000-00-0000 E-Mail：00000000000@00000.00.00  
携帯：000-0000-0000  
：岸 雄二 TEL：0000-00-0000 E-Mail：0000000@000.00.00  
携帯：000-0000-0000  
：菅沼 俊夫 TEL：0000-00-0000 E-Mail：000000000000@00000.00.00  
携帯：000-0000-0000  
：松澤千代子 TEL：0000-00-0000 E-Mail：00000000.000@0000000.00.00  
携帯：000-0000-0000



## ○ グラウンドゴルフ大会のお知らせ

10月開催に引き続いて11月も以下の日程で予定しました。多くの皆様の参加をお願いいたします。

- 日 時：11月7日（木）10:00～12:00
- 場 所：御正作公園（大泉町）
- 締切り日：10月19日（土）
- 参加費：500円
- 用 具：事務局で準備いたします



\*10月7日（月）開催分につきましても当日都合がつくようになった方の参加は可能ですので会場にお出で下さい

\*事前の会員登録をして頂いている方にはメールでも発信いたします

\*当日会場設営をお手伝い頂ける方は開始30分前に集合願います

- 担当幹事：小林 一夫 TEL:0000-00-0000(000-0000-0000)  
Email:0000-00000@0.00000000.00  
岸 雄二 TEL:0000-00-0000(000-0000-0000)  
Email:00000000@000.00.00

## ○ ボウリング大会開催のお知らせ

秋の大会を計画いたしました。参加者全員に賞品も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。

- ・日時：11月14日（木）14：00～15：30（15分前集合厳守）
- ・場所：ドリームスタジアム太田（TEL：0276-55-1411）  
〒373-0815 太田市東別所町 47（R354沿いのボウリング場）
- ・競技方式：2人～3人・1チームの団体戦（1人2Gの平均点比較）
- ・参加費用：2000円（ゲーム代+ドリンク+靴・・・マイシューズの方300円バック）
- ・ハンディ：初心者・・・60点/1ゲーム、初級者・・・40点/1ゲーム、

- 中級者・・・20点/1ゲーム、上級者・・・0点/1ゲーム（過去の大会の実績を考慮します）
- ・賞品：優勝、準優勝、他全員に参加賞
- ・申込締切：10月31日（木）
- ・担当幹事：菅沼俊夫 TEL：090-6043-0615 E-mail:suganuma1040@yahoo.co.jp  
岸 雄二 TEL：090-5102-8967 E-mail:drdwp367@ybb.ne.jp  
松澤千代子 TEL：090-2441-8488 E-mail:chcotomo.f23@docomo.ne.jp

## ○ 第150回「浅間隠山 1756.7m」バスハイク再募集

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  
 コース：歩行時間約4H  
 入浴：倉渕川浦温泉はまゆう山荘 TEL：027-378-2333  
 担当：内田光男 TEL 000-0000-0000



浅間隠山

## ○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

### <連絡>

第198回 10月4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199回 10月18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196回 9/06日（金）金山ハイク 晴れ 15名参加

予報では今日も残暑厳しく熱中症警戒アラートが出され熱中症が心配される。呑竜様境内に15名集まる。直射日光を避け日陰を利用してストレッチで体をほぐす。10時を待ってスタート。暑さを避け本堂裏の樹林帯コースで登る。西山コース第一ベンチで休憩次の東屋で休憩と、休み休み登る。今日は一番左のコースを歩き西尾根に出て休憩。昭和13年の記念碑で記念写真を撮る。浅間神社コースで3~4歳の幼稚園生が一生懸命登ってきて休憩、可愛い団体に会い微笑むみ孫を思い出す。新田神社に11時30分到着、参拝を済ませ眺望を確認、カスミで三轟山までで筑波山は見えなかった。南曲輪休憩所に移動、大櫓下の芝生で昼食をとった。後から幼稚園の可愛い団体も来て芝生にシートを広げ食事をとっていた。12時15分昼食を終えモータープール経由で下山、ガイドンスで渋沢栄一と藪塚石展を見て呑竜様境内に13時10分戻り無事解散した。

担当幹事：内田光男



昭和13年金山城址碑

## ○ 乗鞍岳・西穂独標バスハイク 報告

2024/8/18・19 1泊2日 晴れ 参加者22名

### 一日目 乗鞍岳

パナソニック正門駐車場を5時10分前スタート。国354号で玉村ICより関越道に乗り松本ICへ。

途中東部湯の丸SAと梓川SAで休憩。国158号を走り上高地方面に向かう。途中前川渡の信号を左折、乗鞍エコーラインを走り乗鞍畳平駐車場に10時10分到着登山支度を10時30分スタート。雲が多く展望は良くないが東大コロナ観測所のドームを目指し林道を歩く。



西穂山荘前で

沢山の登山者が乗鞍を目指し歩いていた。肩の小屋で休憩後乗鞍山頂を目指し歩く。剣が峰の頂上

山荘に12時到着。山頂は狭く記念写真を撮り、昼食を取らずに早々に引上げる。肩の小屋に戻り休憩後急ぎ翌平14時に戻り次の目的地新穂高ロープウェイ駅に向かった。

二日目 西穂高独標

西穂山荘を6時スタート。急坂を丸山に向け登る。20分ほどで丸山山頂に到着展望を楽しむ。正面に笠ヶ岳、右後方に黒部五郎岳、双六岳と最高の眺望を堪能できた。ここで3人が残る。後は目の前に聳える独標へと歩く。急坂を登り最後は岩峰の岩場を登るが下山者がいて待ちが発生。慎重に岩場を登り独標に7時50分到着、記念写真を撮る。昨日登った乗鞍岳、その手前に活火山の焼岳が見え上高地の対岸には霞沢岳がハッキリと見る。

近場は西穂高への岩峰が連なっていた。眺望を堪能した後、慎重に岩場を下り安全な登山道を歩き丸山で休憩後西穂山荘に9時36分到着休憩。10時5分西穂高口へ向け下山。11時23分登りと同タイムで西穂高口ロープウェイ駅に到着。12時10分バスが待つ新穂高ロープウェイ駅到着風呂支度をして、中崎山荘奥飛騨の湯で汗を流しビールで乾杯する予定が、場所が狭くつまみは持ち込み禁止で入浴後を堪能できずストレスがのこった。14時バスで帰途に就いた。

担当幹事：内田光男

○ カラオケ愛好会暑気払い報告

7月30日 12:00~17:00 場所:まねきねこ大泉店

参加者:26名 発表曲:55曲

特記事項:暑い日が続いている中7月30日に暑気払いを開催、今回初めて参加の方や久しぶりの参加の方もいて賑やかな宴会になりました。役員は12時開催に先駆けて11時20分には集まりテーブル、飲食物やおやつの準備。参加予定者が徐々に来店し、参加費と交換に“登利平弁当”“ビール”と“おやつ”を引き渡しました。本日もドリンクバー利用なので各自好きなドリンクを持ってきて久しぶりの再会を祝って食事を始めました。食後のデザートにソフトクリームも人気でした。これはバス旅行では味わえない楽しみです。



食事も一段落したので奥山会長から挨拶と本日のプログラムの説明があり12時40分から斎藤副会長の司会で1曲目の歌唱を開始。発表は赤石さんの“赤いハンカチ”続いて小林一夫さんの“昔の名前で出ています”と皆さんが知っている歌から始めて頂きました。そして1曲目の発表は“春が来た”“ワインレッドの心”と続き、後半は“天空の城”“天の意のまま”“みれんの港”“鳥羽の海女”と最新曲で締められました。1曲目は事前エントリーでしたが、2曲目は当日エントリーです。1曲目の曲名を参考にしてのエントリーなので幅広いレパートリーになっていました。

発表は15時30分頃に終了し、その後ゲームを開始、今回は約半分をビンゴにして残り半分は抽選会にしました。ビンゴは最初に2人の人が同時にビンゴしたので、じゃんけんで順番を決めた。一番の人はお米をゲットして嬉しそうでした。次に抽選会に移った。評判の良い景品(お米、お酒)は最後の方に取っておいたので、最後まで楽しむことができました。目玉景品は新しく参加した人に当たり今後も継続して参加する動機づけになったのではないかと期待しています。

ゲームは16時過ぎに終了し、集合写真を撮影し一次締としました。その後17時まで2部屋で自由に歌い散会にしました。

発表曲

奥	鳥羽の海女 (鳥羽) 二代目 (木村鉄二)	石	釜山港へ帰れ 彼岸花の咲くころ	二	惚れて道ずれ 鏡 雨の函館 (角川)	赤	赤いハンカチ (石原) 湖愁 (松島アキラ)
奥	天の意のまま (神野) 五島椿 (石原詢子)	久	あなたのブルース 君恋し (フランク)	森	ああ上野駅 (井沢) 矢切の渡し	柿	九頭竜川 今日 という日に感謝して
菅	みちのく一人旅 (山本) ルビーの指輪	杉	奥飛騨慕情 (竜) 罨 (三山ひろし)	鈴	好きになった人 手紙 (由紀)	田	命咲かせて (市川) 絆海峡 (沢ゆかり)
石	命の絆 (岡田しのぶ) 裏窓 (美空ひばり)	田	天空の城 (福田) 花ザクロ (五木)	小	春が来た (天童) カラタチの小径	久	涙の花舞台 (北島) こ しの都 (五木ひろし)

澤	みれんの港(森進一) 夫婦残照(千葉げん太)	松	捨てられて(長山) 今夜は離さない	本	ワインレッドの心 雪国(吉幾三)	福	篝火のひと(走祐介) 汽笛(五木ひろし)
齋	ベサメムーチョ(桂) さよならの向こう側	青	ごめんね涙(田原) 想い出迷子(チョー)	塩木	北空港 愛してルンバ	小	昔の名前で出ています 北の旅人(裕次郎)

8月の月例会：8月20日(火) 参加者9名曲数47曲。夏休み中ということで特別料金だったが、いつもの参加費(800円)で開催しました。発表曲名は紙面の都合で割愛します。

今後の予定：10月1日15日、11月5日19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)

### ○ 総会返信ハガキへのコメント

- 橋本 武 様 ・第35回定時総会おめでとうございます。これからも益々発展いたしますようお祈りいたします。役員の皆様の健康をお祈りします。ご苦労様です。
- 川瀬 潤 様 ・いつもお世話様です。体の調子が今いちなので宜しくお願い致します。
- 小林 正明 様 ・奥山会長、役員の皆様へ いつもお世話になりありがとうございます。現在も就職中でありまして喜寿の祝いの案内をいただきましたが総会に出席することが出来ません。申し訳ありません。今後ともよろしく願いいたします。
- 井筒 美幸 様 ・いつもありがとうございます。入会後もうすぐ1年になります。
- 有居 千代乃様 ・体調不良の為欠席いたします。役員の皆様には種々ご配慮いただきありがとうございます。
- 鹿山 幹生 様 ・いろいろお世話になります。宜しく願い致します。高齢故、又メンテやリハビリのためその日の体調に合わせて、菜園や庭の手入れを、時間を決めてやっています。(86才です) 一日一日を大事に過ごしています。

## お知らせ

### ○ 新入会員のご紹介 よろしくお祈りします

瀧口 勉さん(退職時：半導体事本) 太田市在住

### ○ 金婚祝い おめでとうございます

桑原 正美 妻貞枝さん 1974年10月13日ご結婚  
大木 豊 妻百合子さん1974年10月26日ご結婚

### ○ 訃報 ご冥福をお祈り致します

田宮光雄さんの奥様(芳子様)が7月16日に亡くなりました 86歳  
三上恵士さんの奥様(加代子様)が9月に亡くなりました 84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 **連絡いただける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)

‘24/8月～9月まで

奥山、斎藤、城田、瀧谷、森本、青木、川瀬、上西



## ○ 令和7年度新春号の原稿募集

1.表紙 「新春にふさわしい華やかな絵柄」

初日の出、梅の花開花、新春の風物詩等

2. 特集ページ ①「わが町の年末・年始の風物詩」

わが町で実施されている地域振興行事、伝統行事等

※1000字程度の原稿と写真、現在のカラー顔写真

②「巳年・年男の抱負」 ※200字以内、全地区1～2名の応募

3.その他 ①一般投稿 ※1000字以内の原稿と内容に関わる写真2～3枚

②俳諧・川柳

※新春号の原稿の投稿締め切りは11月5日(火)です。

## しっかり噛んで食べよう！！

＜本部提供健康ニュース＞

「よく噛んで食べるとダイエットになる」と聞かれた事がある方も多いかと思います。実はダイエットだけではなく、「噛む」事にはたくさんの効果があります。そこで今回は、「噛む」に関するお話です。

### ◆『噛む』とダイエット

人間の脳には食欲をコントロールする摂食中枢と満腹中枢という部分があり、『血糖値の変化』や『胃のふくらみ具合』などにより刺激されます。特に血糖値の変化には敏感で、低下すると摂食中枢が刺激されて空腹を感じ、逆に上昇すると満腹中枢が刺激されて満腹を感じます。

ご飯などの炭水化物は、良く噛んで食べることで唾液の中に含まれる消化酵素により、通常より早く血糖値を高め、満腹中枢が早く刺激され、食べすぎを防ぎます。この他にも、噛む刺激により消化器官の活動も活発になるため、消費エネルギーも上がり、消費しやすい体になりますので『噛む』ことはダイエットに関係する大切な行為です。

### ◆『噛む』効果 \_\_ その他にもよく噛むことには、次のような多くの効果があります。

○味覚発達 ----- よく噛むことで、その食材本来の味がわかるようになります。

○言葉の発音がはっきり ----- 噛むことは口の周りの筋肉をよく使うため、それだけで表情が豊かになり、若々しくなる。また、言葉の発音もきれいになる。

○脳の発達 ----- よく噛むことで脳細胞を活性化させる。認知症予防にもなります。

○胃腸の働きをよくする ----- 食べ物をよく噛む事で消化酵素がたくさん出て、消化を助ける。

○虫歯の予防 ----- 唾液には虫歯菌が作る酸を薄める働きがあり、虫歯を予防してくれます。

○がんの予防 ----- 唾液の中には発がん物質を消す働きがある酵素が含まれているため、がん予防になると注目されています。

### ◆良く噛むために

また、良く噛むための工夫として、以下の点を食事の際の参考にしていただければと思います。

- ・主食に玄米や発芽米などを利用する。
- ・歯応え、噛み応えのある食材を使う。
- ・食べ物を水や飲物で流し込む事はやめる。
- ・少し歯応えが残るくらいに火を通す。
- ・素材はやや大きめに切る。
- ・一口の量を少なくする。

噛む回数の理想は一口三十～五十回程だといわれています。食事の中に、上手に取り入れていけると良いですね。

以上