

おーろら通信 (319) 2024年10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、スマホ、講演会、Gゴルフ、山行、カラオケ、コメント、洋友、お知らせ

※おーろら通信送付は、郵便料金値上げに対して
特約ゆうメール便にてOPP袋(透明袋)で送付

○ 「秋の日帰り旅行」募集締め切り間近

楽しみにしている秋の日帰り旅行(11月18日・月曜日)ですが、9月号の紹介で紹介金額を紹介するのを忘れてしまいました。参加費は13,000円(その他詳細は、おーろら通信9月号に掲載)です。大変申し訳ございませんでした。

そこで、締め切り日を少し伸ばして、11月6日(水)としました。募集人員に少し余裕がありますので、ご希望される方は次の担当者か事務所まで連絡をお願いします。

清津川を挟んで切り立つ巨大な岸壁やエメラルドグリーン清流が歓迎してくれることと思います。また、豪華昼食、お土産、バス車中でのイベントもお楽しみに！

◇申し込み先

担当幹事 齋藤正子 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)



洋友群馬QR

○ スマホサロン

次回予定 11月13日(水) 13:00～15:00 事務所にて実施。
今や、シニアこそ、スマホが必須となってきました。
お店のレジで小銭を数えてモタモタしてませんか？
スマホのQR決済を覚えてスマートに格好よく買い物しませんか？
皆さんもスマホサロンに参加して、楽しい生活を過ごしましょう！
今回はウォーキング・アプリなどの勉強をしましょう。

担当:PCクラブ 臼倉

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

○ 洋友会ホームページのパスワードのご案内

洋友群馬のホームページは、<https://yoyugunma.sakura.ne.jp/> 今後の各イベントのページ(カラオケ、総会、山遊会、等)では、閲覧時のセキュリティ強化によりパスワードが必要になります。簡単なパスワードです。必要な場合は幹事・副幹事に問い合わせください。パスワード(xxxx)

担当:PCクラブ 臼倉

○ ミニ講演会のお知らせ

新型コロナ感染拡大は現在小康状態にあり、皆様の活動も活発化していると思います。しかし、新型コロナ問題前から約5年が経過し、皆様も加齢に伴い心配事も増えてきていると思います。例えば次のような心配事はないでしょうか？

- ① 将来介護施設に入所することも考えておかないといけませんが、どんな種類の施設があるのか判らない。また施設内容による費用の差はどんなものか判らない。
- ② 家族仲が良いのに、相続で大きな問題が発生したという話を聞くことがある。どのような場合に相続問題が発生するのか、発生しないようにするための事前対策をどうすれば良いのか？
- ③ 認知症の心配があるが、認知症になるとどんな問題が発生するのか、また事前対策はどうしたら良いか？どこに相談したら良いかわからない。秘密は守ってもらえるのか？
- ④ エンディングノートは残しておいた方が良いとは判っているが、日延べして手についていない。簡単に着手するには何から始めたら良いか？

今回群馬地区に入会した瀧口さん(詳細は以下に記載)が行政書士・FP・相続診断士の資格を持っております。これまでの経験等から色んなトラブル例の説明と対応策をお話ししてくれます。お話のあと十分な質疑応答時間を設けます。講演会の後は講師と食事をしながら個別相談もお受けしたいと思います。詳細は以下の通りです。

演 題 : 人生 100 年時代のご心配・お悩み解決へ
主な内容 (順不同)

- ・施設入所に関して
- ・相続問題(生前贈与・遺産相続)に関して
- ・認知症の心配がある場合の対応に関して
- ・エンディングノートに関して
- ・その他

講 演 者 : 瀧口行政書士事務所 瀧口 勉 先生(シニアライフコンサルタント)

所 属 : 群馬県行政書士会

開 催 日 時 : 2024 年 12 月 5 日(木)10 時 30 分~13 時 30 分(予定)

参 加 費 : 300 円(昼食代込み)

場 所 : 大泉町文化むら大ホール棟 2 階研修室

担 当 幹 事 : 奥山泰彦 Tel:000-0000-0000 Email:00000000000@00000.00.00

斎藤正子 菅沼俊夫

○ グラウンドゴルフ大会の実施報告

小雨もばらつき心配な中での開催でしたが、開始時間には気温もあがり、初心者の参加も多かったことから勉強しながらの大会となりました。

時間の関係でゲームは8ホール2ゲームで途中休憩をはさみながら行われました。

優 勝 : 高橋 克明さん

準優勝 : 小林 一夫さん

日 時 : 10 月 7 日(月)10:00~

場 所 : 御正作公園

参加人数 : 20 名

担当幹事 : 小林 一夫 岸 雄二



優勝 高橋 克明さん

○ 第 151 回 神奈川県「大山 1252m」バスハイクのご案内

大山は神奈川県伊勢原市、秦野市、厚木市にまたがる山で、古くは雨降山とか阿夫利山と呼ばれ大山信仰で賑わっている。山容は富士山と同じ円錐形で遠く太田金山山頂より良く見える。

今回ヤビツ峠から阿夫利神社駅まで歩きケーブルを利用して下ります。

日 時 : 2024 年 12 月 08 日(日) AM5:00 出発

集合場所 : パナソニック正門前来客用駐車場

費 用 : 割り勘

締切り : 11 月 13 日(日)

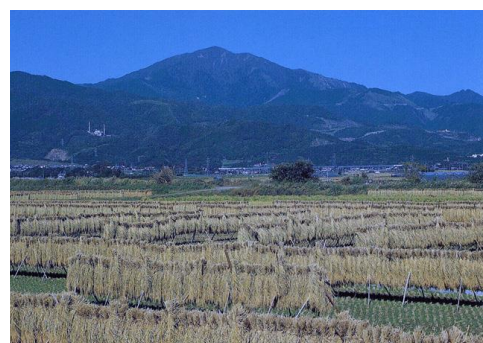
コース : 歩行時間 4H

ヤビツ峠登山口 9:00→<103 分>→25 丁目→<19 分>→

大山→<12 分>→25 丁目→<23 分>→16 丁目→<37 分>→

→阿夫利神社駅→<ケーブルカー>→大山ケーブル駅

入浴 : 遠距離のため中止



大山(山溪より)

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第 200 回 11 月 1 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 201 回 11 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

<報告>

第 198 回 10/04 日 (金) 金山ハイク 小雨 15 名参加
予報では今日の 15 時過ぎ雨が降り出すとのこと、金山ハイクの決行を決める。ストレッチで体をほぐし 10 時スタート予定でしたがストックを紛失して探しているとの事、5 分ほど遅れてスタートする。「ストックは探してもなかった」

呑竜様本堂裏から西山コースを歩く。急きよ 2 名が途中リタイア。第一ベンチで休憩、次に東屋で休憩。尾根筋へは一番左の山道らしい登山道を登る。尾根に出て小雨が降り出しカッパを着け歩くが、内から汗で濡れてしまい気持ち悪い。新田神社に 11 時 10 分到着。参拝後、南曲輪休憩所で昼食。12 時過ぎガイドンス経由で下山。12 時 30 分ガイドンスで休憩。玄関わきで記念写真を撮り金竜寺の桔梗と紫式部の実を見て呑竜様に 13 時 15 分到着無事解散をした。雨は予報より早く 11 時前に降り出し帰りまで降ったり止んだりの天気となってしまった。

担当幹事：内田光男



ガイドンスにて

○ 浅間隠山バスハイク 報告

2024/10/13(日)実施日 晴れ 参加者 20 名
パナソニック正門駐車場を 5 時丁度にスタート。国 354 号で高崎に、国 18 号に出て橋を渡り国 406 号で倉渕町へ。道の駅くらぶち小栗の里で休憩後、長野原倉渕線で北軽井沢方面に向かう。浅間隠山登山口駐車場 7 時 30 分到着。すでに沢山の車が駐車、あと数台を残すのみとなっていた。登山支度をして 7 時 55 分スタート。案内板のある浅間隠山登山口より登り始める。道は藪で覆われ踏み跡は水で削られ沢のようになり歩きづらかった。谷筋から分かれ急坂を登る。30 分ほどで稜線に出て休憩。ここからは踏み跡がハッキリして歩き易くなった。カラマツの樹林帯から灌木帯になり急坂を登ると山頂に 2 時間ほどで着いた。沢山の登山者で山頂は賑わっていた。浅間山の山頂は雲で覆われていた山容から確認できた。普段見慣れた榛名山を反対側から見ることができ満足、山容は赤城山と違い同じようだった。

赤城山は榛名の後ろでシルエットが？近場では小野子や子持山を確認し眺望を楽しんだ。昼食後記念写真を撮り下山。途中 2 度休みバスの待つに二度上峠に 12 時 15 分到着。身支度をしてバスではまゆう山荘に移動、久々に入浴後のビールを味わい談笑。14 時 30 分帰路に就いた。

担当幹事：内田光男



浅間隠山

○ カラオケ忘年会・例会連絡

★忘年会の案内

次の内容で忘年会を開催致します。1 年の歌い治め会として沢山の方の参加を幹事一同お待ちしております。参加希望の方は準備の都合上 11 月 20 日までに 1 曲目の発表曲を添えて幹事に連絡してください。

日時:12 月 3 日 (火) 12:00~17:00 (世話役の方は 11 時 20 分までに入店お願いします)

場所:まねきねこ大泉店

参加費:2,000 円

内容:カラオケ曲発表 2 曲/人、軽食、飲物、デザート、ゲーム(全員景品あり)、記念写真

幹事:石関正明、田名網隆弘、菅沼俊夫、斎藤正子、奥山泰彦

★9月の例会報告

9月3日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:10名 発表曲:54曲
 特記事項:曲披露で多くの場合新曲を歌う“Sさん”は“新しさ”と“曲のレベル”で何時も話題になって居るが、本日は“夫婦残照”と言う曲をリクエストしたが、上手く歌えない。調べるとこの歌は“平成編”と“令和編”の2曲有り、歌手と作詞家は同じで、作曲家が違う。我々が知っている歌詞は同じでも曲(メロディ)が違う訳で、“Sさん”は何時も一定のレベル以上で歌うのに”これはおかしい”と気付いた会長が本来のリクエスト曲を入力したのはファインプレーだと思います。我々が歌ったのであれば、練習不足として問題視されなかったと思います。そして本日は10名で54曲を歌い継ぎ解散。

9月17日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:10名 発表曲:54曲
 特記事項:約1ヶ月前の8月14日に岸田首相が自民党総裁選に立候補せずとの発表で、党は後継者問題で混乱し、裏金問題以来またも社会不安が加速化されそうである。コメ不足、ウクライナ・イスラエル問題、その他、多くの問題点が山積みです。そんな時勢で、我々年配者が活躍できる事は無いに等しいが、この様な我等が自らの肉体的・精神的な健康を維持し、その経験や実績等からの知恵や知識で、“されば云々”と正論を言える様な状況で在れば良いと思っている。しかし全くそんな訳には行かない社会です。そんな諦めの毎日ですが、今日も健康維持の積りでカラオケ愛好会に参加し、腹から声を出し気分転換に励みます。本日も10名で54曲を歌い継ぎ解散。

今月の発表曲

YO	涙の花舞台 北島三郎	雲 三山ひろし	涙止めて 吉幾三	こしの都 五木ひろし	二代目 木村徹二	四万十川 三山ひろし	鳥羽の海女 鳥羽一郎
TS	街ぼうけ 角川博	大阪みれん酒 三山ひろし	しあわせ酒場 藤原浩	夫婦残照 千葉げん太	大阪の灯り 半田浩二	しぐれ酒 三門忠司	長崎慕情 五代ショウ
MI	昭和の花 小金沢昇司	カサブランカ浪漫 中条	八尾・風の盆 鏡五郎	されど人生 鳥羽一郎	なごり雨 大川栄策	おまえひとりさ 西方	
TT	蒙古放浪歌 鶴田浩二	流浪の旅 鶴田浩二	古城 三橋美智也	石狩悲歌 三橋美智也	港町涙町別れ 町 裕次郎	三都物語 谷村新司	上海ブルース ディックミネ
KF	雪明り 藤原浩	酒ごよみ 青戸健	べにばな 五木ひろし	北のみれん酒 藤原浩	男のみれん 千葉一夫	男・涙の酒 藤原浩	陽だまりの花 岩出和也
AI	命の絆 岡田しのぶ	三陸挽歌 水森かおり	風の午後 北原ミレイ	恋人のように 大月みやこ	草枕 岩本公水	宇治川哀歌 香西かおり	感謝状 島津亜矢
FO	秋恋歌 香西かおり	風うた 坂本冬美	北上川旅情 水森かおり	ほろ酔い満月 坂本冬美	天の意のまま 神野美伽	ホテルサンセツ ト 内田あかり	泉州恋しぐれ 長保有紀
FT	みれん海峡 田川寿美	夢飾り 島倉千代子	曼珠沙華 山口百恵	あなたひとすじ 川中美幸	下町そだち 笹みどり	ともしび 八代亜紀	命くれない 瀬川瑛子
YS	いつでも夢を 橋幸夫	しぐれ船 岩本公水	湯の町エレジ 一 近江敏郎	杉(女性)	天城越え 石川さゆり	霧の笛 田川寿美	下町の太陽 倍賞千恵子
TS	つぐない テレサテン	くちなしの花 渡哲也	氷雨 日野美歌	せんせい 森昌子	雨の御堂筋 欧陽菲菲	ひばりの佐渡 情話美空ひばり	みだれ髪 美空ひばり

今後の予定：月例会 11月5日 19日 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

井口 明彦 様・お陰様で毎日元気に生活しております。先日脳ドッグを受診いたしました。脳の血管はトシ相応と診断いただき安心しております。又血液はオールAとこのことで喜んでおります。今日のお一ろら通信に白寿のお名が記載されておりましたが、なつかしい思いがいたしました。今後も通信を読ませてもらいたいです。よろしくお願ひ申し上げます。

亀田 作 様・近況。健康維持の目的で毎日7000歩以上歩く様に頑張っております。

太田喜一郎 様・去年1月に座骨神経痛にかかり、足腰の痛みとしびれにまどわされている状況です。なかなか思うように動けません。これも年かなと思う今日このごろです。

石井 貞雄 様・体調が悪いためです(膝が悪い)

飯野 敏男 様・昨年末に体調を崩し外出を控えている現状から、本年度は楽しみにしていた総会でしたが欠席致します。(発症時3~4歩程度しか歩けなかった時は本当に辛かったです。今は妻に感謝しか無いです)

○ 洋友春号の原稿募集

1. 特集ページ

- ①「郷土の春」 郷土の春の風物行事。田植えや初物魚
- ②「春祭り」 ※1000字程度の原稿と写真、現在のカラー顔写真

2. 洋友会だより

- ①今年企画の洋友会活動のアイデア「ユニークな活動・行事」
- ②洋友会社会貢献活動の紹介 個人で活動されているものも可

3. その他

- ① 一般投稿 ※1000字以内の原稿と内容にかかわる写真2~3枚
- ② 俳諧・川柳、ナンプレ

※春号の原稿の投稿締め切りは、2月4日（火）です。



○ 尋ね人（宛先不明）

吹田九平さんの住所又は電話番号をご存知の方、洋友会事務所か役員まで連絡をお願いいたします。

○ 新入会員のご紹介 よろしくお願ひします

市川幸宏さん（退職時：papars C.C 購買課） 大泉町在住
 宮川孝之さん（退職時：A P 空調） 高崎市在住
 寺田 聡さん（退職時：オンセミコンダクター） 大泉町在住

○ 訃報 ご冥福をお祈り致します

楠本博亮さんが9月12日に亡くなりました。90歳
 大岡孝行さんの奥様（とみ江様）が8月7日に亡くなりました。81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(5,000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・プラタブ回収活動≫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ラタブ、アルミ缶、古本等寄贈者(敬称略)
 ‘24/9月~10月まで

奥山、上西、臼倉、久保田(武)、斎藤(正)、城田、小林(一)
 久保田勇、山田浩、いずみオートピア、青木



“インフルエンザ”の予防について

＜本部提供健康ニュース＞

インフルエンザの季節が近づいてきました。突然の発熱や全身の倦怠感などの症状が特徴であり、伝染性が非常に強く、重症化しやすいことから、普通のかぜとは区別すべき病気です。特に高齢者や乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。

今回は、インフルエンザの予防法についてご紹介します。

◆インフルエンザの症状について

インフルエンザウイルスは空気中に飛び散ります。そのウイルスを吸い込むことで感染します。感染すると、1～3日の潜伏期間を経て、高熱(38度以上)が現れ、鼻水、のどの痛みなどの呼吸器症状とともに、頭痛・関節痛・筋肉痛・全身のだるさといった全身症状が現れます。高齢者や乳幼児は、体力や抵抗力が弱く肺炎などの合併症を起こし、処置が遅れば死亡する場合がありますので、特に注意が必要です。

◆インフルエンザの感染経路について

インフルエンザの主な感染経路は、次の2つが考えられます。

飛沫感染：感染者のせき・くしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことで感染

接触感染：ウイルスが付着した手すり・ドアノブ・つり革などに触れることで感染

◆予防について

上記のような感染を予防するためには、「手洗い」「うがい」「マスク」が基本になります。そのポイントについてご紹介します。

＜予防ポイント1～外出後の手洗い・うがいを忘れずに＞

予防の基本中の基本、手洗い・うがいでウイルスを除去しましょう。

外出後だけでなく、食事の前に行うのも効果的です。



カゼ・インフルエンザ予防

ふつうに手を洗っただけでは、まだ汚れが残っています。

- ・指先とつめの間
- ・指と指の間
- ・指関節のしわ
- ・手のひらのしわ
- ・手首など、

石けんでよく洗いましょう。

※ 汚れた手で目や鼻や口をさわらないようにしましょう。

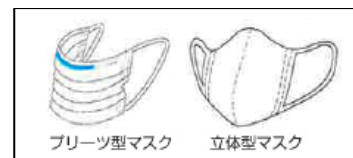


＜予防のポイント2～マスクでウイルスからのどを守る＞

ウイルスや乾燥からのどを守るため、外出するときはマスクを着用しましょう。マスクでウイルスを完全に防ぐことはできませんが、一定の予防効果は期待できます。マスクは、右図のような不織布製マスク（熱や化学的な作用で接着させた布で作られたマスク）が効果的です。

＜予防のポイント3～ウイルスを寄せ付けない体力・環境を作る＞

バランスのとれた食事とたっぷりの睡眠で体力をつけておきましょう。また、乾燥していると、のどの粘膜の機能が低下してウイルスに感染しやすくなります。エアコンをつけっぱなしにしている場合は、加湿器などで部屋の湿度を50～60%に保つことも大切です。ときどき窓を開けて換気することも忘れずに。



インフルエンザは、例年12月～3月頃に流行しますので、11月頃から備えをされてはいかがでしょうか。かぜとは違い急激に強い症状が現れるのが特徴です。「いつもと違うな。」と感じたら、早めの受診を心がけましょう。

以上