

おーろら通信 (320) 2024年11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、Gゴルフ、ボウリング、麻雀
山行、カラオケ、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



洋友群馬 QR

○ 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。
次回 12月11日(水) 13:00～15:00 洋友会事務所(大泉町坂田)
・スマホの基本操作の復習と皆さんからの質問に答えます。
今までに習った電子マネーPayPayの利用、ウォーキングアプリ「わくぽ」
や群馬県が勧める「G-Walk」、コミュニケーションツール「LINE」の復習
など、参加無料！初級レベル大歓迎、お友達を誘って参加もOK、
よろしく！！
担当:PCクラブ 白倉

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

○ グラウンドゴルフ大会の実施報告

快晴の中での開催となりました。こがらしの吹く季節となり強い西風の中を皆さん一生懸命走りながらのプレーでした。時間の関係でゲームは8ホール2ラウンドで行われました。スコアつけにも慣れて来年はなんとか3ラウンドで実施したいと思います。

優勝:小林 一夫さん
準優勝:柿沼 義男さん
日時:11月7日(木)10:00～
場所:御正作公園
参加人数:21名
担当幹事:小林 一夫
岸 雄二



優勝 小林一夫さん



Gゴルフ参加者

○ ボウリング大会の実施(11月14日)結果報告

18名(6グループ)の皆様に参加頂き、熱戦が繰り広げられました。
ゲームは、2ゲームのハンデキャップ有りのグループ(3名)の平均スコアにて競いました。
団体優勝と団体準優勝グループには賞品と、参加者全員へ参加賞を用意しました。

優勝グループ
松澤千代子さん
小林克弘さん
栗原茂文さん、
準優勝グループ
岸 雄二さん
田島文代さん



参加者全員



優勝者

団体でのハンデ戦ですので、誰でも優勝のチャンスがありますので、初心者の方も気楽に参加をお願いいたします。
担当幹事:菅沼、岸、松澤

○ 麻雀大会の実施（10月22日）結果報告

通算77回の洋友会群馬麻雀大会を、10月22日(火)に太田市のプラザセンチュリーにて開催致しました。参加者は12名で3卓を囲み、楽しく和気あいあいの内に終わりました。競技はいつも通り半チャン3回の合計得点で競った結果、

優勝者 小倉一雄さん、
準優勝者 石塚勝憲さん、
3位 加藤博史さん
次回は来年2月を予定しています。
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ので、奮って参加をお願い致します。
担当幹事:菅沼、小林、小倉、黒河



参加者全員



優勝者 小倉さん
準優勝者 石塚さん

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第202回 12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
※雨天中止の時は翌週に順延

第203回 12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

<報告>

第200回 11/01日(金) 金山ハイク 晴れ 11名参加
昨日今日と秋晴れの暖かな日となった。呑竜様境内は菊花大会が開催されていた。例年に比ベテントが少なく菊の花が少なかった。大輪の花はキレイに咲いていたが鉢物の小菊は蕾でこれからというところだった。境内には幼稚園生と親が沢山集まりこれから金山ハイキングに出かける所だった。

Sさん指導のもと、ストレッチで体をほぐし10時スタート。
いつものコースと違い逆コースで行くことに決定、金竜寺から親水公園と進み休憩。八王子山へは登らず水道管敷設道を歩き御城橋へ。橋の前後からコウヤボウキの小さな花が咲きだしていた。展望台付近よりオケラの花が咲いているわけだがコウヤボウキとオケラの見極めが難しい。コウヤボウキの茎は木でオケラの茎は草との事、でも良くわからない。昨日下午見をした時に比べ沢山の花が咲いていた。
新田神社に11時10分到着。参拝を済ませ遥拝所より筑波山を見たが薄くガスがかかり見ることはできなかった。南曲輪休憩所に移動し昼食にした。既に台之郷幼稚園生がわいわいがやがやと昼食を楽しんでいた。11時50分昼食を済ませ案内板の前で記念写真を撮りモータープール経由で長い階段を下って前回覚えたヤマハッカの花を確認、呑竜様境内に12時50分到着無事解散した。
担当幹事:内田光男



南曲輪にて

○ カラオケ愛好会例会報告

10月の例会

10月1日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:11名 発表曲:52曲
特記事項:昨年のこの文面にて10月17日は“カラオケ文化の日”と言う事について記載しましたが、あれからほぼ一年経過しました。それから今日まで本会の参加者は微増しつつ継続してきており、皆さん元気に活動を続けて居ます。大変有難い事と実感しております。更に本日10月1日よりインフルエンザ、新型コロナのワクチンの接種が始まりました。また10月1日は「国際音楽の日」、「法の日」に設定されており、10、11月頃は我々カラオケを楽しむ者にとっては良い時期と言う事ではないでしょうか？

せいぜい頑張って歌いましょう。そんな訳ですが本日は11名の参加で52曲を歌い継ぎ17時で解散しました。

10月15日13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:7名 発表曲:43曲
 特記事項:今年の暑気払いは7月の30日に開催されましたが、その時に撮影した集合写真をやっと本日、全員に配布する事が出来ました。全参加者が26名でご夫婦での参加者が2組ということで24枚をプリント注文・配布しました。暑気払い・忘年会への参加者のうち半数以上が月例会には参加されないのので、どうしても数名の方が残ってしまいます。しかし今回は洋友会事務所と月例会で配布を完了できました。しばらく休まれた“Aさん”が本日参加され、配布完となりました。撮影・プリント・配布の担当として久しぶりの目的達成でした。そんな一日でしたが本日は最近としては少なめの7名参加で43曲を歌い継ぎ定時に解散しました。

今月の発表曲

YO	鳥羽の海女 鳥羽一郎	こしの都 五木ひろし	viva・la・viva! 五木ひろし	夢追い人 三山ひろし	二代目 木村徹二	天空の城 福田こうへい	北海港節 三山ひろし
TS	大阪雨情 三門忠司	大阪みれん酒 三山ひろし	しあわせ酒場藤 原浩	隠れ宿 杉田淳	石楠花の雨 青山新	しぐれ酒 三門忠司	波止場の演歌 師 すがあきら
TT	赤いランプの終 列車 春日八郎	雨降る街角 春日八郎	居酒屋 春日八郎	長崎の女 春日八郎	別れの一本杉 春日八郎	お富さん 春日八郎	街の灯台 春日八郎
MI	お前ひとりさ 西方裕之	カサブランカ浪漫 中条きよし	茜色の恋 中澤卓也	釜山港へ帰れ 渥美二郎	されど人生 鳥羽一郎	しあわせ酒場 藤原浩	秋霖 男石宣隆
KF	鳥唄 川島一誠	おまえとふたり 五木ひろし	男涙の酒 藤原浩	ゆめかぜ 五木ひろし	男のみれん 千葉一夫	花冷え 里見浩太郎	泣きぐせ 星次郎
AI	三陸挽歌 水森かおり	命の絆 岡田しのぶ	愛のままで愛を 眠らせて五十川	泉田	酒場ひとり 中村美津子	越後獅子の唄 美空ひばり	白い海峡 大月みやこ
FO	天の意のまま 神野美	ほろ酔い酒場 坂本冬美	恋人のように 大月みやこ	三陸挽歌 水森かおり	赤い蛍 川野夏美	南紀白浜 水森かおり	龍泉洞 水森かおり
TA	若いふたり 北原謙二	錆びたナイフ 石原裕次郎	アカシアの雨が 止むとき 西田	赤いハンカチ 水原裕次郎	君こそわが命 水原弘	湖愁 松島アキラ	
FT	命咲かせて 市川由紀乃	女ひとりの日本海 大月みやこ	雪椿 小林幸子	会津追分 森山愛子	江の島絶唱 三代沙也可		
YS	赤城の子守歌 三山ひろし	潮来笠 橋幸夫	いつでも夢を 橋幸夫	男ごころ 鏡五郎	川 北島三郎		
早川	星の流れに 菊池章子	ある女の詩 美空ひばり	じょんから女節 長山洋子	悲しい酒 美空ひばり			

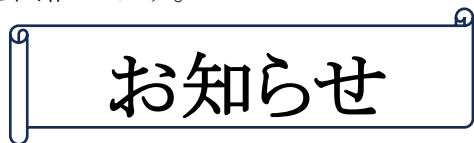
今後の予定(月例会) 12月16日、1月7日21日(何れも火曜) 13:30~17:00。

まねきねこ大泉店 800円。

12月2日は先月号で案内しましたように忘年会(12時開宴)を開催します。

幹事: 石関 正明(0000-00-0000)

奥山 泰彦(000-0000-0000)



○ FAX使用の件

コピー機のリース契約満期時 '25年1月or3月

プリンターの新規購入後は、FAXは使用できなくなります。Email or LINE で送受信をお願い致します。

○ 金婚祝い おめでとうございます

松岡 俊雄 妻 恭子さん 1974年12月14日ご結婚

高崎 久志 妻とし江さん 1974年12月14日ご結婚

○ 訃報 ご冥福をお祈り致します

飯野 敏男さん 10月26日に亡くなりました 80歳

井上 尚さん 11月3日に亡くなりました 84歳

飯田 隆一さん 11月4日に亡くなりました 85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)

弔事発生から2ヶ月以内であれば事後報告でも香典代は対応させていただきます。

○ 「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)
‘24/9月～10月まで

奥山、斎藤(正)、松澤、城田、前田、森本、藤巻、白石、小林(一)



“インフルエンザ”の予防について

<本部提供健康ニュース>

姿勢が健康に影響する！？

「食べ物には気を使っているし…」「定期的にジムに通って運動しているし…」健康には気をつけているはずでも、なんとなく疲れが取れなかったり、肩こりが治らないなんてことはありませんか？実はその原因、姿勢と関係しているかもしれません。そこで、今回は「姿勢」に関する話です。

◆歪みを生じさせる姿勢・生活習慣

普段、自分がどのような姿勢でいるか気にしたことはありますか？いつの間にか「猫背」になっていませんか？日常的に悪い姿勢をとっていると、筋肉がアンバランスに発達したり衰えたりする為、骨に影響を与え、歪んでしまうことがあります。日々の自分の姿勢や生活習慣が歪みの原因となっていないか、以下の点などを参考に確認してみましょう。

<背骨の前後への歪みをまねく姿勢>

机や作業台の位置が低く、前傾姿勢（猫背）で作業している／あぐらや足を前に投げ出して座る／自動車を運転の際、シートとペダルの位置が離れている／浅くシートに腰掛けて運転している など

<背骨の左右への歪みをまねく姿勢>

カバンを持つ手・肩がいつも同じ／パソコンが机の片側にある
／立っている時、片足に体重をかける（重心が偏っている）など

◆姿勢が及ぼす影響とは？

姿勢の良し悪しを決めるものは背骨の状態です。背骨は積み木のように重なった椎骨から一本の柱のように構成されています。姿勢が悪くなるとこの柱の並びが崩れ、様々な症状が起こります。

<悪い姿勢が引き起こす症状>

【疲れやすくなる】姿勢が悪くなると身体の重心が偏り、バランスをとろうとする筋肉に余計な緊張や負担が加わる為、疲れやすくなります。

【腰痛・肩こり等を感じる事が多くなる】姿勢の良い人と悪い人を比較すると、悪い姿勢の人の方が身体の異常を感じる人の割合が多いようです。特に腰痛では、姿勢の悪い人は良い人に比べて三倍以上も多いという結果もあります。

◆姿勢を正そう！

身体の歪みを改善していく為には、まず「立つ」「座る」といった基本の姿勢を正すことが大切です。自分は姿勢よく座っているつもりでも、意外に左右がアンバランスだったり猫背になったりしていることも。身体が歪まない立ち方、座り方を意識しましょう。

<正しい立ち方>

軽くあごを引き、視線はまっすぐ前を向く／左右の肩、腰の高さは水平にする／背筋に力を入れてお腹を引っ込める／耳たぶ、肩、股関節、ひざ、くるぶしが一直線になるようにする など

<正しい座り方>

軽くあごを引く／座面に深く座り、背もたれに背をつけて椅子を机によせる／膝、足首の角度がそれぞれ 90°になるようにする など

背骨のS字状の湾曲は、年齢とともに次第に強くなります。これは人間が直立したことで起った変化の為、避けることはできません。骨の変形を抑制する最大の方法は、実は日常的な姿勢に気を付けることにある為、日々の心がけが大切です。



以上