

# おーろら通信 (321) 2024年12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、麻雀、ミニ講演会  
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

## ○ スマホサロン

開催日 新年1月15日(水) 13:00～15:00 事務所にて

新年は第3週の水曜日1/15となります、お忘れなく(ˊˋ;)。  
今やシニアこそ、スマホが必須となってきました。  
・目をショボショボさせながらお店で小銭を数えて支払い・・・  
トンデモナイ! スマホ片手に“QR決済”でスマートにやっています。  
・電車、バス。同じく料金支払いで小銭を数えてモタモタ・・・  
トンデモナイ! スマホで“モバイル決済”らくらく乗降しています。  
・ウォーキング・・・歩数計でカウント、なかなか続かない・・・  
イヤイヤ! 歩数でポイント獲得、スマホで“ポイ活”しています。  
・車ナビ・・・旧車で地図古く、行きたい所もなかなか案内できず・・・  
イヤイヤ、“スマホナビ”です。最新データ、行先は音声入力ですよ!  
☆さあ、シニアのみなさん、格好よく、残りの人生をおくってみませんか?

担当: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



## ○洋友会ホームページのご案内

洋友群馬のホームページ <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。→ “xxxxxx” とキーインしてみてください。  
) 忘れた場合は、事務所、及び、幹事・副幹事に問い合わせください。

メール問合せは→ <mailto:yoyugunma@juno.ocn.ne.jp>

担当:PCクラブ 白倉

## ○「秋の日帰り旅行 (11月18日)」

毎年、恒例の秋の旅。  
今年はSNSでも話題になっている日本三大峡谷「清津峡」の紅葉を楽しむ旅(11月18日)でした。今回の旅には、34名が参加。大泉町役場に8時30分に集合した皆さんは、越後を目指して元気に出発しました。



清津峡で



水盤鏡をバック

旅行担当幹事の頭を悩ませるのが天候。大泉町を出発する頃は曇りだったのに、三国の県境トンネルを抜けると雨模様。川端康成「雪国」の一節「トンネルを抜けるとそこは雪国だった」ではないが、本当に三国

の山々を越えると天候が変わるのを実感した。天候には恵まれなかったが、バスの中は、いつものように幹事が用意したお酒を楽しんだり、カラオケなどで笑顔がいっぱいのサロン状態が展開しました。バスの旅を楽しんでいると、あっという間に昼食会場の舞子高原ホテルに到着。ここでは、魚沼産コシヒカリ 100%の新米に 10 種の新鮮具材に乗った海鮮丼やローストビーフ丼を堪能。具材の良さに、皆さんの評価も上々で、おしゃべりにも花が咲きました。

お腹もきつくなつたところで、日本三大峡谷の清津峡へ。ここは、黒部峡谷、大杉谷と共に、新潟県が全国に誇る景勝地の一つであり、雄大な景観美を形成している柱状の岩は、「柱状節理」と呼ばれ、岩体冷却の際、体積収縮によって冷却面に垂直に六角柱状の節理が生じたもの。一般者の観光用に750mの渓谷トンネルがあり、5つの異なる色が彩るトンネルや、第2、第3の見晴所からは屏風岩の岩肌や、絶壁にそそり立つ高さ100mにもおよぶ柱状節理を間近に見ることができました。また、トンネルの終点からは、紅葉真っ盛りの雄大な渓谷美を満喫したと同時に、清津峡景観を反転して映す「水盤鏡」が幻想的な眺めを作り出していました。参加者の皆さんは、SNSスポットで話題になっているポイントを交代で写真に収めていました。

高速道路の発達で越後は近くなり、帰り車中もビンゴやクイズで大忙し。イベントでは、ラッキーな人、残念な人もいましたが、楽しさ爆発の一時を共有していました。そうこうしている内にあっという間に大泉に到着。参加者は会の土産のズワイガニと柿の種に加え、個人で購入したお土産などを沢山抱え、笑顔で散会しました。

尚 記憶に残る旅行中の写真をDVD一枚に収めたものを作成してあります。必要な方は 200 円でお譲りいたしますので担当幹事迄連絡ください。また、ホームページに掲載しましたのでご覧ください。

担当幹事:松澤千代子、斎藤正子

## ○ 麻雀大会（2月6日）開催案内

今年度2回目（通算78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：2025年2月6日(木)12:30～16:30(集合 12:15)

場所：プラザセンチュリー 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。

申し込み締め切り：1月23日（木）

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@00000.00.00

小倉一雄 TEL:000-0000-0000 E-mail:000000@00000000.00.00

黒河建三 TEL:0000-00-0000 E-mail:0000000000@00000.00.00

## ○ ミニ講演会「人生100年時代のご心配お悩み解決へ」開催報告

12月5日(木)、大泉町文化むら大ホール棟2階研修室にて実施しました。講演に先立って群馬地区奥山会長から講師の紹介。講師の瀧口様は、行政書士、シニアライフプランコンサルタント、他多数の資格をお持ちです。経歴は長年、三洋の半導体事業部に勤められ退職後各種資格を取られ、本年9月に洋友会に入会されました。



瀧口講師による講演会

その縁で今回の講演をお願い致しました。

講演会の参加者は、会員 45 名＋妻 4 名＝49 名と多数の参加を頂きました。

以下講演内容について説明します。

2 部構成で、第1部 60 分にて高齢に伴うリスクの早期対策として、

- ①人生 100 年時代の悩み・不安・心配事について
- ②施設入居について ③相続問題と対策 ④認知症への準備
- ⑤エンディングノートについて

昼食を取りながら、第 2 部 60 分にて質問コーナとして、事前質問の回答、一般的な質問の紹介と出席者からの質疑応答を実施しました。

- ①会員様からの事前質問として7つの質問の回答
- ②よくある質問 20 選の紹介
- ③当日の出席者からの質問

・贈与税の非課税枠 110 万円の適用範囲については、特例の回答もあり

・贈与の各種ケースの質問があり、非課税適用か否かの回答あり

以上、10 時 30 分開始で 12 時 50 分閉会と予定時間通りにて行われました。

最後にアンケート回収し、アンケートのまとめた結果は、72%が満足と回答され、特に関心を持ったベスト 3 テーマは、遺言書、生前贈与、認知症でした。また今後取り上げて欲しいベスト 3 テーマは、家族信託、後見制度、見守りサービスと、具体的テーマ内容でした。

講師の瀧口様は、洋友会会員であり、洋友会の皆様の相談相手になりたいと言っていますので、これからも機会を作れたら、と考えております。

報告者：菅沼俊夫

## ○ 第 152 回山行 栃木県 「古賀志山 H583m」 バスハイクのご案内

日 時 :2025 年 2 月 09 日(日)

集合場所 :パナソニック正門前客用駐車場 AM5:00 出発

コース :歩行時間 3.5H 森林公園より富士見峠・古賀志山周回コース

入 浴 :道の駅 ろまんちっく村「湯どころあぐり」を予定

## ○ 山遊会「丹沢大山バスハイク」報告 2024/12/08 実施日 快晴 参加者 23 名

パナソニック正門駐車場を 5 時 10 分前にスタート。

東松山ICより関越道に乗り鶴ヶ島JCTより圏央道を走り狭山PAで休憩。海老名 JCT より東名道を走り秦野中井 IC で降る。一般道県道 71 号・70 号を走りヤビツ峠に 7 時 40 分到着。順調に走り予定より早い到着となった。ヤビツ峠駐車場はすでに満杯であった。トイレを済まし登山支度をして S さんのストレッチで体をほぐし 8 時 05 分スタート。

階段を登りレストラン前で全員が揃うのを待って登山道へ。朽ちた階段と石が多く歩きづらい。途中雪に覆われた

富士山や相模湾の海に心を癒される。949mのピークより勾配も緩やかになり歩き易くなる。

イタツミ尾根は左に丹沢の山々右に相模湾の江ノ島、三浦半島、そして房総半島と絶景が広がる。表参道との合流点 25 丁目分岐からは、沢山の登山者でにぎわう。阿夫利神社と奥ノ宮のある大山に着くと昼食の場所がないほどの混みよう。山頂からの眺望を楽しみ昼食を済ませ奥ノ宮前で記念写真を撮り来た道に戻り下山。沢山の登山者が登ってくる。大石のゴロゴロ道を慎重に下る。25 丁目で待つ二人と合流し阿夫利神社下社に向け下山。まだまだ沢山の登山者が登ってくる。道標を確認しながら無事到着。トイレを済ましケーブル山頂駅に集まりケーブル



大山山頂にて



大山山頂奥の院にて

カーに乗る。車窓からの景色は、木々は色付き紅葉は見られた。ケーブル駅からバスまでは自由行動として参道のお店をのぞき買い物をしてバスに集合。14時30分帰途に就いた。バスは順調に走り途中狭山PAで休み大泉に17時10分到着無事解散久々に早い帰宅となった。

担当幹事:内田光男

## ○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

### <連絡>

第204回 1月10日(金)  
行き先:太田市七福神巡り  
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205回 1月17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202回 12/6日(金) 金山ハイク 快晴 18名参加  
暦では初冬ですが陽気は暖かな秋を思わせる。青空が広がり久々に陽だまりハイクが楽しめた。境内の大イチョウは少し葉を残すのみで散り、大木のメタセコイヤは茶色に染まっていた。境内に18名集まる。Sさんの指導で、ストレッチで体をほぐし10時スタート。今日は紅葉、金竜寺のモミジとガイドンスまでのカラタチ沢沿いのモミジの紅葉を愛でるコースに決定。金竜寺の階段上から見下ろすように並び、モミジの紅葉をバックに記念写真を撮る。また、各自思い思いの写真を撮りカラタチ沢へ。沢沿いのモミジは見事に真っ赤に染まっていた。将来は京都嵐山を思われる紅葉の名所になるかも?ガイドンスから登りモータープール下の東屋で休憩。紅葉した金山の山並みを東屋から堪能。新田神社までモミジの紅葉を楽しみながら歩く新田神社前の御台所の紅葉は盛りを過ぎていたがまだまだ見られた。新田神社に参拝、境内の紅葉をバックに記念写真を撮り、南曲輪休憩所に移動11時30分昼食を取る。下山は来た道を戻り再度紅葉を愛でながら下り東屋で一度休み呑竜様境内に13時10分到着無事解散をした。

担当者:内田光男



新田神社にて紅葉をバックに

## ○ カラオケ愛好会例会報告

11月の例会

11月5日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:11名 発表曲:58曲  
特記事項:衆議院選挙の結果による社会的な混沌が続いている内に、我が国にも大きく影響しそうな米国大統領選挙の投票に突入し、世界が固唾を飲み結果を見守って居る状態である。我々は何も出来る訳でなく定例会としてのカラオケを何時もとと同じメンバーで何時もの様に楽しんでいる。そんな訳であるが、今日も参加者が多いので、待ち時間を少なく、且つ多くの曲を歌える様にとのことで、2巡目から2コーラスと決めて、最終的には11名で58曲を歌い継ぎ、定例の17時で終了し、即解散。

11月19日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:10名 発表曲:48曲  
特記事項:国内外の政治・経済的な動きは日々緊迫感を増しているが、我々の現実的な問題である日々の健康の維持も大切な事で、その為に大きな声を出し歌を歌い、友人と会話を楽しむ事も月に1~2回位程なら良い事で大切と思う。今回で2回目の参加である新しい仲間の“女子のYさん”が3曲目に歌った曲が話題となりました。“星降る町 おおた、歌手:宮島しずえ”で、出た点数は92点で点数の高さと地元の事を歌った曲に皆さんの話題を呼んだ訳です。さらに“Yさん”は別の曲でも94点をだしました。多くの人が90点は時々出ますが、93点以上は今までには会長ご夫婦以外は滅多に無いと記憶しています。この報告書を記している私は過去に数十回に1回位は90点で歌えるが、91点以上の記憶は殆ど在りません。しかし、点数と聞いた感じの上手さとはリンクする訳ではなく、個人的な目標としてゲーム的に楽しんでいます。この様な事で

したが、最終的には本日の最高得点は奥山会長が出して終わりました。今日は10名で48曲でした。ホームページに写真を掲載いたしましたのでご覧ください。

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	雲 三山ひろし	恋..情念 三山ひろし	二代目 木村徹二	天空の城 福田こうへい	涙止めて 吉幾三
TS	ゆうなぎの唄 三丘翔太	さいはて浪漫 大江裕	北海ながれ歌 大江裕	路地裏おとこ酒 木原たけし	おやじの言葉 北島三郎	石楠花の雨 青山新	隠れ宿 杉田淳
TT	遠き昭和の 五木ひろし	月物語 五木ひろし	霧の出船 五木ひろし	心もよう 井上陽水	赤いランプの終 列車 春日八郎	国境の町 東海林太郎	365夜 霧島昇
MI	惜別の唄 小林旭	カサブランカ浪漫 中条きよし	秋霖 男石宣隆	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	
KF	おんな船頭唄 三橋美智也	緑の地平線 楠木繁夫	しあわせ酒場 藤原浩	ギター鷗 三橋美智也	愛始発 西方裕之	湯の町エレジー 近江敏郎	白い花の咲く頃 岡本敦郎
AI	約束 キムヨンジャ	命の絆 岡田しのぶ	最愛の恋人 内田あかり	あなたとならば 五十川ゆき	水に咲く花支笏湖 へ 水森かおり		
FO	再会酒場 坂本冬美	惚れ惚れ酒 水森かおり	恋人のように 大月みやこ	三陸挽歌 水森かおり	海峽セレナーデ 川野夏美	南紀白浜 水森かおり	龍泉洞 水森かおり
TA	東京のバスガール c・ローズ	夜霧の第二国道 フランク永井	二人の世界 石原裕次郎	雨に咲く花 井上ひろし	霧の摩周湖 布施明		
FT	二人でお酒を 粹みちよ	真夏の出来事 平山みき	赤い川 浅田あつ子	曼珠沙華 山口百恵	江ノ島絶唱 三代沙也可	情熱のバラ キムヨンジャ	命くれない 瀬川瑛子
YS	夢追い酒 渥美二郎	北の旅人 石原裕次郎	名月赤城山 三山ひろし	罇 三山ひろし	皆の衆 村田英雄		
XY	恋して母は 藤圭子	愛鍵 星野直江	星降る町おた 宮島しずえ	北上夜曲 水森かおり	蛍 松原のぶえ	別れの旅 藤圭子	禁じられた恋 森山良子

今後の予定(月例会)1月7日21日、2月4日18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)

○ 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。



○ ラグビーリーグワン開幕

12月21日からリーグワンが開幕しています。熊谷ラグビー場の開幕は12月28日です。熊谷ラグビー場のチケットは洋友会本部のHP経由で、半額で入手できます。皆様の絶大な応援をお願いします。

○ 新入会員のご紹介 宜しく申し上げます

須藤栄一さん (退職時:産機カンパニー) 太田市龍舞在住  
金子美由紀さん (退職時:PHC株) 太田市浜町在住

\* 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)  
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)

'24/11月~12月まで

城田、青木、奥山、斎藤(正)



## 決して甘くない高血糖！

＜本部提供健康ニュース＞

日本人の多くは体質的に糖尿病になりやすい遺伝子を持っており、この半世紀、食生活が急速に豊かになったことで糖尿病患者数が、20 倍にも増えているという現状があります。

そこで今回は糖尿病につながりやすい『高血糖』に関するお話です。

### ◆高血糖の怖いところ

#### ・その1「動脈硬化を引き起こす！」

血糖値が高い状態や、急激な血糖値の上昇は、血管を傷つけ、動脈硬化を自覚症状なく進行させます。動脈硬化が起きると、ある日突然、虚血性心疾患や脳梗塞などの病気を引き起こし、要介護状態に陥ったり、場合によっては死に至ることがあります。

#### ・その2「糖尿病へと進行する！」

血糖値が慢性的に高い状態が続いている場合、糖尿病と診断されます。糖尿病は自覚症状がほとんどなく進行しやすい病気です。また、血糖値が高い状態が続くと血液中のたんぱく質の糖化反応が進み、静かにゆっくりと悪影響が広がっていき、次のようなさまざまな合併症などを招きます。

・成人の失明原因、第1位！「糖尿病網膜症」

・人工透析原因、第1位！「糖尿病腎症」

・足先・足裏のしびれや感覚が低下する！「糖尿病神経障害」

・下肢の切断につながることも！「糖尿病足病変」

神経障害と末梢の血管の障害により、下肢の関節やかかるとに潰瘍や壊疽(えそ)が見られる。

・悪循環を引き起こす！「歯周病」

糖尿病は歯周病を増悪させ、歯周病は糖尿病を悪化させる。

### ◆今日からできる、予防&対策 6 か条

#### 一つ、「内臓脂肪を減らすべし！」

内臓脂肪が蓄積すると、インスリンの働きが悪くなります。食事量や有酸素運動などにより内臓脂肪を減らす・ためないことを意識していきましょう。

#### 二つ、「3 食食べる、食事のリズムを整えるべし！」

血糖値の波を小さくするためには、欠食はせず、3 食のリズムを整えていきましょう。

#### 三つ、「糖質中心の食事を見直すべし！」

血糖値を上げる材料である糖を含む食べ物の量が多いときには少し調整しましょう。具体的には、おかわりをしない、また、玄米、全粒粉のパン、そばなどは吸収が遅い糖質が含まれているため、食後の高血糖を抑えることができます。

#### 四つ、「ベジ・ファーストを心がけるべし！」

食物繊維を先に摂ることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

#### 五つ、「食事はよく噛んでゆっくり食べるべし！」

糖の吸収が穏やかになり、また食べ過ぎによる糖質の過剰摂取も防げます。

#### 六つ、「運動量や活動量を増やすべし！」

運動により血中のブドウ糖を消費します。短時間の運動でもこまめに行うことで血糖値の上昇を抑えます。座位時間を減らす、歩く時間を少しずつ増やすなど、活動量を少しずつ増やしていきましょう。

### ◆最後に

高血糖を決して甘くみてはいけません。血管を傷つけ、健康を害し、今後の生活・未来に大きな影響があります。そのため、健康診断で血糖値を確認しながら、都度生活習慣を見直していきましょう。また、すでに血糖値や HbA1c が高い場合には、受診や生活習慣改善をおこないましょう。「今」の積み重ねがあなた自身の「未来」につながります。

以上