

おーろら通信 (322) 2025年1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 会長挨拶、総会、スマホ、山行、カラオケ、お知らせ、別紙 金婚祝い申請用紙

※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

○ 新年のご挨拶 洋友会群馬地区会長 奥山泰彦

明けましておめでとうございます。皆様におかれましてはご家族ともどもお元気で健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

思い起こせば昨年(2024)は元日に能登半島を襲った大地震による甚大な被害に始まり、日本各地を襲った記録的な豪雨による被害など、地球温暖化による被害も各地を襲いました。改めて被災者の皆様方にお見舞いを申し上げますと共に一日も早い復活・復興をお祈り致します。

一方、パリオリンピックでは日本選手の大活躍により金メダルラッシュとなり明るい話題をもたらしてくれました。リーグワンは4年目になりましたが、我々がワイルドナイツは残念ながら2年連続の準優勝になってしまいました。今年こそは3年ぶりの優勝を期待しています。

さて群馬地区の各種活動は、新型コロナの第5類移行により、非常にお活発化し山遊会、金山でも歩こう会、グラウンドゴルフ、ボウリング、麻雀大会、カラオケもほぼ従来の形で開催できました。スマホサロン会は一昨年10月に立ち上げスマホ勉強会を月1回のペースで開催しています。丸一年を過ぎ漸く定着してきました。スマホは私達高齢者にとっても必須のツールになってきました。有効な使い方をマスターしてより密度の高い生活をするための一助にして頂きたいと考えています。

洋友会全体の課題として会員の高齢化と会員減少問題があります。これを解決するために入会促進キャンペーンを実施しております。全地域平均としては昨年の2倍程度の方が新規加入しております。群馬地区としては昨年の5倍以上の方に新規加入して頂いております。今後も新規加入に皆様のご協力をお願いします。

洋友会の活動は今年更に活性化していきます。皆様には一つでも良いのでいずれかの行事に参加して頂けるようお願い致します。各行事の予定はおーろら通信またはホームページにて確認して下さい。なお、2025年度群馬地区総会は5月8日(木)に懇親会も含めて開催予定ですので、今から日程調整して頂き、昨年以上の方々に出席して頂けるようお願い致します。高齢化していく私たちにとって仲間との触れあい、懇談は元気の源として非常に大切なことです。今年は昨年以上に仲間と触れ合うチャンスを増やすよう活動していきたいと考えていますので、皆様の絶大なるご理解とご協力をお願い致します。

会員の皆様方には健康第一です。今年も皆様方には日々健康に留意されご家族様と共に良き1年になりますよう祈念致します。

○ 2025年度洋友会群馬地区定時総会開催のお知らせ

第36回定時総会を2025年5月8日(木)午前10時より大泉町文化むらにて開催を予定しています。現在コロナ、インフルエンザ等の感染症が流行っています。感染症に罹らぬ様お体を自愛ください。

内容は総会、記念写真、長寿祝い、講演会、懇親会を考えています。最終的な案内と出欠用葉書は来月同封しますので、一人でも多くの方の参加を宜しく願いいたします。尚、Eメールでの参加受付の方には葉書を同封致しません。



洋友群馬 QR



奥山泰彦会長



○ スマホサロン

毎月第2水曜日 事務所にて 13:00～15:00

スマホを使って楽しく過ごしませんか？

LINE などを使った友達や家族とのつながり、ネットでの買い物やお店で飲食の支払い、旅行やコンサートなどの予約、地図のナビゲーション、バス・電車料金支払いなどなど・・。

今やシニアこそスマホの扱いに慣れてくなくてははいけません。

困った時は、スマホサロンに参加して楽しく学びましょう。

お友達を誘っての参加、ご夫婦での参加も歓迎します。

担当:PCクラブ 臼倉敏和

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→ mail:yoyugunma@juno.ocn.ne.jp

パスワードの入れ方はホームページに記載しています。

担当:PCクラブ 臼倉敏和

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第206回 2月7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207回 2月21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203回 2025年1/10日(金)金山ハイク

快晴 14名参加 七福神巡り

空は高く澄み渡り風弱く七福神巡りには絶好日。呑竜様境内に14名集まる。

境内のスタンプ台でスタンプを押しスタート。弁財天にお参り後金竜寺に。毘沙門天のスタンプを押し、扉を開け本殿にお参り。長い階段を下りてミズバショウ園で満開のロウバイを愛でて親水公園で小休止。水道管道路を通り

玉巖寺に向かう。松風峠への道路は車が多く危険を避けるため一列になって歩く。玉巖寺は駐車場や墓がきれいに整備されていた。石段で記念写真を撮り、福祿寿像を拝み本殿を参拝する。次は永福寺へ。寿老人に参拝後スタンプを押し。トイレ休憩後墓の中を歩き曹源寺へ。日本三大さざえ堂とアジサイで有名な寺。曹源寺の布袋尊に参拝後、南側軒先の日当たりで昼食にした。12時過ぎ次に受楽寺に向かう。親水公園に戻り受楽寺へ。大黒天に参拝後、満開のロウバイを愛でながら高山神社の麓を歩き最後のお寺、長念寺へ。恵比寿様を参拝、今年1年間の健康を祈願した。八瀬川沿いを歩き呑竜様に戻り七福神巡りを無事終えた。解散後駐車場でSさんから手土産にりんごを貰い帰途に就いた。

担当者:内田光男



さざえ堂にて

○ カラオケ愛好会 2024 年 忘年会報告

12月3日 12:00~17:00 場所:まねきねこ大泉店

参加者:23名 発表曲:46曲

特記事項:12月3日忘年会を開催。参加エントリー者は当初27名でしたが、風邪等による体調不良や急な事情により4名欠席となり23名で開催しました。今年度2回目の宴会ということで役員の皆様も慣れてスムーズに準備できました。集合写真は今までは全員の歌唱が終わったあとにしていたのですが、会計担当のIさんが、集金終わったところで体調不良で帰宅するというので、食事終了後にカラオケ店の受付のところで撮影しました。

いつもと違い明るい雰囲気での撮影できました。

撮影後の12時50分頃から斎藤副会長の司会で1曲目の歌唱を開始。杉山さんの“潮来笠(橋幸夫)”続いて菅沼さんの“ルビーの指輪(寺尾聡)”と皆さんが知っている歌から始めました。そして“君恋し(フランク永井)”“ごめんよ涙(田原俊彦)”と続き、後半は最新曲である“ほろ酔い満月(坂本冬美)”“三陸挽歌(水森かおり)”“鳥羽の海女(鳥羽一郎)”で締めくくられました。いつものように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ダブらないような曲名になっていました。発表は15時30分頃に終了し、その後ゲームを開始。今回直前キャンセルが多かったので景品は多少豪華に成ったような気がします。

今回も前回と同じように約半分をビンゴにして残り半分は抽選会にしました。米騒動(?)を反映して一番人気はお米関係でした。ビンゴゲームではどうしても2人同時にビンゴする時がありますのでその時はジャンケンで順位を決めています。ビンゴの後に抽選会に移りました。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。

ゲームは16時過ぎに終了し、定時17時まではまだ時間があつたのですが、師走ということで皆さん忙しそうで散会になりました。

発表曲

奥	鳥羽の海女(鳥羽) 恋情念(三山ひろし)	高	君恋し(フランク) 長良川艶歌(五木)	亀	与作(北島) サザンカの宿	赤	雨に咲く花(井上) 有楽町で逢いましょう
奥	ほろ酔い満月(坂本) 南紀白浜(水森)	久	こしの都(五木) 酒の宿(香西)	石	三陸挽歌(水森) 命の絆(岡田)	柿	津軽おとこ節(北山) 九頭竜川(五木)
菅	ルビーの指輪(寺尾) 星降る街角(敏いとう)	杉	潮来笠(橋) 二人酒(川中)	早	暗夜行路(キム) ある女の詩(美空)	田	紅い川(浅田あつこ) 命咲かせて(市川)
山	北上夜曲(水森) 禁じられた恋(森山)	田	比叡の風(北島) 浜昼顔(五木)	小	海を渡る蝶(キム) 津軽海峡冬景色	福	おんな船頭唄(三橋) 白い花の咲くころ
本	もしもピアノが弾けたなら 幸子(ばんばひろふみ)	塩	北空港(テレサテン) つぐない(同上)	泉	女の港(大月) 酒場ひとり(中村)	小	昔の名前で出ています 北の旅人(裕次郎)
斎	メランコリー(梓みちよ) ダンスはうまく踊れない	青	ごめんよ涙(田原) シルエットロマンス				

12月17日月例会報告:忘年会を歌い締めにした人が多く5人だけの参加になりました。お店の料金は特別料金でしたが、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:2月4日18日、3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)

○ 新入会員のご紹介 宜しくお願ひします

鈴木信夫さん (退職時:三洋ライフ) 大泉町朝日



*** 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)
12月～'25/1月まで
いずみオートピア、奥山、松澤、栗原、小林(一)、久保田(武)、
城田、森本、前田、二宮



お酒はほどほどに！

<本部提供健康ニュース>

年末年始とお酒を飲む機会が増えたのではないのでしょうか。「酒は百薬の長」といわれますが、飲みすぎには注意が必要です。

そこで今回は、「アルコール」に関するお話です。

◆カロリーについて

アルコールは、意外にカロリーが高く、二杯、三杯…と飲むとカロリーオーバーになりがちです。カロリーは飲み物の種類によって差があり、以下が目安となりますので、参考にしてみてください。薄められる物はお湯や水で薄めて飲むことでカロリーを下げることもできます。

ビール:350ml…140kcal/発泡酒:350ml…158kcal/酎ハイ:350ml…200kcal/日本酒:180ml(1合)…185kcal
/焼酎:180ml(1合)…263kcal/梅酒ロック:90ml(グラス1杯)…140kcal/ワイン:90ml(グラス1杯)…66kcal/ウイスキー:30ml(シングル1杯)…71kcal

※ご飯は軽く1杯で168kcalです。

※最近では糖質カットやカロリーオフなどの商品もあり、メーカーなどでカロリーは異なるためあくまでも目安です。

◆適量について

過度な飲酒は肝臓だけではなく、依存症など心身に悪影響を及ぼす可能性がありますので、適量を心掛けることが大切です。一日の適量は、純アルコールに換算して20g程度(純アルコール(g)=飲酒量(ml)×度数(%)÷100×0.8)といわれており、各々のお酒に換算すると以下が目安となります。

ビール:500ml(中ビン1本、ロング1缶)/日本酒:180ml(1合)/焼酎:25度なら120ml(2/3合)/ワイン:180ml(グラス2杯)/ウイスキー:60ml(ダブル1杯)

◆効果について

適度な飲酒は、血行促進・食欲増進・ストレス緩和などの次のようなメリットがあります。但し、“適量”を嗜んでこそこのメリットです。くれぐれも飲みすぎにはご注意ください。

- ・ビール:ミネラルを多く含みビタミンB2で美肌効果など
- ・日本酒:毛細血管拡張で冷えや肩こり予防、がん予防、美肌効果など
- ・焼酎:血栓溶解酵素が多く含まれており、血栓病予防など
- ・梅酒:疲労回復など
- ・白ワイン:食中毒予防など
- ・赤ワイン:抗酸化作用で動脈硬化予防やがん予防など
- ・ウイスキー:抗酸化作用、リラックス効果など



「酒が飲めるだけ健康だ」「自分はどこも悪いところがないから大丈夫」などとご自身の健康を過信しすぎていませんか？飲みすぎや深酒に注意し、週に二日は必ず休肝日をもうけましょう。空腹で飲酒すると胃腸を強く刺激し、粘膜を荒らすため、胃や肝臓を守る蛋白質やビタミン、ミネラルを含む食事を摂りながら、自分のペースでゆっくり楽しんで飲んでください。

以上

金婚祝金 申請対象者へのお知らせ

2025年度（令和7年度）金婚祝金は次に該当されるかたです。

1975年（昭和50年）4月2日～1976年（昭和51年）4月1日までに結婚（または入籍）されたかたです。年度前の事前申請が必要となりますので、申請用紙に必要事項を記入のうえ2025年3月末までに洋友会群馬地区事務所へ提出してください。

申請用紙はホームページからもダウンロードできます。

不明な点は洋友会事務所まで連絡ください。

事務所の休日にご注意ください。基本は毎週水曜日の午前中です

群馬地区事務所： T e l 0 2 7 6 - 6 2 - 6 7 8 2
メールアドレス yoyugunma@juno.ocn.ne.jp

金 婚 祝 金 申 請 書

三洋電機洋友会群馬地区
会 長 奥山 泰彦 殿

年 月 日 に結婚（または入籍）しましたので
本年度に金婚式を迎えます。

申請日： 年 月 日

申請者：

配偶者：

住 所：

電 話：

☆ 近 況 報 告 （200文字） （直近のおーろら通信で報告予定です。）

--