

おーろら通信 (323) 2025年2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 総会、スマホ、麻雀、山行、カラオケ、お知らせ

○ 第36回群馬地区定時総会のお知らせ

2024年度実施事業および会計の報告、会員の状況の報告、2025年度の運営方針につきご協議いただきたく、下記の通り第36回定期総会を開催致します。

皆様には万障お繰り合わせのうえご出席下さいますようお願い申し上げます。
なお、同封の葉書にて出欠のご返事と、ご欠席の場合は議決に関する委任の意思を明記され、**4月4日(金)までにご返送下さい**ますようお願い致します。
欠席のご返事を頂いた方から5名の方に記念品をお届けします。(コメント記載していただいた方優先)
なお、今回から電子メールにて出欠の確認を一部対応可能者に導入しております。

記

日時: 2025年5月8日(木) 10時～ 受付開始9時30分より

場所: 大泉町文化むら 大ホール

議 題

● 報告事項 2024年度

1. 2024年度地区・本部総会報告
2. 2024年度「実施行事」報告
3. 2024年度「会員状況」報告
4. 「決算状況」報告
5. 2024年度「会計監査」報告

● 承認事項

「役員の改選」について

● 協議事項

1. 2025年度「事業(行事)計画案」について
2. 2025年度「予算案」について



大泉町文化むら

総会に引き続き、次のとおり講演会を予定しております。

演題: 「人生100年時代のご心配お悩み解決へ」

*12月のミニ講演会が好評でしたので第2段として、エンディングノート等の具体的対策を講演します。

講師: 瀧口 勉様、行政書士、プライベートコンサルタントであり、洋友会会員

その後全員の記念写真撮影し、展示ホールにて長寿祝いと昼食懇親会・アトラクションを行います。大勢の皆様にご参加頂き、楽しい総会にしてみたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

長寿祝い対象者 (敬称略)

1. **米寿祝**(26名) 誕生日が昭和12年4月2日～昭和13年4月1日の方
有居千代乃、石井万汎、石井貞雄、岡田吉弘、小川 昇、掛川武之助、勝浦隆敏、鹿山幹夫、木村孝雄、小坂芳雄、近藤定男、斎藤勝夫、坂本実男、佐藤 仁、清水哲夫、田宮光雄、津島 進、富 孝雄、中田誠一、中庭三夫、林田重平、藤本吉朗、三上恵士、茂木俊孝、山口恒雄、吉田勝昭
2. **喜寿祝**(16名) 誕生日が昭和23年4月2日～昭和24年4月1日の方
飯野賢悟、岩崎恵一、内田光男、亀田 作、河合泰一郎、岸 雄二、久保田武房、黒河建三、桑原正美、斎藤正子、関根俊雄、田村喜一、宮内正幸、矢口義雄、佐藤義英、桑原教夫



洋友群馬 QR

○ スマホサロン

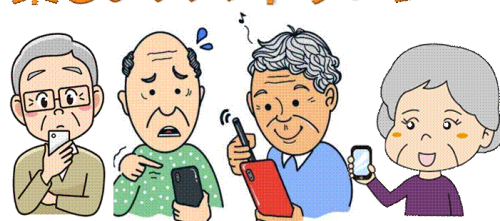
毎月第2水曜日(3月13日) 事務所にて 13:00~15:00
 - 今や、シニアこそ、スマホが必須となってきました。
 - お店のレジで小銭を数えてモタモタしていませんか？
 - スマホのQR決済を覚えてスマートに格好よく買い物しませんか？

皆さんもスマホサロンに参加して、楽しいシニアライフを過ごしましょう！！

お友達を誘っての参加や、ご夫婦での参加も大歓迎します。

担当 PCクラブ 白倉敏和

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

○ ラグビーリーグワン 埼玉ワイルドナイツ試合

洋友群馬ホームページにて「埼玉WK」の各試合のハイライト動画を全シリーズに渡って掲載している事、みなさんご存知ですか？是非閲覧してください。



○ 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。

担当:PCクラブ 白倉敏和

○ 麻雀大会の実施(2月6日) 結果報告

通算78回の洋友会群馬麻雀大会を、2月6日(木)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、優勝は加藤博史さん、準優勝は奥山泰彦会長、3位は小倉一雄さんでした。優勝者の加藤さんは、3回とも最高得点を獲得し、大会初の完全優勝です。

来期も2回で10月と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 加藤さん

準優勝者 奥山さん

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第208回 3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209回 3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 205 回 2025 年 2/7 日（金）金山 快晴 16 名参加

吞竜様境内に 16 名集まる。S さん指導で、ストレッチで体をほぐし 10 時丁度にスタート。金竜寺経由で寺境内を抜けセリバオウレンの生育状態を確認、まだ咲くには 1~2 週間かかりそうだ。

長い階段を登りモータープール下の東屋へ。黄マンサクは奥の小枝の先にいくつか咲くのみで、まだ蕾であった。東屋で休憩後長い階段を登り赤マンサクへ。遠くから見ても赤く色づいていた。近づくとも沢山の花が咲き誇っていた。昨年はほとんど咲かなかったが今年は黄マンサクより咲いていた。

新田神社に参拝後南曲輪休憩所で昼食 11 時 30 分。12 時八王子山へ向かい下山。御城橋を渡り八王子山を巻き親水公園で休憩 12 時 30 分。ミズバショウ園地で生育状況を確認、金竜寺門前で寒紅梅の花を愛で、次に白タンポポの花を愛でて吞竜様境内に 13 時到着無事解散した。春待ち遠しいお花見ハイクを楽しむことができました。

担当者:内田光男



御城橋ガイドンス分岐東屋にて

○ 古賀志山バスハイク報告書 2025/2/09 実施日 快晴 参加者 20 名

パナソニック正門駐車場を 5 時 20 分前、早いスタートとなった。国 50 号から栃木市で県 11 号を走り壬生、鹿沼と走り国 293 号で宇都宮森林公園に 6 時 50 分到着。森林公園ゲートは締まっていた。

登山支度をして S さんのストレッチで体をほぐし 7 時 20 分スタート。赤川ダムサイトを歩き、ゲート横より古賀志山北コースへ。広い登山道で歩き易い。中尾根登山口を過ぎ緩やかな登りを歩き途中分岐で休憩。ここより富士見峠まで急登が続く。途中一度休み峠に到着。

東陵まで岩尾根が続く分岐を左に曲がり東陵見晴へ。

宇都宮の町を俯瞰する。左前方に雪を被った富士山が見え感動。見晴台で記念写真を撮り分岐へ戻り古賀志山へ。山頂の鉄塔を目指し急登を登る。山頂には沢山の先客が休んでいた。山頂で記念写真を撮り昼食にした。山頂から富士山や宇都宮の街が眺望できた。

食後南コースの長い階段を下りサイクルセンターの黄マンサクを愛でて写真に撮り赤川ダムを渡り駐車場に戻る。風呂身支度をして次の目的地、道の駅ロマンチック村湯処アグリに向かった。湯処アグリは沢山の人が混雑していた。入浴後のビールで乾杯、久々のビールを堪能し、13 時 30 分帰路に就いた。宇都宮 IC より高速に途中出流ヶ原 PA で休憩。15 時大泉町に無事についた。久々の早帰りとなった。

担当者:内田光男



古賀志山山頂より

○ カラオケ愛好会例会報告

1 月の例会

1 月 7 日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:10 名 発表曲:56 曲
特記事項:国内外の政治・経済的な不安感で、今年も目出度い年の初めとは言えない状況であるが、我が洋友会のカラオケ愛好会はいつも通りのメンバーが集まって居る。昨年の暮れより体調不良で休みがちであった、会一番の高齢者の“S さん”が入室されると、皆さんが元気な復帰を待ち望んだ様に、拍手で迎えました。“現在はカラオケが一番の楽しみ”と言う“S さん”は PC・スマホを駆使して新曲を練習・曲披露して、周りの会員を驚かせ・関心させている我が会の一番の人気者です。本年もこの様に和気あいあいと活動して行ければ会員の横の繋がりが出来、より楽しく有効なものに成ると思います。そして本日も参加者 10 名で待ち時間が長くなるので、2 巡目からは 2 コーラスにして 56 曲を歌い継ぎ定時に解散。

1 月 21 日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:10 名 発表曲:42 曲
特記事項:本日も定時に入室したが、通常は一番に到着している奥山会長の姿が無かった。別室で大泉本部及び他地区の会長の方々とネットワークを利用した zoom 会議中で、会議終了後カラオケに参加

との事でした。zoom は我々洋友会の役員会でも月に一回の頻度で使用して居るが、Wi-Fi 環境と PC 又はスマホがあれば皆さんが自宅に居ながら互いに顔を見合わせて、共通の画面を見て会議等が出来ます。たまには、このシステムを使い、皆さんが自宅で酒でも楽しみ乍ら順に歌を披露して楽しむなんて事も在りかもしれませんね？そんな将来も楽しみです。そして約一時間後に会議を終えた会長が PC を持参しカラオケに復帰し、通常通りの運営に戻り会を継続。そんな訳で、本日も参加者 10 名で 42 曲を歌い継ぎ定時に解散。

今月の主な発表曲

YO	鳥羽の海女 鳥羽一郎	こしの都 五木ひろし	罍 (こだま) 三山ひろし	恋.. 情念 三山ひろし	最後の酒 木村徹二	天空の城 福田こうへい	二代目 木村鉄二
IS	ゆうなぎの唄 三丘翔太	さいはて浪漫 大江裕	匠 (たくみ) 福田こうへい	路地裏おとこ 酒木原たけし	波止場の演歌 師すがあきら	大阪雨情 三門忠司	
TT	アメリカ橋 山川豊	望郷じょんがら 細川たかし	浪花節だよ人 生は細川たかし	法師の宿 橋幸夫	慕情～天草の 女 森進一	こしの都 五木ひろし	大阪ぐらし フランク永井
MI	おまえひとり さ 西方裕之	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	都会の迷子 岩出和也	しあわせ酒場 藤原浩	
KF	笑顔の花 古都清乃	笑顔 和田青児	泣きぐせ 星次郎	はぐれコキリコ 成世昌平	ゆめかぜ 五木ひろし	雨の裏町 北山たけし	男ごころ 鏡五郎
A I	ああ あんた川 石川さゆり	サントワマミー 越路吹雪	桃色吐息 高橋真梨子	空港 テレサテン	都会の雀 島津亜矢	< H >	暗夜行路 キムヨンジャ
FO	釧路本線 走祐介	龍泉洞 水森かおり	恋街しぐれ 香西かおり	待ちぼうけ 角川博	日向岬 水森かおり	北上旅情 水森かおり	離愁高千穂 水森かおり
TA	赤いハンカチ 石原裕次郎	錆びたナイフ 石原裕次郎	湖愁 松島アキラ	< YS >	哀愁列車 三橋美智也	港町十三番地 美空ひばり	みだれ髪 美空ひばり
FT	マディソン郡の 恋 秋元順子	雲に乗りたい 黛ジュン	ロマンス 岩崎宏美	さよならの向こう 側 山口百恵	横須賀ストーリ ー 山口百恵	下町そだち 笹みどり	リンゴ村から 美空ひばり

今後の予定:3月4日 18日 4月1日 15日(何れも火曜)13:30～17:00。

カラオケまねきねこ大泉店 800 円 カラオケに興味のある方は気軽に遊びに来てください。

まねきねこ大泉店 25 号室で歌っています。

幹事:石関 正明(0000-00-0000) 奥山 泰彦 (000-0000-0000)

お知らせ

○ 2025年度洋友会年会費引き落としについて

2025年度年会費(2025年4月1日から2026年3月31日)は4月14日(月)に引き落としされますので、4,800円以上の残高の確保をお願いいたします。

(但し、対象は自動引き落とし依頼者様です)

会計担当: 久保田武房 石関正明 富所俊一

○ 新入会員のご紹介 宜しくお願いたします

植松恵子さん	(退職時: オーディオ)	大泉町坂田
石川 勉さん	(退職時: 半導体)	太田市東別所
柏木正明さん	(退職時: 財務本部)	館林市成島町

○ 金婚祝い おめでとうございます

林 正勝 妻 輝子さん 1975年3月27日ご結婚
 伊吉紘一 妻 尚子さん 1975年3月30日ご結婚

※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)された方で、年度前の事前申請が必要となります。申請用紙に必要事項を記入。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。

※詳細はお一ろら通信322号—2025年1月号—参照

○ 訃報 ご冥福をお祈り致します

森下 勝さんが2月12日に亡くなりました 86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)

‘25/1月~2月まで

奥山、小林(一)、城田、森本、林、いずみオートピア



胃がんにご注意ください！

＜本部提供健康ニュース＞

日本は世界と比較して胃がんの発生率が高いという特徴があります。そこで今回は「胃がん」に関する情報についてご紹介したいと思います。

◆胃がんとは

多くが、胃の内側にある粘膜から発生します。がんが粘膜や粘膜の下にある粘膜下層までのものを「早期がん」、粘膜下層の下の筋層より深く広がるものを「進行がん」といいます。

原因として挙げられているものとしては、ピロリ菌感染、塩分の摂取（1日10g以上）、喫煙、野菜や果物の摂取不足などがあります。また、症状は、食欲不振や胸焼け、吐き気、胃もたれ、胃の不快感など様々な症状が現れますが、進行の程度に関わらず、無症状の場合もあります。

◆胃がんの予防方法

いくつかの胃がんの予防法についてご紹介します。

＜ピロリ菌感染の有無を調べ、除菌＞

50歳以上の80%以上がピロリ菌に感染しているといわれています。ピロリ菌は世界保健機構（WHO）でも「確実な発がん因子」と確定されており、ピロリ菌保菌者の胃がん発生率は高いことが分かっています（全てのピロリ菌保菌者が、胃がんを発生することではなく、ピロリ菌に感染しなくても胃がんになる可能性はあります）。感染経路、感染時期としては、主に乳幼児期に、経口感染するといわれています。ピロリ菌感染者は、唾液中にもピロリ菌がいるため、唾液を介しての感染もあり得ます。

ピロリ菌感染を調べる方法

診断薬を服用し、服用前後の呼気を調べる「尿素呼気試験、尿、便、血液検査などがあります。

感染していたら

ピロリ菌による慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍など6疾患が認められれば、消化器内科で、保険適応で除菌することが可能です。

除菌の方法

3種類の薬を朝・夕2回、1週間服用します。医師が指示する期間をあけて、再度病院でピロリ菌感染の有無を調べます。

＜減塩・適塩＞

減塩というと、血圧対策が浮かぶと思いますが、1日10g以上の塩分摂取で、胃がんになるリスクが高くなる傾向があります。減塩・適塩を心がけましょう。

＜野菜や果物を意識して摂取する＞

野菜や果物の摂取不足で、胃がんのリスクが高まります。医師からの制限が特になければ、積極的に野菜や果物を摂取しましょう。厚生労働省は1日に350g以上摂取することを推奨しています。

◆最後に

もし胃の不調が2週間以上続く、市販薬を服用しても症状があまり治らない、年に何度も胃の調子が悪くなるなどあれば、早めに消化器内科を受診しましょう。また、1年に1回は健診診断や人間ドック、がん検診を受け、「要再検査」や「要精密検査」と出た場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

生活習慣で改善できることは改善し、胃がんの発症を少しでも抑える生活を心がけたいですね。

以上