

# おーろら通信 (324) 2025年3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、車椅子、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

おーろら通信 2 月号(323 号)でお知らせしましたように、第 36 回定時総会は 2025 年 5 月 8 日(木)に開催します。

出欠の返信納期は 4 月 4 日になっています。まだ返信されていない方は至急メールまたは返信葉書で回答して下さいをお願いします。

返信葉書を紛失された方は事務所まで電話して下さいをお願いします。(電話番号等は上記を参照)



洋友群馬 QR

## ○ 「春の旅行」案内

恒例の春の旅を、6 月 30 日(月)に開催します。しばらく山方面への旅が続いたので、今回は海方面を企画中です。

現在、旅行会社と話を進めている所ですが、まずは日程のお知らせです。

茨城県的那珂湊での美味しい魚貝類と銚田のメロン狩りです。

少々早いお知らせですが、今からスケジュール調整をされてお待ちいただければ、と思います。

また、今回だけの特別企画として全員にお米が当たるゲームを企画しています。

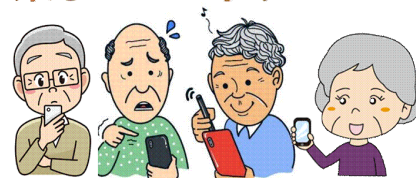
バスの中でも、いつも以上に楽しく過ごしましょう。詳細は、おーろら通信 4 月号でお知らせします。

ご家族の皆様も大歓迎なので、是非お誘いください。

担当幹事：松澤千代子、斎藤正子



## 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

## ○ スマホサロン

今回は 4 月 9 日(水)開催です。

毎月第 2 水曜日 洋友会事務所 13:00～15:00

・スマホで電子決済 (PayPay(ペイペイ)、d払い、nanaco(ななこ)を使おう)

・電子マネー紹介(バス、電車は suica(スイカ)や Pasma(パスモ) でスイスイと)

・旧式カーナビよりも、スマホ の地図ナビ(Google map、yahoo カーナビがスゴイ！)

・ウォーキングもアプリで(太田市わくぼ、群馬 G ウォークを使って、ポイ活はいかが)

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 臼倉敏和

## ○ 車椅子を贈呈しました

2025 年 1 月 15 日大泉町社会福祉協議会に車椅子 2 台寄贈をしましたので報告します。

洋友会では平成 19 年から「プルタブを集めて車椅子を贈ろう」運動を実施しています。本部主体のプルタブ収集活動と群馬地区独自のアルミ缶収集活動になっています。車椅子 1 台寄贈のためには粗 800 kg のプルタブ又はアルミ缶を収集する必要があります。群馬地区は過去本部活動として 1 台、地区独自活動として 4 台寄贈しています。前回寄贈したのが 2022 年 1 月 23 日に太田市社会福祉協議会向けです。



贈呈式

その後少し期間が空きましたが、今回 2 台纏めて大泉町社会福祉協議会に贈ることができました(6台目、7台目)。会員皆様のご協力に感謝申し上げます。

贈呈式は 1 月 15 日 15 時から大泉町社会福祉協議会事務所で実施しました。出席者は協議会から岩瀬会長、笠松常務、富岡事務局長、洋友会群馬地区から奥山会長、内田副会長、石関会計、小林幹事です。贈呈式の後の懇談の場で洋友会会員から貸し出しの要請があった場合は優先的に貸し出して頂けると確認致しました。

報告者：洋友会群馬地区会長 奥山泰彦

## ○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

### <連絡>

第 210 回 4 月 4 日 (金)

行き先：多々良沼

集合場所：松沼南駐車場

集合時間：AM10：00

※雨天中止の時は翌週に順延

第 211 回 4 月 18 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 207 回 2025 年 3/7 日 (金) 快晴 13 名参加

呑竜様境内に 13 名集まる。先日 10 センチほど積もった雪は跡形もなく消えていた。気温が高いのか？

S さん指導のストレッチで体をほぐし 10 時少し前にスタート。金竜寺墓地内の階段を降り、門前の梅花は満開。赤や白で彩られ春を体感した。墓地の階段の脇に数本の白タンポポがきれいに咲いていた。



金竜寺門前の梅林で

金竜寺よりセリバオウレンの花を観賞。前回と違い沢山の小さな花が咲き感動。ここより長い階段を登りモータープール下の東屋へ。少し先の黄マンサクは満開に咲き誇っていた。東屋で休んでいた東中生徒のご厚意で場所を空けて頂き休憩。次に長い階段を登りモータープールに出て新田神社に参拝南曲輪休憩に移動昼食とした。11 時 30 分～12 時まで。昼食後表参道を下りガイダンスに寄り休憩、カタチ沢沿いを歩き呑竜様境内に戻り 13 時 05 分無事解散した。

担当者：内田光男

## ○ カラオケ愛好会例会報告

2 月の例会

2 月 4 日 13:30～17:00 場所：まねきねこ大泉店 参加者：6 名 発表曲：42 曲

特記事項：本日の参加者は連続参加としては、本当の常連さんという様な馴染みの参加者のみの 6 名で何時もの様に進行。その進行方法は、記録兼曲名リクエストの用紙に各自の希望曲を記入・回覧し、それを“会長又は T さん”がデンモクで入力しての曲披露となります。その結果として本日は 6 名で 42 曲を歌い継ぎ定時の 17 時に解散。

2 月 18 日 13:30～17:00 場所：まねきねこ大泉店 参加者：7 名 発表曲：35 曲

特記事項：本日は何時も早めに入店し一人部屋で独自に練習を進めるカラオケ愛好会前会長の“福田さん”と毎回入店一番に会費を徴収する会計担当が休みであった。しかし伊勢崎方面から来られる洋友会員の“T さん、S さん”とその友人の 3 女性の参加で女性 4 名男性 3 名の計 7 名にて開催。最終的には 7 名で 35 曲を歌い継ぎ定時の 17 時に解散。

今月の発表曲 (主な曲名のみ記載。1 回の参加で 3 曲、2 回とも参加した場合は 7 曲記載してあります)

YO	こしの都 五木ひろし	北海ながれ歌 大江裕	恋情念 三山ひろし	酒よ 吉幾三	最後の酒 木村徹二	しあわせ酒 場 藤原浩	みだれ咲き 木村徹二
TS	ゆうなぎの 唄 三丘翔太	波止場の演歌 師すがあきら	路地裏おとこ 酒木原たけし	匠 福田こうへい	大河のしずく 大川栄策	昭和の恋歌 三山ひろし	さいはて浪漫 大江裕
TT	東京の人 三浦浩一	踊り子 三浦浩一	落ち葉しぐれ 三浦浩一	弁天小僧 三浦浩一	山のけむり 伊藤久男	熱砂の誓い 伊藤久男	青春のパラダ イス 岡晴夫

FO	離愁高千穂 水森かおり	五島椿 石原詢子	高遠さくら路 水森かおり	北上川旅情 水森かおり	九十九里浜 水森かおり	サクラウタ 北原ミレイ	龍泉洞 水森かおり
KF	こしの都 五木ひろし	はぐれコキリ コ成世昌平	男ごころ 鏡五郎	MI	酒灯り 三山ひろし	秋霖 男石宜隆	しあわせ酒場 藤原浩
FT	愛の終着駅 八代亜紀	北の雪虫 キムヨンジャ	愛は腕の中 晏愁李	YS	手紙 由紀さおり	つぐない テレサテン	氷雨 日野美歌

今後の予定(月例会)4月1日15日、5月20日(何れも火曜)13:30~17:00。

まねきねこ大泉店 800円

4月1日はカラオケ愛好会の総会を冒頭で開催します。参加者には月刊カラオケを抽選で贈呈します。

5月6日はゴールデンウィーク中のため休会にします。

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

# お知らせ

## ○ 新入会員のご紹介 宜しくお願いたします

湯澤治郎さん (退職時：PHC(株) 技術部) 大泉町朝日在住  
 富岡勝子さん (退職時：コールドチェーン(事)) 大泉町古氷在住  
 神藤仲子さん (退職時：情報システム部) 太田市東矢島在住

## ○ 金婚祝い おめでとうございます

小林一夫 妻 潤子さん 1975年4月6日ご結婚

## ○ 金婚祝いコメント欄

過ぎてしまえば早いものです。お陰様で金婚式を迎えることになりました。  
 夫婦共に各団体の役員や、ボランティア活動に多忙な日々を過ごしております。  
 「健康で元気であれば楽しい人生を過ごせると思います」これからも、新しいこと  
 挑戦しながら地域や社会活動に参加していければと思っています。

## ○ 訃報 ご冥福をお祈り致します

小坂 芳雄さんが 3月9日に亡くなりました 88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



## 花粉症の季節到来！

＜本部提供健康ニュース＞

今年も花粉の季節がやってきました。2025 年の花粉症は、例年よりも飛散量が多く、症状が強くなる可能性が高いと予想されています。この時期、憂鬱になる方もいらっしゃると思いますが、今回は、「花粉症」の話題です。

### ◆日本での症例はいつから？

日本で最初に花粉症が確認されたのは、今から 55 年前のブタクサ花粉症患者だそうです。また、日本人が最も多くかかっているといわれるスギ花粉症患者は、それより 3 年後の 1964 年に最初の発見報告があったということです。その後、約 50 年間で爆発的に患者数が増え、今や国民の 20% 以上が患っているともいわれる国民病となりました。近年では、これまで花粉症にはかかりにくいと言われていた 14 歳以下の子どもたちの罹患率も急激に増えており、社会問題となっています。

花粉症患者にかかる国の年間医療費の負担額はおよそ 2800 億円以上、労働損失は年間約 650 億円と推計されており、国家的にも大きな経済損失となっています。

### ◆花粉症対策について

花粉症に関する研究も進み様々な成分が花粉症対策として注目を浴びています。例えば、「しそ」に含まれるルテオリンやロスマリンサンといったポリフェノールには、強い抗酸化作用とアレルギーの抑制効果があるとされ、「しそ」入りのサプリメントが注目されているようです。

また、お茶も花粉症に効果があるとされており、緑茶だけでなく、最近では、日本古来の「べにほまれ」という品種と中国系「ダージリン」を交配して作られた紅茶用の「紅富貴(べにふうき)」に、ヒスタミンの抑制効果の高いカテキンが多く含まれていることがわかったそうです。

そして、プロポリスにも花粉症の発症を遅らせ、鼻をつまみにくくする効果があることが確認されています。プロポリスはミツバチが様々な植物の新芽や樹脂に、花粉やミツバチ自身の分泌物である蜂ろうや唾液などを混合して作る天然物質です。アルテピリン C などの桂皮酸誘導体やフラボノイドを豊富に含有し、これまでも優れた抗酸化作用や抗腫瘍作用などが報告されてきましたが、花粉症への効果はあまり知られていませんでした。

最近の研究によると、プロポリスを継続的に摂ることで花粉症治療薬の使用頻度や強さを 8 分の 1 程度まで抑えられることも確認されており、健康的に花粉症対策を行える、新たなアプローチとしての期待が高まっています。

### ◆最後に

お茶やしそ、プロポリスなど、花粉症に有効といわれるものを並べてみると、人工的なものではなく、世の中に昔から普通に存在している天然由来の食品だということに気がきます。からだにも優しいので、試してみる価値があるかもしれません。

以上