

おーろら通信 (327) 2025年6月号

三洋電機洋友会群馬地区お知らせニュース

今月の記事 総会、スマホ、ゴルフ、山行、カラオケ、コメント、お知らせ

※FAX 再開— FAX が使用できずご迷惑をお掛けしました。
この度プリンターを購入、FAX が使用できるようになりました。

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



洋友群馬 QR

○ 本部総会報告

本部総会が 4 月 16 日 TKP ガーデンシティ新大阪にて 47 名 (15 地区各 2 名 + 本部役員) の参加者で実施。

1. 人事案件として三洋電機社長の井垣誠一郎様が 3 月 31 日付けで退任。8 年間在任。
新たに 4 月 1 日付けで阿部克巳様が三洋電機社長となられました。パナソニックオペレーションナルエクセレンス株(パナ HD 内)の副社長 CFO で三洋電機法人管理担当。
洋友会本部人事としては、小林義尚会長が相談役となり、甲野節男副会長が会長に就任、宇垣秀裕さんと西岡弥生さんが新幹事に就任されました。
2. 令和 6 年度活動報告 (小林会長より)
 - ① コロナが落ち着いて久しぶりの集合形式の総会開催実施。また問題課題の検討のため施策検討委員会と全国会長会議を実施
 - ② 10 月の郵便料金の値上げ対策として、特約ゆうメールを適用推進
 - ③ 担当者不在のホームページの継続維持対応として、HP 専用ソフト (ワードプレス) と、本部サーバの解放を、要望のある地区へ展開できる環境作りを推進
 - ④ 令和 7 年 1 月 20 日時点の会員数 3,421 名、平均年齢 80.2 歳となり、役員のなり手不足と名誉会員からの会費徴収について検討開始した
 - ⑤ 3 つのキャンペーン入会金キャッシュバックキャンペーンは計 56 名で群馬地区 22 名入会。事業支援キャンペーンは計 9 件で群馬地区はミニ講演会を適用。また契約施設紹介キャンペーンを実施。
 - ⑥ プルタブ回収は車椅子 2 台、アルミ缶等の地区独自は車椅子 7 台で群馬地区は 2 台。
 - ⑦ 吊電として、新メッセージカードの運用を促進
3. 令和 7 年度活動方針 (甲野新会長より)

特に、① 名誉会員の処遇と位置付け検討 ② ホームページの本部サーバー一元化と再構築
③ 予算案の説明と承認

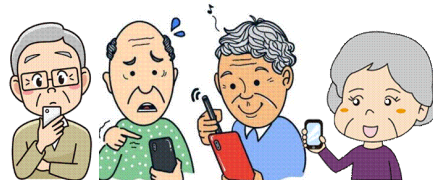
報告者: 菅沼俊夫

○ スマホサロン

毎月第 2 水曜日 事務所に 13:00～15:00。次回は 7 月 9 日 (水) です。

- 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ませんか？
 - スマホの電子マネー決済で、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！
スマホに慣れて、いろいろな事を覚えて頭の体操はいかがですか？
担当幹事: 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

○ 第 66 回ゴルフ大会結果報告

第 66 回洋友会ゴルフ大会が令和 7 年 6 月 6 日 (金) 玉村ゴルフ場 (玉村町) で開催されました。参加者の願いにこたえてゴルフ日和に恵まれた開催となりました。
参加者は初参加の会員も多く、OUT3 組 IN4 組と久々に 7 組 27 名での大会となりました。

成績は、優勝は根岸 滋昌さん、準優勝は河田 敏勝さん、三位は平田 五月さんで入賞おめでとうございました、当日賞は（6位）で前田でした、

それぞれ賞品のお米や食品・飲料その他参加者全員に成績順に各自賞品を選んで頂きました。只、今回はお米の価格の値上がりで予算的に5Kg 詰を従来通り準備できませんでしたが、それなりに準備した賞品で家庭へのお土産として頂きました。

会員相互の交流と親睦を目的に開催しておりますゴルフ大会、高齢化が進むなか日頃から体力の維持向上と健康管理に留意され、より多くの会員の参加をお待ちしております。

次回大会は令和7年秋（現在未確定ですが11月7日金曜日に）開催を予定しております。開催要領はおろら通信令和7年9月号で案内しますので、参加を予定される会員は今から予定に入れて頂き、会員の友人知人を誘って頂きより多くの参加を幹事一同お待ちしております。

報告者：前田



参加者集合写真



優勝者、準優勝者、当日賞

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第216回 7月4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

第217回 7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

※雨天中止の時は翌週に順延

<報告>

第213回 2025年6月6日（金） 金山ハイク 晴れ 11名参加

呑竜様境内に11名集まる。予報では今日は夏日、陽射しが強い。陽射しを避け廊下したの日陰を利用して、ストレッチで体をほぐし10時スタート。

本堂裏の樹林帯コースを行く。久しぶりのコース、緩やかな傾斜で歩き易い。西山コースとの合流点のベンチで休憩。次の東屋では休まずモータープール下の東屋で休憩。遠方はモヤがかかり見えず。

長い階段を登り西城下に出て新田神社へ。途中テイカカズラを見つける。よく見るとあちこちにプロペラ状の白い花を咲かせていた。歩数稼ぎに展望台に寄るがガスで展望はきかず僅か赤城山のシルエットが確認できただけだった。記念写真として「月の池」上方の馬場曲輪で初記念写真を撮る。次に日の池脇から新田神社に参拝後南曲輪の櫓下で昼食。後から園児がお父さん、お母さんと来て昼食。ワイワイ・ガヤガヤ久々に子供の声を聴き懐かしい。12時帰途に就く。ガイドンスで金山西城発掘展を見て呑竜様境内に戻り13時10分無事解散した。

担当者：内田光男



馬場曲輪の案内板をバックに

○ カラオケ愛好会暑気払い案内

本年度のカラオケ暑気払いを次のように開催します。

日 時 : 7月29日(火) 12時~17時

開催場所: まねきねこ大泉店

参加費: 2,000円(予定)

12時から軽食を食べて12時40分頃から発表を始めます。発表曲は2曲です。発表後ビンゴゲーム等で楽しみます。何が当たるか毎回楽しみです。外れ無しです。

まねきねこ大泉店のドリンクバーを利用しますが、それ以外にも飲食物を用意します。

参加希望者は申込用紙に一曲目の発表曲を添えて幹事迄連絡してください。

初めて参加の方、ご家族でのご参加大歓迎です。また今後洋友会入会希望の方もOKです。

○ カラオケ愛好会例会報告

5月の例会

5月20日 13:30~17:00 場所: まねきねこ大泉店 参加者: 7名 発表曲: 50曲

特記事項: 第1週の6日は連休前後の特別料金の日であるので休会としました。当月は第3週の本日のみの開催。今回邑楽町在住の“Nさん”が初参加で出席して頂きました。男性の初参加は久しぶりです。大変良い声で歌い慣れた感じで、曲については皆に聞きなれている有名な曲が多く、且つ幅広いジャンルのものでした。そして、曲披露は先月の総会時に話し合った通り無採点で進行されました。かなり久しぶりの状態でありましたが以前と変わらずに歌っている人、“緊張感に欠ける気持ち”と言っている人等が居たようです。今後は状況に応じて希望者は採点付きで発表するようにしていきたい。そして最終的には7名で50曲を歌い継ぎ解散しました。

今月の発表曲 紙面の都合上一部の曲名のみ記載します。

YO	フォルテシモ ハウンドドッグ	涙止めて 吉幾三	天空の城 福田こうへい	最後の酒 木村徹二	東京の空 北島三郎	匠〜たくみ 福田こうへい
TS	渚にひとり 千葉一夫	母さんの海う た 村木弾	ああ故郷よ 福島はじめ	昭和の恋歌 三山ひろし	路地裏おとこ 酒 木原たけし	大河のしずく 大川栄策
TT	こしの都 五木ひろし	みれん 五木ひろし	新宿駅から 五木ひろし	霧の出船 五木ひろし	桜貝 五木ひろし	長崎から船に 乗って 五木
MI	りんどうの花咲 くころ千葉一夫	砂時計 もつぎき幸介	風か嵐か 一条寛太	北の街函館 北川大介	男はだまって泣 くがいい 宮下	酒灯り 三山ひろし
KF	女のしぐれ 細川たかし	はぐれコキリコ 成世昌平	陽だまりの花 岩瀬和也	冬のひまわり 松原健之	雨の裏町 北山たけし	男の燈台 三門忠司
FO	うりずんの頃 坂本冬美	奄美の砂 水森かおり	紅い蜩 川野夏美	大阪恋しずく 水森かおり	恋のピリオド 大月みやこ	離愁〜高千穂 水森かおり
KN	ザ・ロンリーハー ツ 親父バンド	乾杯 長渕剛	白い雲のように 猿岩石	安奈 甲斐バンド	時代おくれ 河島英五	Forever with you 加山雄三&

今後の予定(月例会) 7月1日 15日 8月19日(何れも火曜) 13:30~17:00。800円

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

○ 総会返信葉書のコメント(今後も継続して掲載します)

- 岩崎 恵様: 喜寿祝い対象者ですが都合により出席できません。
- 伊藤征四郎様: 特に担当エリアの二宮健治様には感謝しております。
- 石井 万汎様: 近年は足腰がいろいろということを開かなくなり気持ちは元気のつもりですが意気地がなくなりました。残念ですが仕方がありません。
- 小野 四郎様: いつも欠席で申し訳なく思っています。今後とも宜しくお願いします。
- 小林 正明様: 奥山会長、役員の皆様いつもお世話になります。都合で欠席させていただきます。
- 荻原 秀夫様: いつもお世話になります。よろしく願いいたします。
- 草別 貢 様: 今年卒寿になります。昭和100年を迎え人生の一区切りです。現在玉村町に別宅を構え大泉と玉村を半分ずつ住んでいます。
- 井口 明彦様: 私もお陰様で気持ちだけは元気ですが膝が痛く残念ながら出席できません。

○ 訃報 ご冥福をお祈り致します

竹岡友昭さんが6月2日に亡くなりました。享年 87 歳

お知らせ

*** 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)

‘25/5月～6月

奥山、久保田(武)、白石、城田、那須、いずみオートピア、小林(正)、久保田勇



水中運動の効果について

<本部提供健康ニュース>

これからの暑くなる時期に、お勧めなのが「水中運動」です。水が本来持っている性質を活用することで、夏でも快適に、そして効果的に運動することができます。そこで今回は「水中運動」に関するお話です。

◆水の特性と運動効果

水中運動は、水が持つ特性を活用することで、陸上での運動と異なる効果を得ることが出来ます。水が持つ特性とその特性からもたらされる運動効果についてご説明します。

①浮力

水中では水に浸かっている身体部分の体積と同じ体積の水の重さが重力と反対方向に作用することで浮力が生まれます。この浮力によって、体重が軽く感じるようになるため、水中では、腰や膝への負担が小さくなります。陸上では腰や膝に痛みがあって運動が難しかった方も、比較的運動がしやすくなります。また、身体が水中に浮いて軽くなることで、身体が不安定になるため、安定させようとしてバランス能力なども高まります。さらに、水に浮くことで筋肉の脱力ができ、リラックス効果も期待できます。

②水圧

水圧は水深が増すほど強くなります。この水圧によって、水中に立っているだけでも、下肢などが圧迫され、下半身の血液が心臓に戻りやすくなり、血液の循環が促進されやすくなります。そのため、陸上などでの運動後に水に浸かることで、クールダウンの効果も期待できます。また、肺にも圧力がかかることで肺活量が減少することで身体は酸素を多く取り込もうとして、呼吸筋の働きが活性化し心肺機能が高まります。

③水の抵抗

水には粘性があるため、水中を移動すると移動する方向とは逆向きに水の抵抗を受けます。そのため、陸上と同じような動作でも、水中のほうが消費エネルギーが大きくなります。また、動作の速さや動き方によって、抵抗の大きさも変化します。そこで、手の平や身体の向きを自身で変化させることで、身体への負荷を調整できるため、体力や筋力に合わせて、運動負荷をコントロールし、安全に運動を実施することが可能となります。加えて、水の抵抗は日常使いにくい筋肉を刺激することにもつながります。

④水温

水温は体温よりも低いいため、身体に備わっている体温調節作用が働き、体温を上げるために熱を産生します。そのため、エネルギー代謝が活発になることで、消費エネルギーを高めてくれます。

◆最後に

「泳げないから」と敬遠しがちな水中運動ですが、水に浸かる、水中で歩くだけでも運動効果があります。水中運動は膝や腰への負担を軽くしつつ、無理なく筋力や心肺機能の向上、代謝アップにつながりますし、ご自身のペースで長時間運動することも可能です。水中運動の運動量は陸上での早歩きと同じくらいです。是非、水の特性を上手に活用して、暑い夏も快適に運動を取り入れて、健康管理をしてください。