

おーろら通信 (329) 2025年8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、相談会、ボウリング、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。

○ スマホサロン

スマホサロン開催は事務所にて 9 月 10 日(水) 13:00～15:00 開催いたします。

>ワンポイントアドバイス

皆さんのスマホは、5G 対応になっていますか？

もし、なっていないならば……スマホ買い替えを考えた方がよいでしょう。その際、契約条件も見直せば、遥かに安くなりますよ！ 特に、キャリア(ドコモ、AU、など)を乗り換えれば、1 円スマホが手に入ります。スマホで楽しく遊びませんか！

>> スマホの勉強

5G と言われても、何だか判らない方へ……

ガラケーは 3G 世代、スマホになってインターネット通信が可能な 4G 世代になりましたが、ここ 2～3 年で、通信が 10 倍速い 5G 世代になりつつあります。最近では 5G 通信網も普及しており郊外を除けば高速通信が可能で、スマホの新製品は全て 5G 対応になっています。

担当幹事: PC クラブ 臼倉敏和



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

○ 個別無料相談会開催のお知らせ

9 月の相続・生前対策の個別無料相談会(毎回 2 組限定)をご案内します。

【場所指定あり】毎月第 2 水曜 11 時～、13 時～、場所: 洋友会群馬地区事務所

【場所指定なし】原則第 3 水曜に Zoom、当自宅事務所、ファミレスなど柔軟に対応します。

【相談内容】 遺言書作成・後見制度・家族信託・おひとり様サポート・空き家対策・介護施設ほかのお悩みで、内容は問いません。いずれも事前予約制・秘密厳守です。会員ご本人だけでなく、ご家族の相談も歓迎です。お気軽にご活用ください。

連絡先: 瀧口 勉 TEL000-0000-0000、00000000@00000.000

○ ボウリング大会開催のお知らせ

秋の大会を計画しました。参加者全員に賞品も準備してお待ちしておりますので、担当幹事まで申込み頂きますようお願い申し上げます。

・日時: 10 月 30 日(木) 14:00～15:30(15 分前集合厳守)

・場所: ドリームスタジアム太田 (TEL: 0276-55-1411)

〒373-0815 太田市東別所町 47 (R354 沿いのボウリング場)

・競技方式: 2 人～3 人・1 チームの団体戦(1 人 2G の平均点比較)

・参加費用: 2000 円(ゲーム代+ドリンク+靴・・・マイシューズの方 300 円バック)

・ハンディ: 初心者・・・60 点/1 ゲーム、初級者・・・40 点/1 ゲーム、

中級者・・・20 点/1 ゲーム、上級者・・・0 点/1 ゲーム(過去の大会の実績を考慮します)

・賞品: 優勝、準優勝、他全員に参加賞

・申込締切: 10 月 13 日(月)

・担当幹事: 菅沼俊夫 TEL: 000-0000-0000 E-mail: 000000@000.00

岸 雄二 TEL: 0000-00-0000 E-mail: 00000000@000.00.00

松澤千代子 TEL: 000-0000-0000 E-mail: 00000000000@000000.00.00

○ 金山でも歩こう会からの 連絡&報告

<連絡>

第 219 回 9 月 5 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 220 回 9 月 19 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



物見台をバックに

<報告>

第 217 回 2025 年 8 月 1 日 (金) 金山ハイク 曇り 12 名参加

呑竜様境内に 12 名集まる。台風 9 号の影響で雨が心配されたが、幸い台風の雨は今夕からに変わり一安心。ストレッチで体をほぐし 10 時丁度にスタート。暑さを避け本堂裏の樹林帯を歩き東屋で 3 度目の休憩。SK さんの差し入れの干し柿を食べ寛ぐ。久々に真ん中の階段道を登り尾根に出る。モータープールで待ち合わせした SY さんに会う。SY さんの差し入れのアイスキャンデーをみんなで美味しく食べる。山で食べるアイスは格別うまい。SY さんに感謝、感謝である。SY さんと別れ物見台をバックに写真を撮り新田神社に参拝。12:05 に南曲輪休憩所で昼食。参加者皆さんの差し入れでお腹を満たし 12:25 ガイダンスコースに下山。ガイダンス管内の冷氣で生き返える。エアコンに感謝。暫く休憩後呑竜様境内に 13:30 到着無事解散した。今日は幸い台風の影響は少なく雨に降られることなく、連日の猛暑が曇り空で緩和されハイキング日和となった。

担当者:内田光男

○ カラオケ愛好会例会報告

7 月の例会

7 月 1 日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:11 名 発表曲:59 曲

特記事項: 本日は参加者 11 名と今年最高の参加者で曲披露の開始時点から 2 コーラスでのスタートである。参加者が少なすぎてあまり多く順番が回って来るのも煩わしいが、参加者が多すぎて待ち時間が長すぎるのも辛い。長く待つて其のうえ歌う時間が短く、歌う回数も少なくなる筈なので、何か腑に落ちない気もするが参加者増は喜ぶべきと思う。部屋は 2 部屋借りているのであるから、全員が集まる大部屋以外の、小部屋の使い方を少し考えてみたら良いと思います。いずれにしても小部屋についてももう少しアピールした方がよいと思う。それと後半の解散少し前に一部の希望者のみに採点を実施したが、懐かしい気もした。それで、最終的に 11 人で 59 曲を歌い継ぎ定時に解散。

7 月 15 日 13:30~17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:8 名 発表曲:45 曲

特記事項: 本日は会長の奥様の体調不良で会長夫婦が欠席で、参加者 8 名。中心になっている二人の欠席で会の進行に多少の戸惑いも有ったが、何時も会長が行うリクエスト曲名のデンモク入力を田名網氏が代行して曲披露を開始し、特に目立って変わった事もなく 45 曲を歌い継ぎ定時の 17 時に解散。

今月の発表曲 紙面の都合で一部の曲名のみ記載

YO	朋輩よ 鳥羽一郎	東京の空 北島三郎	匠 福田こうへい			
TS	ひとすじに 青山新	渚にひとり 千葉一夫	母さんの海うた 村木弾	ひとり雨 鏡五郎	情け雨 浜博也	大河のしずく 大川栄策
TT	思い出したよ故郷を 新沼謙治	りんどうの花咲く頃 千葉	愛しき日々 小椋佳	なみだ船 北島三郎	男船 井沢八郎	男船 神野美伽

MI	カサブランカ浪漫 中条きよし	砂時計 まつぎき幸介	思い出津軽 西あき彦	横浜ベイエリア 岩出和也	朋輩よ 鳥羽一郎	りんどうの花咲く ころ千葉一夫
KF	山河 五木ひろし	二人の世界 石原裕次郎	想い出迷子 チョーヨンピル	人恋酒 美空ひばり	男のみれん 千葉一夫	こぼれ灯 黒川真一郎
KN	とんぼ 長渕剛	サボテンの花 チューリップ	街の灯り 堺正章	青葉城恋唄 さとう宗幸	青春時代 森田公一	永遠の愛の歌 加山雄三
FT	手紙 由紀さおり	北の雪虫 キムヨンジャ	愛は腕の中 アン	津軽海峡冬景色 石川さゆり	愛に揺られて 大月みやこ	FOR YOU 高橋真梨子
K	旅まくら 天童よしみ	お岩木山 みやまひろし	南部蟬しぐれ 福田こうへい	古城 三橋美智也	哀愁列車 三橋美智也	憧れのハワイ航路 岡晴夫

FO	大阪恋しずく 水森かおり	恋のピリオド 大月みやこ	龍泉洞 水森かおり	HA	孤愁人 森昌子	ごめんよ涙 田原俊彦	天城越え 石川さゆり
H	男船 神野美伽	祝い船 坂本冬美	京都から博多まで 富士圭子	A	なやみ 杉良太郎	はぐれ草 香西かおり	女の舞 大月みやこ

今後の予定：9月2日16日、10月7日21日（何れも火曜）。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)

○ 総会返信葉書のコメント

(今後も継続して掲載します)

- 木村 孝雄様：体調不良にて出席できません。
- 鹿山 幹夫様：体調不順のため欠席させて戴きます。
- 金子 敏之様：只今闘病中です。
- 川瀬 潤 様：いつもお世話になり、有難うございます。
- 坂本 実男様：水稲・苗代・緑化作業のため
- 城田 隆之様：申し訳ありません。
- 熊倉 功尚様：持病の腰痛が老いて筋力の低下により更に悪化、歩行が困難になって来た。
- 清水 哲夫様：晴耕雨読の日々で、今は水彩画を友人と楽しんでいます。



○ 来年度役員の見集

来年度は役員の見集期となります。また、現在の役員は長期にわたり担当をしております。今後洋友会を継続していくためには新しい方の参加が必須です。つきましては新規に役員を担当して下さる方は自薦他薦を問いませんので役員まで連絡してください。老後の暇つぶし（認知症予防）に洋友会役員を是非お願いいたします。

○ 訃報 ご冥福をお祈り致します

田井卓也さんが7月15日に亡くなりました。 享年90歳
有信允人さんが7月28日に亡くなりました。 享年91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)

○ 「ボランティア活動」からの連絡

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)
‘25/6月~7月
小林(一)、奥山、森本、久保田(武)、小林あけみ、前田、松澤、北村、川瀬



気をつけましょう 夏の病気

<本部提供健康ニュース>

じめじめとした梅雨が過ぎると、暑い夏がやってきます。今年の夏も平年以上に暑くなると予想されています。

夏は、室内外の温度差や発汗による脱水症状、睡眠不足や慢性的疲労などで体調を崩しやすい季節です。今回は、夏に注意すべき病気についてご紹介させていただきます。

◆熱中症

毎年のように、熱中症で亡くなったという痛ましいニュースを耳にします。特に気温 28℃以上の高湿度・無風の日には注意が必要です。人間の体は、体温調節をするとき皮膚の表面から熱を放出します。さらに、汗をかいてその汗が蒸発するときに熱を奪い体温を保とうとします。しかし、気温と湿度が体温より高くなると、この機能が正常に働かず熱が体内にこもり大量の汗をかいてどんどん体温が上昇してしまいます。熱中症は体力の衰えた高齢者の方に多く、屋外に限らず室内でもおこります。症状はめまい、頭痛、吐き気、痛みを伴う筋肉の痙攣など。その予防策と発症した場合の対処法は次のとおりです。

①熱中症予防対策

体調を整える・・・寝不足や風邪で体調が悪いときは、無理せず日中の外出はひかえる。

服装・・・風通しのよい服を着て、必ず帽子を着用。

水分補給・・・のどが渴いた、と感じたときはすでに体内は水分不足になっている状態。定期的に水分補給を。また、汗と一緒に塩分が失われるため 0.1%程度の塩水または、スポーツドリンクを摂取。

②ちょっと具合が悪くなったら

冷やす・・・涼しい日陰やエアコンの効いた室内に移動する。

服装・・・ボタンやベルトをゆるめておく。

水分補給・・・このときも、塩水やスポーツドリンクで塩分を補給することを忘れずに。回復後しばらくは安静に。

熱中症の疑いがあれば、早急に病院に行きましょう。



◆脳梗塞

熱中症と同じく、夏になると高齢者の脳梗塞も増えています。加齢に伴い、高齢者の大半は脳血管に動脈硬化があります。そのため、暑さで大量に汗をかいても水分補給しないと血管の幅が狭くなりさらに、血液がどろどろになって血管をつまらせやすくします。症状として、急に足が思うように動かなくなる、ろれつが回らない、片方の顔や手足がしびれて力が入らなくなるなどが挙げられます。水分補給はこまめにし、涼しい部屋で過ごすようにしましょう。

いずれのケースもポイントは、こまめな水分補給です。寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのどが渴く前に水分補給を心がけ、暑い夏を乗りきりましょう。

以上