

おーろら通信 (330) 2025年9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 旅行、作製、相談会、スマホ、ゴルフ、Gゴルフ、麻雀、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

○「秋の日帰り旅行 11 月 27 日」の募集開始

お楽しみの秋の日帰り旅行が、11 月 27 日・木曜日と決まりましたのでご案内します。
今回は横浜満喫の旅です。まずは日本最大の横浜中華街で食べ放題の中華料理をいただきます。

お腹がきつくなったら街を散策、話題のスイーツや、美味しい食材を探すのも楽しそうです。

その次は、みなとみらい 21 を訪れ、赤レンガ倉庫でトレンドグッズやスイーツ探しは如何ですか。また、ゆっくりお茶を飲みながら横浜を体感するのも一考です。

健脚グループはコスモワールドで観覧車に乗って高い所から街を眺めたり、1930 年代の帆船「日本丸」を見学するのもいいでしょう。

そして最後は、カップヌードルミュージアムで、自分だけのカップヌードルを作ったり、世界各国の多彩な麺を試食。グローバルな麺の世界を発見していただきます。

バスの車中では、顔見知りになった人達とお酒を楽しんだり、おしゃべりに花を咲かせましょう。時のたつのもあつと言う間かもしれません。最後の盛り上がりは、景品がたっぷりのビンゴやゲーム。ワクワク感も満載です。

ご夫妻、友人グループの参加も大歓迎、大勢様の参加を心よりお待ちしております。

募集内容は下記の通りです。



記

◇開催日：令和 7 年 11 月 27 日 (木)

◇集合：大泉町役場前、8 時 15 分

◇参加費：11,000 円 (昼食込み、初参加、配偶者参加 特典あり)

◇概要：大泉町役場 (8:30 出発) —《高速道》— (途中休憩) —横浜中華街 (11:30～13:30 昼食は龍興飯店、) —赤レンガ倉庫近辺散策 (13:45～14:45) —カップヌードルミュージアム (15:00～16:00) —大泉役場 (途中休憩、18:50)

◇締め切り：11 月 11 日 (火曜日・先着 42 名)、洋友会群馬事務所 (毎週水曜日のみ) か担当幹事までお申し込み下さい。

◇問合せ先 担当幹事

松澤千代子 Tel : 000-0000-0000 or 斎藤正子 Tel : 0000-00-0000

事務所 Tel : 0276-62-6782 (毎水曜日午前中)

○ トンボつくり教室開催

害虫を食べるので（虫よけになる？）帽子やリュックにつけるアクセサリー
人気のオニヤンマトンボを手作りしてみませんか

日時：10月29日（水）午後1時～3時

場所：洋友会事務所

費用：200円（羽・胴・目玉・クリップ・接着剤等材料代）

参加者が持参するもの3点：（ハサミ・サインペン・カッター

人員：先着15名 ナイフ）

講師：松村 清（三洋電機OB）通称：群馬のマツキヨさん

申し込み先：洋友会幹事 内田（TEL 0000-00-0000）



○ 個別無料相談会開催のお知らせ

10月の相続・生前対策の個別無料相談室をご案内します。

【日時・場所】

（原則）第2水曜、第3水曜

Zoom、当自宅事務所、ご自宅、ファミレスなど柔軟に対応します。

【相談内容】

遺言書作成支援・後見制度・家族信託・親族への生前贈与・おひとり様（高齢者2人世帯）
サポート・空き家対策・不動産対策・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、ご家族からの相談も歓迎です。お気軽にご活用ください。

連絡先：瀧口 000-0000-0000、0000.0000@000000.000

○ スマホサロン開催中

今回のスマホサロンは10月8日（水）午後1時より

初歩の方も遠慮なく参加してください。

皆さんのテンポに合わせて、ゆっくりやっています。

皆さんからのどんな質問でもお答え出来ます。

参加お待ちしております。

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_パソコン困った相談

毎月第3、第4の水曜日 10:00～12:00 事務所

スマホやパソコンを使っていて、困ったことあれば、何でも相談に来てください。会員とその関係者の方は無料！です。

○ 洋友群馬ホームページにて

スマホ_パソコンのワンポイント講座資料を掲載しています。今回は●ガラケーからスマホ乗り換え、及び●スマホ買い替えの資料を追加しました。

また、パソコンではWindows10のサポートが10月14日で終了する為、その対処方法も掲載しました。機会があればご覧ください。

担当幹事：PCクラブ 臼倉敏和

○ 秋の洋友会ゴルフコンペ開催のご案内

秋の洋友会ゴルフコンペを城山カントリー倶楽部で計画いたしました。群馬地区会員であればどなたでも参加出来ます。担当幹事まで申込み頂きますようお願い申し上げます。

<開催日程>

・日 時：11月7日（金）

・場 所：城山カントリー倶楽部（☎0284-62-3131）

〒326-0141 栃木県足利市小俣町 4008

- ・集合時間：8時40分時間厳守（スタート：9時1分～イン・アウトとも）
- ・参加費：1,000円（プレー費、食事費は各自負担）
- ・募集人員：6組（24名） アウト・インスタート6組
*4名1組での参加申込みも受付ます。
- ・申込締切：10月22日（水）定員になり次第締切り
- ・担当幹事：松澤千代子 TEL：000-0000-0000

E-Mail：0000000000@00000.00.00

：岸 雄二 TEL：0000-00-0000

E-Mail：000000@000.00.00

携帯：000-0000-0000

：前田 浩良 TEL：0000-00-0000 E-Mail：00000000.000000.00.00

携帯：000-0000-0000



○ グラウンドゴルフ大会のお知らせ

使用グラウンドの空き状況の関係で以下の日程で2回予定しております。

10月は例年と異なり午後の実施となります。12月は例年通り午前の実施です。

参加賞には新米他を用意したいと思っておりますので、多くの皆様の参加をお願いいたします。

<1回目>

日 時：10月17日（金）13:00～15:00

締切り日：10月10日（金）

<2回目>

日 時：12月2日（火）9:00～11:00

締切り日：11月21日（金）

*以下1、2回目共通

場 所：御正作公園（大泉町）

参加費：500円

用 具：事務局で準備いたします

*事前の会員登録をして頂いている方にはメールでも発信いたします

*参加連絡は1回目、2回目参加（若しくは2回とも参加）を指定して下さい。

*当日会場設営をお手伝い頂ける方は開始30分前に集合願います

担当幹事：小林 一夫 TEL:0000-00-0000(000-0000-0000) Email:000000000@00000.00.00

岸 雄二 TEL:0000-00-0000(000-0000-0000) Email:000000000@000.00.00



○ 麻雀大会の実施（9月9日）結果報告

通算79回の洋友会群馬麻雀大会を、9月9日(火)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16名で4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、

優勝は鈴木幸子さん、準優勝は河合泰一郎さん、3位は加藤博史さんでした。



参加者全員



河合さん、鈴木さん、加藤さん

次回は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。奮って参加をお願い致します。

担当幹事：黒河、菅沼、小林、小倉

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第220回 10月3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221回 10月17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



西山コース第一ベンチで

<報告>

第218回 9月12日(金) 金山ハイク 曇り8名参加

呑竜様境内に8名集まる。先週の5日(金)が、雨で順延となり12日(金)実施となった。

Sさんのストレッチで体をほぐし10時丁度にスタート。呑竜様本堂の裏の西山コースを歩く。予報では午後から雨とのこと。久々に気温が25~26℃低く、秋の気配を感じながら歩く。

西山コース第一ベンチで休み次の東屋は通過、東屋側のスズメバチの巣を避け階段を登りモータープール下の東屋で休憩。Yさん夫妻のスイカの差し入れが冷たくおいしかった。長い階段を登りモータープールに出て新田神社に参拝後、南曲輪休憩所で11時30分昼食。雨を心配したのか休んでいる登山者は少なかった。12時ガイドンスに向けて下山。

表参道を下ってガイドンスで休憩。中に入ると冷房が効き涼しく快適だった。イベントは何もなかった。休憩後カラタチ沢沿いを歩き呑竜様境内に戻り13時無事解散した。

担当者：内田光男

○ カラオケ愛好会例会報告

・2025年暑気払い報告

7月29日(火)12:00~17:00 場所：まねきねこ大泉店 参加者：29名 発表曲：58曲

特記事項：7月29日暑気払いを開催。今回はキャンセル待ちが出るほど参加希望者が多く盛会になりました。今回初めて参加という方も多く世代交代を感じましたが、月例会参加者も元気に楽しんでいました。なお、参加予定者は30名でしたが体調不良で1名当日キャンセルとなり29名での開催になりました。役員の方の準備も板につき12時には準備完了、定番になってきた登利平弁当を食べながら旧交を温めました。

12時40分には発声練習として全員で名曲“ブルーシャトーを君だけに”を合唱。続いて各自事前エントリー済の1曲目を唄い始めました。2曲目は当日エントリーした曲を1曲目と同じ歌唱順で発表。ダンス曲が歌われた時には数人が軽快に踊っていました。

発表は4時頃に終了し、その後ゲームを開始。今回はビンゴの当りは11人とし、残りの景品は抽選会にしました。ビンゴの景品が寂しくなると抽選会に勝負を賭けている人もいましたが幸い(?)ビンゴに当たってしまい、嬉し泣きのような感じでした。抽選会は今回も評判の良い景品(お米、お酒)は最後の方に取っておき、最後に残った6人で最後の勝負となりました。そして当たりを引いた人は本日最も良い景品である銘柄米2kgをゲットして嬉しそうでした。外れた5人は残念賞を貰ってゲームは終了。

全ての催し物が終了し、全員で集合写真を撮り、4時40分頃に散会。暑い中を帰路に就いた。



発表曲

KC	お岩木山 南部蝉しぐれ	KK	雪国の町 北の旅人	KC	空港 時の川	SY	かえり船 男ごころ	ST	好きになった人 つぐない
KY	九頭竜川 今日という日 に感謝して	TK	イメージソング 雨の御堂筋	KI	長良川艶歌 涙の花舞台	HT	男船 京都から博多ま で	ST	みちのく一人旅 モンローウォーク
AH	カスバの女 しのび恋	KT	お〜い中村君 君恋し	KN	長い間 まちぶせ	TK	ダンスパーティの夜 知り過ぎたのね	YY	山の花が咲く丘 ほたる
YJ	あしたの歌 すきま風	MC	流恋草	MI	島人の宝 岬めぐり	HM	糸 喝采	NK	永遠の愛の歌 乾杯
TF	手紙 命の絆	FK	なかせ船 山河	IA	小雨降る径 ろくでなし	TT	比叡の風 こしの都	NK	佐渡の恋唄 前橋ブルース
IM	砂時計 カサブランカ浪漫	OY	朋輩よ 東京の空	ST	ひとすじに ひとり雨		お米をゲットしてご機嫌		

・8月度月例会報告

8月度は5日を休会とし、残暑とは言えない猛暑の中19日一回だけ開催しました。盆明けでしたが、参加者9名で通常通り開催。発表の前にコメ価格の話題に花が咲き2時前から歌い始めました。発表曲55で5時に散会。

・今後の予定：10月7日、21日（何れも火曜）11月4日、18日 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)

○ 総会返信葉書のコメント

（今後も継続して掲載します）

- 須永 俊彦様：いつもありがとうございます。会報、楽しみに拝見しています
- 齋藤 功 様：既に年間計画が入っており欠席します
- 坂井 健治様：役員の皆様洋友会の運営に尽力、ご苦労様です
- 田宮 光雄様：本年度早々から大泉町より鳥取県に移転となり忙しい毎日のため欠席します
- 田村 喜一様：喜寿のご案内有難うございます。大変申し訳ないのですが当日所用で欠席します
- 鶴谷 定男様：当日先約の都合で欠席します。日常の主な時間を孫（4歳）の世話に勢を出して成長の日々を楽しんでいます
- 財田 徳七様：病にかかったようで体が思うようになりません。今後総会の案内は不要に願います
- 高木 実 様：都合により今回は欠席します

お知らせ

○ 来年度役員の募集

来年度は役員の改選期となります。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くだ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。認知症予防に洋友会役員を是非お願いいたします。

*** 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)

○ 「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)
 '25/8月～9月
 奥山、臼倉、小林(一)、城田、斎藤(正)、森本、財田、那須、
 いずみオートピア、



“健康づくり”の秋到来

<本部提供健康ニュース>

秋といえば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」が思い浮かびますが、皆さんはどんな秋を過ごされる予定ですか？

暑い夏をなんとか乗り越え、秋が来てもなんだか身体がだるい・・・なんて方もいるのではないのでしょうか。今回は、夏の疲れの癒し方と自宅で簡単にできる運動法についてご紹介します。

◆夏の疲れを回復する「体内リセット法」

① 疲労物質を退治するお酢の力

米酢、もろみ酢、果実酢など、お酢に含まれている酢酸には、疲労物質である乳酸の分解促進や発生抑制の効果があります。ジュースで割って飲むのも良し、お料理で活用するのも良し。効果的に酢を使って疲労回復に努めて下さい。また、お酢の殺菌効果によって食中毒の予防も期待できます。じつは、意外にも秋には食中毒が多いので効果的です。

② 生姜で体を温める

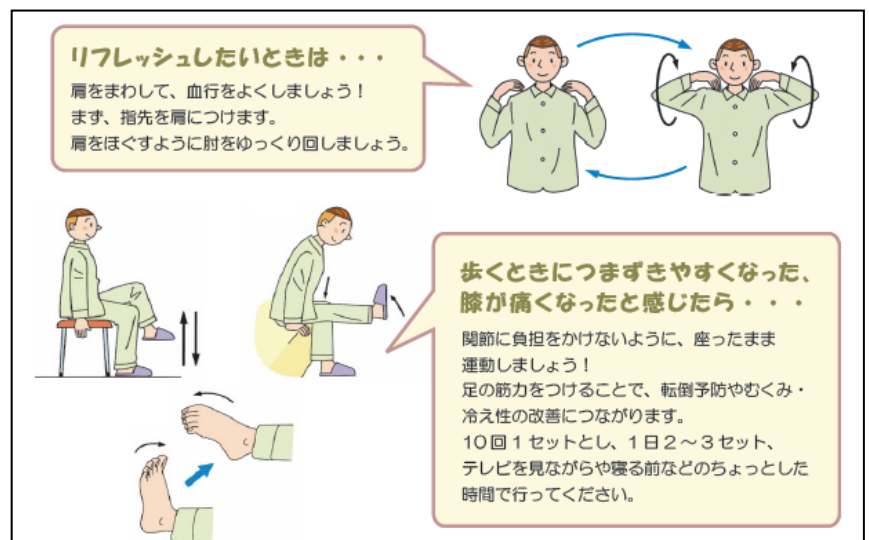
体を温め、発汗を促す生姜は、夏の疲れを追い出すのに適した食材です。健胃作用に効果のある食材は他に、肝臓をサポートする力を持つターメリック(ウコン)や、胃液の分泌を促す唐辛子、コショウなどがあります。こうしたスパイスなどの調味料をうまく料理に生かしましょう。

③ るめのお湯で半身浴

るめのお湯で、ゆったりと半身浴を。半身浴をすると副交感神経が働き、からだはリラックスして眠る準備に入ります。上半身が汗ばむ程度まで、ゆっくりと時間をかけてください。読書の秋ですから、半身浴をしながら本を読んでもみるのもお勧めです。上半身が肌寒いならタオルをかけましょう。

◆自宅で簡単にできる「運動法」

特に気候が穏やかで、過ごしやすい秋は、運動を楽しむのにも最適な時期です。だから涼しい今こそしっかり運動をして体を動かしましょう！そこで、自宅でも簡単に、出来る運動を右の図にご紹介します。簡単ではありますが、ご参考にしていただき、より本格的な運動へのきっかけ作りとしていただければと思います。



日中過ごしやすくなるこの時期は、昼夜の気温差が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。健康管理に気を配りながら、厳しい冬の寒さに耐えられるよう今から夏の疲れを癒し、身体を鍛えておきましょう。

以上