

おーろら通信 (332) 2025年11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 役員募集、スマホ、相談会、ゴルフ
ボウリング、カラオケ、山行、お知らせ

※インフルエンザが流行しておりますので事前の
予防接種をお勧めします。

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

○ 新規幹事役員の募集

来年度は役員の改選期です。今後洋友会を継続していくため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。役員まで連絡してください。役員会議は毎週水曜日の午前中です。各月の第 1 週は ZOOM によるリモート会議です。
友達作りや社会参加により、脳の活性化に役立ちます。洋友会役員への参加を是非お願いいたします。

○ スマホサロン

※毎月第 2 週水曜日 午後 1:00 より 2 時間開催しています。
次回は 12 月 10 日(水) 13:00～15:00
CHAT GPT(生成 AI ツール) ご存知ですか？
次回はこれで遊んでみましょう。参加宜しくをお願いします。
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。
担当幹事: PC クラブ 臼倉敏和

○ 12 月の相続・生前対策の個別無料相談室の案内

【日時・場所】

(原則) 第 2 水曜、第 3 水曜 (初回 90 分拡大版) 事前予約制・秘密厳守です。
ご自宅、当事務所、Zoom、ファミレスなど、柔軟に対応できます。

【相談内容】

遺言書の作成、認知症対策 (後見制度・家族信託の活用)、親族への生前贈与、おひとり様 (高齢者 2 人世帯) 相談、生命保険の非課税枠活用、空き家対策 (中古住宅買取り、媒介)、不動産対策 (農地転用)、介護施設 (情報収集)、葬儀相談などのお悩みで内容を問いません。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

TEL: 000-0000-0000、taki.0000@0000.000

○ 第 67 回ゴルフ大会結果報告

第 67 回洋友会ゴルフ大会を 11 月 7 日(金)城山カントリークラブ(足利市)で開催しました。

秋晴れのやや強い風の中、皆さん今年最後の大会を楽しみながらプレーしました。



参加者は初参加の会員も含め、OUT4 組、IN3 組、計 7 組 25 名でした。
優勝は斎藤正子さん(洋友会副会長)、準優勝平田五月さん、三位上西正久さんで上位二人が女性、しかも平田さんはベストグロス(87)と前回大会に続き安定した成績(前回三位)となっています。
今回女性参加者が 6 名と今までに無い華やかな大会となりました。
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 8 年 6 月 5 日(金)開催で同じ城山カントリークラブを予約しました。来年度の予定に入れて頂き、友人知人も誘い、より多くのメンバーでの大会開催が出来るよう幹事一同願っております。
担当幹事:岸 雄二 松澤千代子



平田 s、斎藤 s、上西 s

○ ボウリング大会の実施(10 月 30 日) 結果報告

参加者 24 名(8 グループ)で、内初参加者 3 名にて熱戦が繰り広げられました。ゲームは、2 ゲームのハンデキャップ有りのグループ(3 名)の平均スコアにて競いました。

団体優勝と団体準優勝グループには賞品、参加者全員へ参加賞を用意しました。

優勝グループは、前田浩良さん、野口三男さん、森本義弘さん、準優勝グループは、松澤千代子さん、石関正明さん、神藤 亨さん優勝グループは、80 歳以上のチームです。団体戦、ハンデ戦ですので、誰でも優勝のチャンスがあります。 初心者の方も、気楽に参加をお願い致します。

担当幹事：菅沼、松澤、岸



参加者



森本 s、前田 s、野口 s

○ カラオケ愛好会例会報告

10 月の例会

10 月 7 日:本日は奥山会長が大阪での施策検討会への出席の為に、当会は欠席ですが、まだ、病み上がりの会長夫人は伊勢崎の「Tさん」を中心とする女性グループとの顔合わせを期待し、遠路前橋市より普段は行わない車の運転をして参加された。

あいにく女性Gが欠席で女性参加者一名での気の毒な様子でありましたが、曲の披露に於いては普段の明るさと歌の上手さを披露し喝采を受けました。また、会長不在ではいろいろと大変でしょうと急遽、参加して頂いた「Sさん」にも感謝。こんな状況で参加者 6 名 48 曲を歌い継ぎ 17 時に解散。

10 月 21 日:前回の例会ではいろいろと有り、参加できなかった女性群がその理由を話したり、忘年会、旅行会の話題が加わり通常以上の賑わいで、前回とはうって変わって多人数の 11 名の参加者で開催しました。参加者多いと歌える間隔が長くなり待ちが多くなるのでこれも大変ですが、参加者多数の方が賑やかで嬉しい限りです。本日は 4 周回ったが最後の一周は採点有り、且つ 2 コーラス迄で披露を実施し、47 曲を歌い継ぎ終了。

今月の発表曲名 (紙面の都合で一部カットしてあります)

YO	朋輩よ 鳥羽一郎	東京の空 北島三郎	最後の酒 木村徹二	大河のしずく 大川栄策		
TS	やすらぎ酒場 田辺大蔵	十勝秋冬 大江裕	昭和のおとこ 鳥羽一郎	ひとり雨 鏡五郎	湯呑み酒 木村徹二	こころの声 二見颯一
MI	祇園闇桜 三山ひろし	横浜ベイエリア	渚にひとり 千葉一夫	砂時計 まつざき幸介	カサブランカ浪漫 中条きよし	山谷ブルース 岡林信康
KF	こぼれ灯 黒川真一郎	おんなの宿 大下八郎	女のしぐれ 細川たかし	花輪黙って咲いている 小金沢	はぐれコキリコ 成世昌平	篝火のひと 走祐介

TT	月物語 五木ひろし	だけどYOKOH AMA 五木	海からの来ま した 五木ひろし	思い出したよ故 郷を 新沼謙治	長崎から船に乗っ て 五木ひろし	祇園闇桜 三山ひろし
FO	うす紅桜 大月みやこ	浪花魂 坂本冬美	大阪恋しずく 水森かおり	季節のメロディ ー 天童よしみ	離愁高千穂 水森かおり	恋人のように 大月みやこ

TS	TUNAMI サザン	ワインレッドの 心 安全地帯	シングルベッ ト シャ乱 Q	KN	神田川 南こうせつ	妹	乾杯 長渕剛
HT	会津追分 森山愛子	赤い川 浅田あつ子	恋のパカンス ピーナッツ	Y	ひまわり 門倉有希	つぐない テレサテン	手紙 神野美伽
K	さざんかの宿 大川栄策	高校三年生 舟木一夫	古城 三橋美智也	A	みちのく風の宿 都はるみ	他人宿 八汐亜矢子	なやみ 杉良太郎

今後の予定(月例会):12月2日16日、1月6日20日(何れも火曜)13:30~17:00。

参加費:900円予定ですが、12月16日と1月6日は@年末年始のため+αの可能性あります。

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

○ 金山でも歩こう会からの連絡&報告

<連絡>

第224回 12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225回 12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

<報告>

第222回 11/07日(金) 金山ハイク 晴れ 14名参加

立冬の今日、西風が強く吹き冬を感じさせるが、陽射しは暖かく、予報では最高気温が20℃ほどに上がる予定です。Sさん指導のストレッチで体をほぐし10時丁度にスタート。表参道を歩き受楽寺へ。境内を見学し玄関先より境内裏に出て車道に戻る。井戸の上山の長い階段を登り途中日溜まりで休憩。遅れて来たMさんが合流して14人となる。山頂より親水公園に下り休憩。水道山の車道から御城橋を渡り展望台で休憩する。コウヤボウキの花を眺めた後新田神社に参拝、南曲輪休憩所に移動して11時40分昼食を取る。櫟の大木がキレイに紅葉し、早い木は落葉を始めていた。12時10分表参道経由でガイダンスに寄る。マツタケ道中の展示物と展示ホールではキレイな竹ランタンが展示されていた。その見事さに驚かされた。カラタチ沢のモミジロードを歩き金竜寺境内から呑竜様境内に戻り無事解散した。風も止み暖かな陽射しの中、木々も徐々に紅葉し色付いてきた。今日はゆっくりしたハイキングを楽しむことができた。

担当者:内田光男



本城東南郭にて

お知らせ

○ 総会のお知らせ

第37回定時総会を‘26年4月16日(木)文化むら小ホールにて開催いたします。
沢山の方の参加をお願いいたします

○ 「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)
‘25/10月~11月

奥山、白石、前田、久保田(武)、城田、小林(一)、斎藤(正)、
二宮、那須、川瀬



○金婚祝金 申請対象者の方へ 申請を忘れていた方はありませんか?

2025 年度（令和 7 年度）金婚祝金対象者の方は、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）された方です。
※事務所の休日にご注意ください。基本は毎週水曜日の午前中です

○ 訃報

*** 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）

『きのこ』の力 ＜本部提供健康ニュース＞

これからは、鍋料理がおいしい季節です。そんな季節に旬を迎える食べ物にきのこがあります。実はきのこは、たくさんの力を秘めていて、なおかつヘルシーと大変魅力的な食べ物なのです。そこで今回は、『きのこ』に関するお話です。

◆きのこの力 … 肥満・メタボ予防

きのこ類は生の状態で可食部100グラムあたりおおよそ20キロカロリーと、低カロリーな食材です。また、ビタミンB1・B2が豊富に含まれています。このビタミンB1・B2は、糖質や脂質の代謝を促進する働きがあり、肥満や糖尿病予防に効果があります。疲労回復にも効果があり、きのこ類の中でも「えのきたけ」はビタミンB1の含有量がトップクラスです。

更にきのこ類には食物繊維も多く含まれています。食物繊維は、消化されずに小腸を通して大腸まで達する食品成分です。便秘予防などの整腸効果だけでなく、食後の血糖値の急激な上昇の抑制や血液中のコレステロール値の低下など多くの働きがあります。

きのこ類の中でも、しいたけに多く含まれているエリタデニンという物質には、血液中のコレステロール量を抑え、LDL（悪玉）コレステロールの排出を促す作用がありますし、しめじに多く含まれるペプチドは、血圧上昇に関与しているACE（アンジオテンシン変換酵素）という酵素の働きを抑えて、血圧の上昇を防ぎます。

◆きのこの力 … 骨粗しょう症予防★

きのこ類にはビタミンDも多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収率を20倍もアップさせ、骨にカルシウムを定着させる働きがあるため、骨粗しょう症予防に効果があります。特に「しいたけ」には、エルゴステリンという成分が多く含まれており、この成分は紫外線に当たるとビタミンDに変化するという性質を持っています。そのため、「干しいたけ」はとても栄養価が高い食材と言えます。

但し、最近の「干しいたけ」は、機械乾燥の場合も多くあるようですので、調理される直前に30分程度日光に当てるとビタミンD含有量がアップします。また、生のしいたけを日光に当てることも栄養価アップが期待できますよ。なお、ビタミンDは脂溶性なので、炒め物など油と一緒に摂るようにすることでより吸収率が高くなります。

◆きのこの力 … がん予防・免疫力アップ

きのこ類に含まれている、βグルカンという物質には、がん抑制効果や感染症予防効果があることが分かっています。βグルカンは、白血球を活性化し、インターフェロンを生成します。このインターフェロンには免疫力を高めてウィルスやがん細胞の増殖を抑える作用があり、インフルエンザや肝炎、がん予防に効くと考えられています。また、「えのきだけ」に含まれているEA6にも、がんを抑制する作用があると言われています。

◆最後に

きのこ類は食卓では脇役になりがちですが、ヘルシーでありながらも、健康保持のための「力」をたくさん持っていますし、どんな料理にも合う食品です。是非、食卓にきのこ類を積極的に取り入れて、旬を味わってくださいね。

以上