

# おーろら通信 (333) 2025年12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、車椅子、スマホ、相談会、麻雀旅行、Gゴルフ、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。手洗い、うがい等をして感染防止に努めましょう。

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

## ○ 第37回群馬地区定時総会のお知らせ

2025年度実施事業および会計の報告、会員の状況の報告、2026年度の運営方針につきましてご協議いただきたく、下記の通り第37回定期総会を開催いたします。

皆様には万障お繰り合わせのうえご出席下さいますようご案内申し上げます。  
なお、葉書は来月のおーろら通信にて同封いたしますので、返信と日程の確保をお願い致します。

### 記

日時: 2026年4月16日(木) 10時~ 受付開始9時30分より

場所: 大泉町文化むら 小ホール

### 議題

#### I 報告事項 2025年度

- 1. 2025年度地区・本部総会報告
- 2. 2025年度「実施行事」報告
- 3. 2025年度「会員状況」報告
- 4. 2025年度「決算状況」報告
- 5. 2025年度「会計監査」報告

#### II 承認事項

「役員の改選」について

#### III 協議事項

- 1. 2026年度「事業(行事)計画案」について
- 2. 2026年度「予算案」について

### IV 講演会

演題: 「詐欺メール・詐欺電話の現状と対策」

講師: 大泉警察署生活安全課員(3月の人事確定後役職など確定します)

### V 懇親会

展示ホール前に移動し全員の記念写真撮影後、展示ホールにて長寿祝いと昼食懇親会・アトラクションを行います。大勢の皆様にご参加頂き、楽しい総会にしてまいりたいと思っておりますので宜しくお願い致します。予定参加費として1,000円程度を検討中

## ○ 車椅子の贈呈について

2025年11月26日特別養護老人ホーム大泉園様に贈呈しましたので報告します。

洋友会がボランティア活動として全地区でプルタブを集めています。850kgと車椅子1台交換し、各地区に順番に贈呈しているものです。今回は贈呈先として群馬地区の順番になりました。群馬地区はじめ全国の会員の日々の活動に感謝いたします。

贈呈式は11月26日大泉園様のロビーで行い、センター長穂積茂様と洋友会から私(奥山)、斎藤副会長、内田副会長、石関会計及び小林一夫担当幹事が参加しました。その後センターのスタッフと入居者で記念写真を撮影しました。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」運動を実施しており、全体としては令和7年10月時点で85台を各地の社会福祉協議会、老人ホーム等の団体に寄贈しています。本活動は本部主体のプルタブ収集活動と地区独自のアルミ缶収集活動になっています。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6台寄贈しています。今回は本部活動分として2台目になります。

担当幹事: 奥山泰彦



贈呈式

## ○ スマホサロン

新年1月も元気に開催します！ 1月14日(水) 13:00～15:00  
洋友事務所にて！

### ・ワンポイント・アドバイス

スマホの買い替えなら、年末年始のキャンペーンを利用しましょう。あなたが使っているスマホは5G(ファイブジー)対応になっていますか？古いスマホは4G対応なので、5G対応にすれば10倍の通信速度が得られ、インターネットもサクサク見られます。また、契約内容も見直せば、月々の支払いもかなり安くできます。さらに、キャリア乗り換えであれば、スマホ価格も1円から入手することも可能です。(通常は3.5万～7万円程度、月分割払い)

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

来年も第3、第4水曜日 10:00～12:00 事務所にて無料相談室を開催しています。  
困った時は、遠慮、気兼ねなさらずにご相談ください。会員のご家族、お友達もOKです。  
担当幹事：PCクラブ　臼倉敏和

## ○ 12月の相続・生前対策の無料相談室の案内

### 【予約・料金など】

事前予約制（日時・場所）、初回90分無料、秘密厳守

### 【シリーズ：遺言書第1回】

なぜ今、遺言書が必要なのか：リスク回避のために平均寿命が延び、認知症発症率も高まる中、判断能力がある今こそ遺言書が重要です。遺言がないと遺族が手続きに苦労したり、分配を巡って争ったり、預金凍結や遺産調査に時間がかかります。「元気なうちに整える」ことが、ご自身の意思の反映と家族の負担軽減につながります。お気軽にご連絡ください。

連絡先：瀧口 000-0000-0000、0000.0000@00000.000

## ○ 麻雀大会2026年2月10日開催のご案内

2026年第1回目の麻雀大会を下記の通り開催いたします。  
ご参加を希望される方は、下記の担当まで電話またはメールにてご連絡ください。  
はじめての方でも点数を数えられない人でも誰かが教えてくれますので、  
初心者も女性も男性も安心してお楽しみいただけます。皆様のご参加をお待ちしています。

### 一記一

日時：2026年2月10日(火) 12時30分～16時30分（集合時間12時15分）

場所：プラザセンチュリー 太田市新島町271-7 Tel 0276-47-0700

会費：2,000円（当日会場で徴収）

内容：半チャン（時間制限1時間）3回の合計得点で順位決定

表彰：優勝、準優勝、3位、ブービー、他飛び賞など沢山の賞や参加賞を用意しています。

申込締め切り：1月27日(火) 皆様のご参加を心からお待ちしています。

担当幹事：黒河建三 Tel: 000-0000-0000 Email: 000000000@0000.00.00

菅沼俊夫 Tel: 000-0000-0000 Email: 000000@0000.00.00

小林一夫 Tel: 0000-000-0000 Email: 0000-0000@0000.00.00

小倉一雄 Tel: 000-0000-0000 Email: 000000@000.0000.00.00

## ○ 横浜満喫の旅

毎年恒例となった秋の旅。今回は11月27日に「横浜満喫の旅」でした。  
集合場所の大泉町役場には、集合時間の30分前に集まっている人が… お喋りが弾む中、参集した42名は予定時刻の8時30分に元気に大泉町を出発しました。

会長の挨拶とガイドさんのコース案内が終わると、参加者が差し入れてくれたつまみなどを頂きながら

お酒やビールなどで車中は直ぐサロン状態に。和やかにおしゃべりに花を咲かせていると、あつという間に横浜の中華街に到着。賑やかな中華街とあって、迎えに来てくれた店員さんの後を迷子にならないようについていくと店の大きな料理看板が出迎えてくれた。仲良しグループに分かれてテーブルに着席すると早速 130 品もあるメニューの中から料理探し。料理の中でも、普段お目にかかるない北京ダックやフカヒレ料理、手作り小籠包、エビ料理、牛肉関連が人気で、「お腹がきつい！」と言しながらも珍しい料理を探しては注文する様子が見られ、どこのテーブルも笑顔がいっぱいの楽しい一時を過ごしていました。満腹のあとは中華街を散策しながら駐車場へ。友人と談笑しながらお土産探しに頑張っていました。

次に訪れたのは赤レンガ倉庫。クリスマスシーズンに入っているせいかウイークディーにもかかわらずなかなかの人混みぶり。クリスマスマーケット会場も設置され、大きなツリーや可愛いサンタクロース、小物の品々などが会場を盛り上げていました。最後に訪れたのはカップヌードルミュージアム。カップヌードルを開発した創業者の紹介やカップヌードルを開発したまでの歴史コーナーもあり、改めてカップヌードルの文化を学びました。学んだ後は、自分だけのカップヌードル作りに挑戦。カップに好きな絵を描いた後、麺がカップに入る様子やトッピングの具材、味付けを選んだりしてマイカップヌードルが誕生。完成したカップヌードルを見せ合う微笑ましい姿も見られました。バスに戻った皆さんは、思い思いの横浜を語り合い、その後は、いつものようにbingoや抽選ゲーム、じゃんけんゲームで大盛り上がり。途中、道路が渋滞したのにもかかわらずイライラも無く、楽しんでいるうちにあつという間に大泉役場に到着しました。

食べて、観光して、笑って… 参加者の皆さんは大満喫の一日になったようでした。

担当幹事・松澤千代子、斎藤正子



赤レンガ倉庫で



龍興飯店で



中華街で

## ○ グラウンドゴルフ大会の実施報告

師走に入り少し肌寒い日となりましたが、初参加者も多く皆さん熱心に和気あいあいゲームにのめりこんでいました。あちこちで「アーッ！」「出ちゃった」等歓声が響きわたり 8 ホール 2 ラウンドのゲームを終了。優勝の長澤さんは1ラウンド3つのホールインワンを達成で余裕の優勝となりました。

準優勝には女性の石原さんが入り、特別賞の高価化粧品(参加者提供)をゲット。

優 勝:長澤 哲郎さん、準優勝:石原 朝江さん、三 位:小林 一夫さん

日 時:12月2日(火)9:00～ 場所:御正作公園

参加人数:24名(女性6名)

担当幹事:小林 一夫、岸 雄二



G ゴルフ参加メンバー



小林、長澤(優勝)、石原さん

## ○ カラオケ愛好会例会報告

### ・11月4日例会報告

参加者が12名と多かったので初めから2コーラスの発表にしました。そのため発表曲は61曲といつも比べ多くなりました。そして各自の最後の曲は採点モードにして楽しみました。2週間後忘年会で再会することを楽しみに5時に散会しました。

### 2025年忘年会報告

・11月18日(火)12:00～17:00 場所:まねきねこ大泉店 参加者:26名 発表曲:50曲

特記事項:11月18日忘年会には少し早いが、11月27日(木)に秋の旅行会が催行される関係で、26人の参加者で開催された。今年は春頃から令和の米騒動になり、一時鎮静化するかと思われたが、農林大臣が交代になって再燃してしまいました。今回も女性の参加者が多いこともありゲームの景品はお米(2kg)が一番人気になりました。役員は11時20分には会場に集まり会場の準備を始めました。

つまみを人数分袋分けするのが一番の作業です。12時にカラオケ会長から簡単な挨拶があった後、旧交を温めながら弁当を食べ始めました。一段落した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しました。2曲目ではデュエットを楽しむペアもいました。

発表は4時頃に終了し、その後ゲームを開始。今回はbingoの当たりは11人です。お米2kg、缶ビール6缶、お餅、蜂蜜等が人気でbingoした順に好きなものをゲットしていきました。bingoに外れた15人は抽選会に回ります。抽選会お米2kgと缶ビール6缶と参加賞2組が最後に残るように工夫しました。最後に残った4人でジャンケンし勝った人から残った景品を選んで頂きました。お米とビールをゲットしたお二人が喜ぶ写真を見てください。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。



### 発表曲

TK	君だけを 君恋し	YY	つぐない 禁じられた恋	MI	案山子 嫁に来ないか	HS	異邦人 アマン	KT	おまえに 公園の手品師
ST	恋の予感 アマン	ST	好きになつ た人	AH	孤愁人 流恋草	KC	からたちの小径 春が来た	SM	ラブイズオーバー 雨の恋人
YJ	すきま風 明日の詩	SK	お母さん 好きだった	KK	黒い海峡 夜霧に慕情	AH	カスバの女 しのび恋	AT	港町ブルース 夜霧よ今夜も有難う
MC	捨てられて	KY	今日という日 に感謝して	TF	会津追分 きずな海峡	KI	博多の女 宗右衛門町ブルース	TT	夜明け前 思い出したよ故郷を
FK	篝火のひと はぐれコキコ	IA	愛のままで愛 を眠らせて	OF	大阪恋しづく うすべに桜	IM	昭和の花 カサブランカ浪漫	OY	東京の空 涙の花舞台

・今後の予定:1月6日20日、2月3日17日13:30～17:00。(何れも火曜)

まねきねこ大泉店 900円

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226回 ‘26年1月9日(金)

行き先:上州太田七福神スタンプラリー

集合場所:呑龍様境内

集合時間:AM10:00

第227回 1月16日(金)

行き先:太田金山 コース当日決定

集合場所:呑龍様境内

集合時間:AM10:00

※雨天中止の時は翌週に順延

## <報告>

第224回 2025年12/05日(金) 金山ハイク 快晴 13名参加  
呑龍様境内に13名集まる。境内の大イチョウはすっかり葉を落とし、他の木々も葉を枯らし冬支度。



金龍寺参道石段にて

今日は金龍寺経由で表参道を登ることに急きよ決定。表参道は下りには何回も利用しているが登ることは初めてである。金龍寺の階段脇のモミジの紅葉を愛で階段の上から下に向かい記念写真を撮る。階段を降りカラタチ沢のモミジの紅葉を見てガイダンスで休憩。休憩後初めての表参道を登る。途中石祠で記念写真を撮り東屋で小休止。新田神社を目指し登る。正面の石段を登り鳥居をくぐると参道脇のモミジはすでに終盤、葉は枯れていた。最後の見どころ神社裏に回り込みモミジを見上げるが大方のモミジは終盤を迎える色あせていたが一ヶ所陽の光を浴び輝いていたので撮影ポイントを見つけ記念写真を撮り、新田神社に参拝後南曲輪休憩所に移動し昼食を取った11時40分～12時10分。

昼食後いつもとは逆コースで下る。途中物見台に寄り赤城山や日光連山を眺めるが昨日の雪化粧は亡くなり残念。モータープールで分かれたメンバーと合流。下の東屋で休憩、金龍寺経由で下り呑龍様境内に13時10分到着無事解散した。

追記:南曲輪休憩所で出あつた日本百名城巡りの女性にガイダンスへの道を尋ねられたので先に帰るメンバーに案内をしてもらった。

## お知らせ

### ○ 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ひいたします。

### ○ 「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、吉本等寄贈者(敬称略)

11月～12月

奥山、城田、小林(一)、桂、青木、那須、富所、佐藤(和子)、内田



### ○ 金婚祝金 申請対象者の方へ 申請を忘れてはおりませんか?

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 ご冥福をお祈り致します

木本明宏 さんが11月28日に亡くなりました。享年93歳  
猪谷 潔 さんが12月3日に亡くなりました。享年84歳

### ○ 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ない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)

## 酒は百薬の長？

＜本部提供健康ニュース＞

俗に、お酒は適量であれば『百薬の長』、度が過ぎれば『病気のもと』になるとも言われます。お酒に強い人もいれば、弱い人もいますから、一概に適量を言えるものではありませんが、飲み方次第で、その効能を健康に活かすこともできるということだと思います。

年末年始にかけてお酒を飲む機会も多くなると思いますので、今回はお酒についてのお話です。

### ◆お酒の効能について

適量のお酒を飲むことは、ストレスの緩和や食欲増進に効果を発揮するため、健康にプラスに働き、寿命の延長にもつながると疫学的研究で認められています。

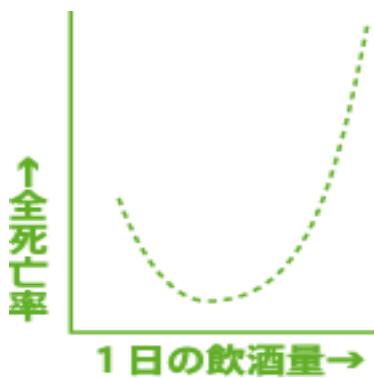
他にも、心臓病・癌・骨粗鬆症・老人性認知症などの発症や老化のリスクを低減させるなど、様々な研究結果も報告されています。

具体的には、ワインなどに含まれるポリフェノールは、動脈硬化や脳梗塞を防ぐ抗酸化作用、ホルモン促進作用などの効能があります。特に、ウイスキーは樽ポリフェノールという従来のポリフェノールの約7倍の抗酸化力を持ち、糖尿病なども抑制する効果を持っています。その他にウイスキーにはメラニンの生成を抑制する成分が含まれているため、美白効果をもたらす可能性も期待されています。

### ◆飲酒量と死亡率の関係について

下のグラフは、1日の飲酒量と全死亡率の関係を表したもので、「Jカーブ」と呼ばれています。この「Jカーブ」を見ると、お酒を全く飲まない人に比べて、適量のお酒を飲む人の方が、全死亡率が低いことが分かります。

しかし、適量を超えてお酒を飲むと、全死亡率が急激に上がっています。つまり、お酒の効能はあくまで適量の範囲内のことです。



【注】全死亡率：病気だけなく、事故、事件を含めたあらゆる原因による死亡率。「1日の飲酒量」と「全死亡率」をグラフ化するとJ型のカーブになる。

### ◆最後に

「酒は飲んでも飲まれるな」との言葉があるように、飲み方一つで楽しくもなれば、はた迷惑にもなり、時には健康を損ねることにもつながります。

お酒とうまく付き合いたいものですね。

以上