

5月度

京滋地区だより

三洋電機洋友会 京滋地区事務所
〒574-0046 大阪府大東市赤井1丁目2番10号
ポップタウン本館ビル6階
Tel: 072-871-7860 Fax: 072-871-7870
E-mail: keiji@yoyukai.jp
ホームページ: <http://yoyu-keiji.sub.jp/index/>
洋友会本部 Tel: 072-871-7860 Fax: 072-871-7870
E-mail: honbu@yoyukai.jp
ホームページ: <http://www.yoyukai.jp>

お願い: 会員死亡の際は、ご家族・知人から速やかに洋友会本部へご連絡ください。

【1】会員状況(5月1日現在)

① 新入転入 なし

② 訃報 古郷 栄治 さん 大阪地区 R. 4. 12. 20 享年 95 歳
伊藤 仁司 さん 大阪地区 R. 5. 4. 1 享年 83 歳

謹んでご冥福を
お祈りいたします

③ 会員数

全 国 3,652 人
京滋地区 113 人

京滋地区公式ホームページ



【2】行事と連絡

(1) 令和5年度 京滋地区総会 ご報告

令和5年度の京滋地区総会は、4月20日(木)都ホテル京都八条の末広の間を会場に、会員36名が参加して盛大に開催されました。総会の冒頭、令和4年度にお亡くなりになられた京滋地区会員10名の御霊に黙祷を捧げました。続く会長挨拶では京滋地区が設立20周年の記念の年を迎えた事に対する感謝と抱負の表明があり、続いて米寿を迎えられた5名及び喜寿を迎えられた5名の長寿会員を代表して、米寿の中島 章さん、喜寿の足立 勇さん、野間耕一さんにお祝い金が贈呈され、全員で祝福しました。総会議事では活動報告・予算・役員改選が報告されました。設立20周年の記念事業として、会員拡大を狙いとする入会促進キャンペーンも全員一致で承認され、総会は終了しました。

会員全員の記念撮影に続いて懇親会が行われました。冒頭に米寿をお迎になられた中島章さんから話題のチャットGPTを活用したと言う乾杯の音頭を頂いて和やかにスタートしました。コロナ感染も沈静化の兆しも見られる事から、大いにクラブ活動の活性化

を期待して、クラブ活動をバックアップするための支援金の贈呈が行なわれました。
また、退任される高市副会長、新任される会計の足立さん、会計監査の梅木さんの就任
挨拶等も交え、懇親会の最後は胡井 寛一郎さんによる80歳の覚悟と「ありがとう」の
大合唱によるウイットに富んだ中締挨拶で締めくくられ、懇談会は終了しました。





京滋地区設立20周年記念事業を強力推進します

地区設立20周年を祝う入会促進キャンペーンを積極展開し、会員の若返り、高齢化対応策を真正面から取り組んで参ります。

入会促進キャンペーンの概要

期 間：令和5年度期間（R5年4月1日からR6年3月31日）を対象とします。

方 法：京滋地区への新規入会者が確定し、入会手続きを終えた段階で送金します。

特 典：新規入会者と入会者を推薦・紹介した会員双方に謝礼金1万円を贈呈します。



会員の皆さんの積極的なご紹介をお願い致します。
三洋電機洋友会のホームページをご活用ください。
(入会のお勧めや活動概要等は右記QRコードでアクセス)



<http://www.yoyukai.jp/>

入会頂く方向性が決まりましたら地区役員までご連絡ください。

(2) 長寿お祝い —おめでとうございます—

対象（令和5年4月1日～令和6年3月31日に米寿、喜寿を迎えられる方）

- | | | |
|----|---------------------|---------------------|
| 米寿 | ・青木 悦朗さん（昭和10年5月生） | ・中島 章さん（昭和10年7月生） |
| | ・吉本 耕三さん（昭和10年10月生） | ・小川 雅由さん（昭和10年11月生） |
| | ・奥野 俊亮さん（昭和11年3月生） | |
| 喜寿 | ・鈴木 利幸さん（昭和21年7月生） | ・足立 勇さん（昭和21年8月生） |
| | ・諸頭 朗さん（昭和21年10月生） | ・石田 孝夫さん（昭和21年11月生） |
| | ・野間 耕一さん（昭和21年12月生） | |

(3) 金婚お祝い —おめでとうございます—

- | | |
|--------|----------------------------------|
| 鈴木 豊さん | （1972年（昭和47年）12月ご結婚、大阪府枚方市伊加賀栄町） |
| 石田 滋さん | （1973年（昭和48年）3月ご結婚、京都市右京区太秦石垣町） |

【3】クラブ活動ご案内

(1) 第120回『京滋ボウリング』クラブ

※ 今回も、ボウリング場の新型コロナウイルス感染防止対策を順守しての開催です。

日 時 : 令和5年5月17日(水)

10時30分集合 10時45分ゲームスタート

場 所 : ラウンドワン・京都河原町店 ☎ 075-213-8411

京都市中京区河原町三条下る山崎町250番地

会 費 : 今回は無料です(クラブ活動助成金より支出)

連 絡 : 参加申込み 5月10日(水)までに

連絡先 : 五嶋 ☎ 090-1072-3413 又は 堀口 ☎ 090-8758-0774

(2) 第15回『洋友一休会』カラオケクラブ

日 時 : 令和5年5月23日(火) 11:30~

場 所 : ジャンカラ京都駅前店 ☎ 090-9286-5142

京都市下京区東洞院塩小路下ル東塩小路町849

セレマビル 6~7F(受付は6F)

会 費 : 1,500円(当日会場にて集金)

その他 : 連絡が必要な場合は、胡井までお願いします。

(3) 第99回『親洋会』ゴルフコンペ

※ 今回も、新型コロナ感染対策に配慮しての開催とさせていただきます。

開催日 : 令和5年6月7日(水)

場 所 : 協和ゴルフクラブ

京都府相楽郡和束町湯船字中ノ谷199 ☎ 0748-84-0021

スタート : 8時37分 OUT/IN 同時スタート

集合時間 : 8時00分 (時間厳守でお願いします)

その他 : 費用、会費、競技方法、等は詳細案内でご確認ください。

申込み : 5月26日(金)までに

連絡先 : 安田 PCメール FAX: 0745-77-5090 携帯: 080-6741-5090

(4) 第65回『ランチクラブ』

コロナもようやく落ち着いてきましたので、ランチクラブを再開します。

日程の確保をお願いします。

開催日 : 令和5年6月14日(水)

今回は、会場の都合により水曜日としています。

お間違いのないようにお願いします。

場 所 : 京料理 『はり清』

※ 詳細は、6月度地区だよりにて案内します。

【4】クラブ活動報告

(1) 第98回『親洋会』ゴルフコンペ 4月3日 「東城陽ゴルフ倶楽部」

令和5年度の初戦となる第98回親洋会ゴルフコンペは、4月3日（月）桜の咲き誇る穏やかな春の日差しの中、東城陽ゴルフ倶楽部で16名が参加して開催されました。

1打差に3人がひしめく混戦の中、優勝を射止めたのは参加4回目の福田正一さんです。パワフルで華麗なスイングでグロス96（HD19）にまとめました。

1打差の準優勝にはベテランの平 貢さん、グロス90（HD12）の好成績でした。

同ネットの胡井寛一郎さんがグロス107（HD29）で3位に続きました。

ハーフベスグロはOUT45の平 貢さん、IN45の大西孝行さんが獲得されました。

次回第99回は6月7日、協和ゴルフ倶楽部で開催されます。 (安田)



<参加者> (敬称略)

前列、左より

永野和弘、胡井寛一郎、

平 貢、志賀教雄、

足立 勇、安田哲士、

後列、左より

野間耕一、藤村茂郎、

中西基員、諸頭 朗、

福田正一、山本泰造、

中村尚文、石田孝夫、

大西孝行、梅木 寛、

16名の皆さん

(2) 第14回『洋友一休会』カラオケクラブ 4月11日

今回より11:30分集合 12:00スタート

4月度の例会はスーパーステージホール（606号室）の広い部屋で8人が参加しての開催となりました。今月より集合時間は11:30分、カラオケスタートは12:00、昼食は各自持参での案内で進行しました。

会長から、「人が歌っている時は雑談をせずにしっかり聞いて、終われば拍手をして盛り上げてほしい」と伝えてスタートしました。予定通り12:00には全員揃ってスタートし、各人5曲歌い4曲を記録に残しました。 (品田)



写真 左から (敬称略)

坂根多美彦、

成末輝彦、

酒井敏男、

胡井寛一郎、

田中秀直、

榎並勲夫、

中島 章、

品田芳雄、

【5】今月の健康

体内時計が快適習慣の鍵！

新しい季節、変化の節目に際して「この機会に生活習慣を変えよう！」と意気込まれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 明日から、来週から、来月からと実施が伸びないように、是非思い立ったその日から健康的な生活リズムを刻みましょう！

そこで今回は『体内時計』に関するお話です。

◆体内時計とは？

地球の1日が24時間なのに対し、人間が本来持っている1日の単位は25時間だそうです。もし、光や音、温度など五感に働きかける刺激がない環境の中で生活すると、25時間周期で寝たり起きたりを繰り返すことになるようです。

心身の機能を正常に働かせるためには、地球の1日である24時間周期の生活リズムを送ることが重要です。そのため、私たちは25時間周期を1時間早め、地球の1日に合わせて生活を送ることができるプログラムを持っているそうです。このように周期を合わせ、地球上の現象に合わせて生活できるように整えてくれる役割を担っているのが体内時計です。

◆体内時計を上手く活用しよう！

近年、夜型人間をはじめ、暴飲暴食、運動不足などにより、この体内時計が乱れている人が多くなってきているようです。その場合、どんな影響が出るのか？また、整えるポイントは何かを次に紹介します。

《体内時計の乱れによる影響》

- 時差ぼけのように睡眠時間がずれる
 - ・生活習慣が普通の人より後にずれ、めまいや疲労が出やすくなる
 - ・ホルモンの分泌異常が起こり、肥満やうつ病に罹患しやすくなる



《体内時計を整えるポイント》

- 朝、決まった時間に太陽の光を浴びる
太陽の光の刺激で24時間のリズムが伝達されます。また、生活が夜型にずれていくのを防ぐ作用もあります。目が覚めたら、まずはカーテンを開けましょう！
- 規則正しい時間に食事を摂る
体内時計は、朝食の刺激によってリセットされます。特に朝食を摂ることで1日のリズムが作られやすくなります。また、決まった時間に食事を摂ることも大切です。
- 昼間、なるべく外に出る機会を多く作る
昼間に明るいところで活動すると、夜に睡眠を促すホルモンの分泌が促進されます。また、運動も加わると、更に寝つきが良くなります。
- 夜は明るい光をなるべく浴びないようにする
夜に光を浴びる事は体内時計を遅らせる原因となります。特に強い光は影響が大きいので、夜更かしや朝寝坊を防ぐためにも夜遅くまでテレビを見たり、インターネットをするなど脳を刺激することは控えましょう。

体内時計が狂うと、集中力の低下などにも繋がり、事故等の原因となりかねません。規則正しい生活を習慣付けて、日々の生活を健康な心と身体で過ごせるようにしていきましょう。

以上。