

## 7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（7月1日現在）

① 新入転入 なし

② 訃報

松村 喜太郎さん	大阪地区	R. 5. 3. 6	享年 95 歳
大門 弘 さん	大阪地区	R. 5. 5. 13	享年 83 歳
荒石 一男 さん	大阪地区	R. 5. 5. 21	享年 76 歳
今井 清 さん	大阪地区	R. 5. 5. 22	享年 88 歳

謹んでご冥福を  
お祈りいたします

③ 会員数

全 国 3,631 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) 京滋地区設立20周年記念事業のお知らせ

## 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。  
(入会のお勤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。

6月度地区だよりでもお知らせいたしておりますように、20周年記念事業として「入会促進キャンペーン」を展開しております。  
会員の皆さんの友人、知人の方を積極的にご紹介いただきますようお願いいたします。

### 【3】クラブ活動ご案内

#### (1) 第17回『洋友一休会』カラオケクラブ

日 時 : 令和5年7月11日(火) 606号室  
11:30～ 歓談、発声練習、連絡事項、他  
12:00～ 歌曲採点(4曲)

入館時には必ず受付(カード提示)してお部屋に入りください。

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  
セラマビル 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。

#### (2) 第122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7月19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 : 1,800円(5ゲーム)靴有りの方  
※ 靴無しの方は、貸靴代を含み 2,100円

連 絡 : 参加申込み 7月12日(水)までに

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

## 【4】クラブ活動報告

### (1) 第15回『洋友一休会』カラオケクラブ 5月23日

5月度の例会は、5月23日にいつものスーパーステージホール（606号室）の広い部屋で実施されました。世話役の胡井会長が急遽コロナ検査で欠席となり、又、新入会となる桐畑さんも転倒による骨折で緊急入院となりました。

坂根さんは足の具合が悪い中、参加していただき盛り上げていただきましたが、次回の例会は会場までの歩行が困難と欠席と同時に退会の連絡がありました。皆様によろしくとのことでした。

結果、6人の出席で榎並さんにお世話をしていただき実行されました。

最初の1曲は発声練習、続いて4曲は精密採点、最後は締めめの1曲で、合計各人6曲歌って終了となりました。

(品田)

### (2) 第99回『親洋会』ゴルフコンペ 6月7日 「協和ゴルフクラブ」

令和5年度の第2戦となる第99回親洋会ゴルフコンペは、6月7日（水）協和ゴルフクラブで13名が参加して開催されました。

早い梅雨入りでの貴重な晴れ間に恵まれ、終始安定したスコアでラウンドされた実力者の平 貢さんがアウト41、イン39のグロス80という好成績で堂々の優勝を果たされました。準優勝にはグロス91でラウンドされた志賀数雄さんが惜しくもネットで1打差で続き、グロス95でラウンドされた梅木 寛さんが3位と善戦されました。

ハーフベスグロではアウト41の平 貢さん、イン44の大西孝行さんが獲得されました。次回は、8月29日（火）にタラオカントリークラブにて第100回記念大会として開催します。

(安田)



<参加者> 13名の皆さん（敬称略）

前列左から 品田芳雄、志賀数雄、野間耕一、平 貢、胡井寛一郎、大西孝行、

後列左から 安田哲士、藤村茂郎、中村尚文、柴崎孝男、足立 勇、梅木 寛、福田正一、



(3) 第65回 『ランチクラブ』 6月14日 京料理 『はり清』

1年振りのランチクラブです。会場は、清水五条の東山郵便局近くの『はり清』で13名が参加しました。

創業360有余年という老舗の京料理店です。

お店は古いままで、きちんと整理されたお部屋が印象的でした。

今回から、安田哲士さんが入会され、皆さんに紹介しました。

料理は、ワンパターンの献立でなく、食が進む考えた京料理でした。

また、接客をする仲居さんも皆さんがきちんと着物を召し、手際のよい接客でした。

皆さん、久しぶりの再会でお酒も進み、楽しい懇談でした。

最後にお店の前で集合写真を撮り、解散しましたが、一部はコーヒーと懇談を楽しみました。  
(野間)



<参加者> 13名の皆さん(敬称略)

前列左から 河端岩男、岸野信雄、成末輝彦、酒井敏男、胡井 寛一郎、

後列左から 野間耕一、安田哲士、中島 章、梅木 寛、家路 博、今井昌一、  
牧野 隼、柴崎孝男、

(4) 第16回 『洋友一休会』カラオケクラブ 6月16日

6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7人が参加しての開催となりました。洋友一休会は現在9名ですが、10人ほどが一番楽しめる人数かどうか。12時にスタートし各人5曲歌い、最初の4曲を採点記入し採点表を提出しました。

●総合部門：最高得点は中島さんの92点。90点超えはこの日は4曲でした。

●音程部門：最高得点は胡井さんの86点

●表現力部門：最高得点は品田さんの98点

(品田)



<参加者> (敬称略)  
 前列左から  
 成末輝彦、  
 中島 章、  
 酒井敏男、  
 後列左から  
 田中秀直、  
 榎並勲夫、  
 胡井寛一郎、  
 品田芳雄、  
 以上、7名の皆さん

## (2) 第121回 『京滋ボウリング』 6月21日

新型コロナが第5類への移行後に開催された5月の例会に引き続き、夏至の日に開催された6月の例会。観光客で賑わう京都三条大橋や河原町通りを歩き、会場の「ラウンドワン・京都河原町店」へ駆けつける。

新型コロナが終息しつつあるとはいえ、アルコール消毒、マスク着用での投球と、いつも通りのルーチン?でゲームを開始。

久しぶりに参加の黒田さんを含め参加者7人とも、最初の練習ゲームは落ち着いて?投球をスタート。

対戦ゲームは前回のように棄権者もなく、足立さん、黒田さん、五嶋さん、清水さん、野間さん、福北さん、堀口さんの7人でスタート。

今回もスコアにバラつきが出る中、福北さんがいつもの実力を発揮して195の高スコアを出して、一人抜け出る。それに続くのが足立さん。

残りの5人は懸命の投球を続けるが、なかなか追い付けず。

優勝は、コンスタントに高スコアを出した、足立さんに。

2位は、スクラッチでは堂々とトップなのに、惜しくもハンディの差で福北さんに。

3位は、僅差でいつも元気印の清水さんに。

今回も、対戦ゲーム後の最終ゲームがハイゲーム賞争いになる筈が、対戦ゲームのスタートで195の高スコアを出した福北さんに決定。

次回の開催日は、7月19日(水)です。

それまでは、夏負けをしないように体調を整えておきましょう。

(堀口)

- ・優勝 足立 勇さん      ・2位 福北 雄司さん      ・3位 清水 康秀さん
- ・ハイゲーム賞 福北 雄司さん (195)

<参加者> (敬称略) 足立 勇、黒田 広信、五嶋 俊夫、清水 康秀、野間 耕一、  
 福北 雄司、堀口 清、 以上、7名の皆さん

## 【5】 今月の健康

### 『口』からはじめる健康づくり

『口』は、食べ物・飲み物として栄養や水分を取り入れる「入口」だけではなく、感染症などの起因となるウイルスに対する「入口」にもなり、清潔に保つことは大変重要なことです。今回は、「『口』からはじめる健康づくり」についてご紹介させていただきます。

#### ◆なぜ『口』を清潔に保つ必要があるのか？

『口』の中にはたくさんの菌が住みついています。例えば、ここに外部からインフルエンザウイルスが入ると、『口』の中の細菌と酵素の働きで変化し、のどの粘膜に取り付き体内に入り込むことができるようになります。

そのため、『口』の中の細菌を減らすことは、感染症対策として効果的な方法の一つです。細菌を全滅させる事は不可能ですが、歯垢や舌の表面に付く舌苔に多く存在するため、歯ブラシや歯間ブラシを使った歯のケアと舌の表面のブラッシングを行うことで減らすことができます。舌の表面のブラッシングは専用ブラシ以外にも、歯ブラシにガーゼを巻いて柔らかくブラッシングする方法でも良いです。また、舌を刺激することでだ液を出やすくして、『口』の中が潤った状態に保つことも重要です。加齢やストレスでだ液の量が減り、『口』の中が乾燥した状態になると、インフルエンザ以外にも様々な疾患の誘因になる可能性があり、注意が必要です。

#### ◆噛むことの大切さについて

人間は食事を摂る際に調理したり配膳したりする音を聞き、臭いを嗅ぎ、出て来た料理を見て脳が活性化し、内臓は食事に入る準備をします。そして、食べて噛むことにより、だ液と混ざり合うことで消化を助け、消化器官により効率的に吸収されます。

噛むことは、あごだけの作業でなく、ほほや舌の動きも関係します。日頃から『口』周りや舌、顔全体の筋肉を大きく動かしたり、早口言葉などで滑らかに動くように運動させる事が大切で、特に表情筋のひとつ、『口』の両端にある「笑筋」を動かすと、ストレスをやわらげ、免疫力を高める作用があります。これからは、食事の際に噛んだりのみ込んだりという動作を意識して行い、年齢を重ねても噛む機能を衰えさせないようにしていきたいものです。

#### ◆最後に

『口』は、まさに「命の入り『口』」です。良いものはもちろん、悪いものも取込んでしまう可能性も忘れずに、病気を予防する第一の関門としてきちんと管理することが大切です。

以上。