

8月度

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>

京滋地区だより

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（8月1日現在）

① 新入転入 なし

② 訃報

下辻 将夫 さん	大阪地区	R. 5. 6. 4	享年 89 歳
天野 吉彦 さん	大阪地区	R. 5. 6. 7	享年 85 歳
安土 富久造 さん	大阪地区	R. 5. 6. 19	享年 89 歳
山下 眞也 さん	大阪地区	R. 5. 6. 29	享年 83 歳
木村 和夫 さん	大阪地区	R. 5. 7. 6	享年 82 歳

謹んでご冥福を
お祈りいたします

③ 会員数

全 国 3,619 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) 秋の昼食懇親会について（予告）

次のように秋の昼食懇親会を計画いたしましたので、ご案内させていただきます。
会員皆さまのスケジュールの確保をお願いいたします。

日 時：令和5年10月19日（木） 受付開始 10:30～

場 所：都ホテル京都八条 地階「末広の間」

会 費：6,000円

※ 懇親会の内容等の詳細が確定次第、9月度地区だよりでお知らせいたします。

(2) 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。

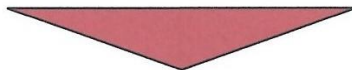


入会促進キャンペーンの概要

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。

※ 7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18回『洋友一休会』カラオケクラブ

日 時：令和5年8月22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。

(2) 第123回『京滋ボウリング』クラブ

日時：令和5年8月23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 8月16日(水)までに

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

(3) 第66回『ランチクラブ』のご案内

9月度例会を下記のように行います。日程の確保をお願いします。

開催日：令和5年9月12日(火)

場所：京料理 『立神』

会費：6,000円

※詳細は、9月度地区だよりにて案内します。

【4】クラブ活動報告

(1) 第17回『洋友一休会』カラオケクラブ 7月11日

7月度の例会はいつもの606号室の予定でしたが、水漏れが発生し修理中との事で、601号室での活動となりました。部屋は狭いしテレビも1台しかなく少し暗い部屋でしたが全員2曲ずつ歌った時点で、606号室の修理が完了との連絡があり、606号室に移動して全員2曲ずつ歌って終了しました。

やっぱり606号室は広くて明るく、液晶画面も3面あり、音響設備も良くとても歌いやすくお気に入りの部屋です。

●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3曲でした。

●音程部門：最高得点は中島さんの82点

●表現力部門：最高得点は中島さんの92点

全部門で最高得点は中島さんの独占となりました。

(品田)



<参加者> 左から（敬称略）

榎並勲夫、諸頭 朗、酒井敏男、胡井寛一郎、田中秀直、中島 章、
成末輝彦、品田芳雄、 以上、8名の皆さん

（2）第122回『京滋ボウリング』 7月19日

祇園祭の前祭と後祭の間、19日に例会を行いました。

参加者は5名です。

練習ゲームでは、福北雄司さんが181の高スコアを出して順調な滑り出し。

対戦ゲームでは、黒田広信さんが順調に得点を重ねていました。

また、清水康秀さんも高スコアを出されていました。

最後のハイゲーム争いでは、福北雄司さんが自己のスコアを破り、実力通りの193という結果でした。

福北雄司さんはハンディによる残念な賞外となりました。

（野間）

- ・優勝 清水康秀さん ・2位 野間耕一さん ・3位 黒田広信さん
- ・ハイゲーム賞 福北 雄司さん（193）

<参加者> （敬称略） 黒田 広信、五嶋 俊夫、清水 康秀、野間 耕一、福北 雄司、
以上、5名の皆さん

【5】 今月の健康

『糖尿病』気を付けてください！

今年も折り返し点を過ぎましたが、健康診断は受けられましたか？ 今回は、**糖尿病の指標**である**血糖値**や**HbA1c**について説明させていただきます。初期には症状が出ない糖尿病の怖さを知るとともに、その予防の必要性を理解するきっかけになればと思います。

◆糖尿病について

血液に含まれるブドウ糖の濃度を示す「血糖値」が高くなり、一定の要件を満たすと、糖尿病と診断されます。体内では膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖値の上昇を抑える役割を果たしていますが、何らかの原因でインスリンの分泌が不足したり、効き目が弱くなったりすることで血液中のブドウ糖の量が増え、糖尿病を発症します。

糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、全身の血管や神経がダメージを受け、その結果、脳梗塞や心筋梗塞といった命にかかわる病気を発症するリスクが高まります。また、目の網膜が影響を受けて視力が低下し、場合によっては失明（糖尿病網膜症）することもあります。更に、腎臓の機能が衰え、進行すると人工透析を受けなければならなくなる「糖尿病腎症」、手足の先の神経が鈍くなり、壊疽（えそ）を引き起こすこともある「糖尿病神経障害」（総称して糖尿病の3大合併症と呼ぶ）を発症することもあります。

◆糖尿病罹患者の状況

厚生労働省は20歳以上の人のうち、「糖尿病が強く疑われる者」が約1000万人、「糖尿病の可能性を否定できない者」が約1000万人いると推計しています（2016年国民健康・栄養調査）。成人人口の約5人に1人にあたる約2000万人がすでに糖尿病を発症しているか、もしくはその予備群であると考えられます。

糖尿病はかなり血糖値が高くならなないと症状が出ないことも注意を要する点です。症状が出たときには進行しているケースが珍しくないため、症状がないときから血糖値に注意する必要があります。

◆健康診断での血糖値測定について

定期健康診断などで血糖の状態を示す検査数値には「空腹時血糖値」と「ヘモグロビンA1c（HbA1c）」があります。いずれも血液検査で、前者は10時間以上食事をしていない状態で測定する血糖値（※）、後者は血液中で酵素を運んでいるヘモグロビンのうち糖と結合したものの割合を示す数値で、最近1～2か月間の血糖の状態がわかるとされています。

前者が126mg/dL以上、または後者が6.5%以上の場合、糖尿病の疑いがある糖尿病型とされ、専門医でより詳しい検査を受けることが必要です。また、それより低くても前者が110mg/dL以上、あるいは後者が6.0%以上の場合も危険水域ですので、専門医に相談することをおすすめします。

※糖尿病型を判定する血糖値にはこのほか、食事と採血の時間を問わずに測定する「随時血糖値」、ブドウ糖負荷検査を行って2時間後に測定する「ブドウ糖負荷後2時間血糖値」などがあります。

◆最後に

糖尿病は食べすぎや運動不足、肥満、喫煙、アルコールのとりすぎなどが原因となる生活習慣病です。予防のためには食生活の見直し、運動習慣をつけることがポイントです。あらためて、ご自身の生活習慣を見直しみてはどうでしょうか。以上。