

## 5月度

## 京滋地区だより

三洋電機洋友会 京滋地区事務局  
〒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 退会 川根 巖 さん 大阪府枚方市樟葉中町
- ② 訃報 山本 博晟 さん 京滋地区 R. 4. 4. 16 享年 86 歳  
高野 泰明 さん 大阪地区 R. 4. 3. 5 享年 92 歳  
久川 潤三 さん 大阪地区 R. 4. 3. 24 享年 89 歳

謹んでご冥福を  
お祈りいたします

## ③ 会員数

全 国 3,796 人  
京滋地区 123 人

## 【2】行事と連絡

## (1) 令和4年度 京滋地区総会 ご報告

令和4年度の京滋地区総会は、4月21日に3年振りに対面総会で開催されました。会場も今回から新たに都ホテル京都八条の陽明殿に変え、会員45名が参加して開催されました。総会冒頭、令和3年度にお亡くなりになられた京滋地区会員4名の御霊に黙祷を捧げました。また、会長挨拶に続いて、喜寿をお迎えになられた4名(当日参加は2名)の長寿会員にお祝い金を贈呈し、全員で祝福しました。議事では活動・予算・役員改選等全会一致で承認され、総会は終了しました。

総会だけで終わるか、懇親会を催すべきか、前週まで迷いながら、コロナの状況を見据えつつの懇親会付き開催の最終判断でした。

冒頭、喜寿をお迎えになられた上原良夫さんの乾杯の音頭で3年間待ち焦がれた懇親会がスタートしました。お酌は全てホテル側にお願ひし、今迄のようにテーブルを回ってのご一献をとという盛り上がりは各自わきまえつつの懇親会でしたが、意味のある楽しいスタイルの懇談会となりました。途中、新入会員の田浦功祐さんの自己紹介、退任される野間会長、足立副会長の退任挨拶、新任となる安田会長、高市副会長の就任挨拶、有志の登壇による健康の秘訣等のスピーチも飛び交い、最後は喜寿をお迎えになられた織田智雄さんの中締めの挨拶で楽しい懇談会は終了しました。





下の写真は、総会に出席された  
喜寿の皆さん（2名）と役員



← 左より、足立副会長  
野間会長  
上原良夫さん  
織田智雄さん  
安田新会長  
高市新副会長



(2) 長寿お祝い —おめでとうございます—

対象 (令和4年4月1日～令和5年3月31日に米寿、喜寿を迎えられる方)

喜寿 ・石田 滋さん (昭和20年7月生) ・桑野 充さん (昭和20年8月生)  
 ・上原 良夫さん (昭和21年1月生) ・織田 智雄さん (昭和21年3月生)

(3) 金婚お祝い —おめでとうございます—

中村 尚文さん (1972年(昭和47年)5月ご結婚、大阪府東大阪市北石切町)  
 小嶋 信行さん (1972年(昭和47年)5月ご結婚、京都市伏見区淀新町)

### 【3】クラブ活動ご案内

(1) 第4回『洋友一休会』カラオケクラブ

日 時 : 令和4年5月6日(金) 12:30～17:00

場 所 : PLUS ONE (プラスワン) ☎ 0774-26-4268  
 京田辺市田辺鳥本15-2F

会 費 : 1,200円 (当日会場にて集金)

お願い : 準備の都合のため、参加者は下記へ連絡してください。

連絡先 : 織田 智雄 ☎ 0774-65-2682 📞 090-1907-2682

(2) 第117回『京滋ボウリング』クラブ

※ 今回も、ボウリング場“ラウンドワン・京都河原町店”の新型コロナウイルス感染防止対策を順守しての開催とさせていただきます。

日 時 : 令和4年5月18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 5月11日 (水) までに

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

### (3) 第95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4年6月1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30分    OUT/IN 同時スタート

集合時間 : 8時00分    (時間厳守をお願いします)

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21日 (土) までに

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

## 【4】クラブ活動報告

### (1) 第3回 『洋友一休会』カラオケクラブ      4月1日

《 令和4年度初 3ヶ月半ぶりに開催 》

「洋友一休会」はコロナの影響で休会が続きましたが、第3回カラオケクラブ例会は4月1日に、8名が参加し3ヶ月半ぶりに開催しました。

柏木さんが元気な姿を見せ、皆さんと再会しマイクを持ち歌い始めると好きなカラオケができ満足の様子でした。

全員が5曲を歌いましたが、資料(精密採点一覧表)の残すのは最初から4曲のみですが、高得点続出で参加者が気分よく歌い、久しぶりに楽しいカラオケ例会でした。

(品田)



参加者： 8名の皆さん（敬称略）

前列左から 榎並勲夫、柏木 茂、中島 章、織田智雄

後列左から 品田芳雄、酒井敏男、胡井寛一郎、塩見邦夫

**(2) 第94回『親洋会』ゴルフコンペ 4月6日 「東城陽ゴルフ倶楽部」**

令和4年度の初戦となる第94回定例会は、4月6日に東城陽ゴルフ倶楽部にて新入会の3名を加え、6組23名が参加して開催されました。

桜が咲き誇る穏やかな春の気候の絶好のゴルフ日和の中で快適なゴルフが出来ました。優勝の栄冠を手にしたのは石田孝夫さんでした。グロス94（HD20）の安定したスコアで、14大会振りの2度目の優勝でした。準優勝は、グロス91（HD15）の永野和弘さん、第三位は、グロス107（HD31）の織田智雄さんでした。

ハーフベスグロは、OUT43の中西基員さん、IN41の平 貢さんが獲得されました。



<参加者> 以下の23名の皆さん（敬称略）

石田孝夫、永野和弘、織田智雄、駒井敬司、中村尚文、藤村茂郎、平 貢、諸頭 朗、中西基員、安田哲士、山本泰造、梅木 寛、浅川敏彦、斉藤 孝、宮本正穂、野間耕一、大西孝行、井上一之、福田正一、品田芳雄、柴崎孝男、志賀数雄、胡井寛一郎

### (3) 第116回『京滋ボウリング』クラブ 4月13日

昨年12月以来、4ヶ月振りに開催された例会。

新型コロナ感染防止対策徹底のため、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。

清水さんが、最初の練習ゲームから前回の例会に続き、193の高スコアでスタート。

そして、対戦ゲーム開始早々215のハイスコアで清水さんが一歩抜け出す。

それを追って、淡々と着実にスコアを重ねる福北さん。

野間さん、五嶋さんも負けじ魂で入賞を狙って投球を続け、他の参加者も一生懸命の投球を続けるが追い付かず。

結局、優勝はパワー投法で他者を圧倒した清水さんに。

2位は、いつもの堂々と安定した投球で福北さんに。

3位は、老練な投球で存在感をアピールした野間さんに。

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、最初の清水さんのパワー溢れる215のスコアで決定。

今年最初の例会は、見応えのある楽しい例会となりました。 (堀口)

- ・優勝 清水 康秀さん
- ・2位 福北 雄司さん
- ・3位 野間 耕一さん
- ・ハイゲーム賞 清水 康秀さん (215)



<参加者> 8名の皆さん（敬称略）

前列左から 野間 耕一、黒田 広信、福北 雄司、足立 勇、

後列左から 桐畑 弘、堀口 清、清水 康秀、五嶋 俊夫、

## 【5】今月の健康

### 野菜 足りてますか？

「野菜は身体に良いから食べましょう！」と今までに一度くらいは言われたことがありますか？今回は、『野菜』に関するお話です。

#### ◆野菜はどれくらい必要？

野菜はビタミンやミネラルの大きな補給源です。ビタミンやミネラルは、身体の中に微量に含まれていて、体調を整えるために必要なものです。身体に必要なエネルギー量を十分に摂取していても、このビタミンやミネラルが不足してしまうと、疲れやすい、だるい、イライラしやすい、風邪をひきやすいなどの症状が起こる事があります。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では約30種類ものビタミン・ミネラルの所要量を決めています。また「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」では、ビタミンやミネラル（ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウム）等を補うため、野菜の摂取の目標量を350g以上、そのうち緑黄色野菜を120g以上としています。

#### ◆野菜の種類と作用について

野菜には緑黄色野菜とその他の野菜の二種類があります。

##### <緑黄色野菜>

カロチンを多く含む色の濃い野菜で、その他の野菜に比べ、カルシウムや抗酸化ビタミンが豊富。

例：ホウレン草、春菊、小松菜、人参等。

##### <その他の野菜>

緑黄色野菜以外の野菜で、食物繊維やカリウムの補給に大きな役割を担っている。

例：キャベツ、レタス、キュウリ等。

また、ビタミンやミネラルには以下のような作用があります。

【抗酸化ビタミン（ビタミンC、カロチン）】 動脈硬化や老化、生活習慣病に関係のある「活性酸素」の発生を抑え、取り除く。

【カルシウム】 骨の成分だけでなく、情緒を安定させたり出血時に血液を固めたり筋肉の働きを正常に整える。

【カリウム】 ナトリウム（塩分）の体外への排泄を促し、血圧を調整する。

【食物繊維】 コレステロールの吸収を抑制し、排泄を促進。腸内で糖の吸収を遅らせ、急激な高血糖を防ぐ細菌の繁殖を助け、腸内環境を整える。

#### ◆上手な野菜の摂取方法

生野菜は両手に一盛で約100gだと言われています。1日に350g摂取となると両手三盛半の量を摂取しなくてはなりません。そこで、野菜の摂取を増やす工夫をいくつかご紹介します。

【加熱処理でかさを減らす】 加熱すると同じ100gでも片手一盛ほどの量になります。

おひたしや具沢山のみそ汁などもいいですね。

【電子レンジで加熱する】 直接火を通すよりも、ビタミン類の損失が少なく、早く火が通るため、調理の油が少量ですみ、カロリーも減らせます。

【旬のものを食べる】 野菜は旬の時季になるとビタミンやミネラルが豊富になります。

冬野菜・・・大根、白菜等

夏野菜・・・キュウリ、トマト等

※腎臓病など基礎疾患をお持ちの方は、過剰摂取で身体に影響が出ることがありますので主治医に確認して下さい。

これからは、たけのこ、春キャベツといった春野菜が旬の季節です。新芽や芽吹き香りを感じるとともに、ビタミン、ミネラルを上手に補給していただければと思います。

以上。

