

## 7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(7月1日現在)

- ① 転出 園田 喬 さん 京都府木津川市木津川台 大阪地区へ(6月1日)
- ② 訃報 堀口 繁夫 さん 京滋地区 R. 4. 5. 25 享年 86 歳  
南野 元治 さん 大阪地区 R. 4. 5. 24 享年 91 歳  
天野 英夫 さん 大阪地区 R. 4. 5. 30 享年 85 歳

謹んでご冥福を  
お祈りいたします

## ③ 会員数

全 国 3,777 人  
京滋地区 120 人

## 【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4年10月20日(木) 受付開始 11:00~  
場 所 : 都ホテル京都八条

※ 懇親会の内容、費用等の詳細が確定次第、地区だよりでお知らせいたします。

### 【3】クラブ活動ご案内

#### (1) 第6回『洋友一休会』カラオケクラブ

日 時 : 令和4年7月1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 : 胡井 寛一郎 ☎ 0774-62-7236 📱 090-7872-2917

#### (2) 第119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7月20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13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95回『親洋会』ゴルフコンペ 6月1日 「協和ゴルフクラブ」

6月1日（水）協和ゴルフクラブで、23名が参加して開催されました。  
涼しげな空気が爽やかな絶好のゴルフ日和の中、平均グロススコアが98.1打という  
レベルの高い接戦が繰り広げられました。

そんな中、優勝をたぐり寄せたのは、グロス96（HD27）の梅木 寛さんでした。  
参加18戦目の初優勝でした。

準優勝は、1打差のグロス95（HD23）の藤村 茂雄さん。

第3位は、1打差のグロス97（HD25）の諸頭 朗さんでした。

ハーフベスグロは、OUT39の大西 孝行さん、IN44の平 貢さんでした。

(安田)



<参加者> 23名の皆さん（敬称略）

後列右から、梅木 寛、藤村 茂雄、石田 孝夫、塩崎 明義、山本 泰造、浅川 敏彦、  
永野 和弘、柴崎 孝男、志賀 数雄、福田 正一、別所 哲雄、中西 基員、宮本正穂、  
前列右から、北尾 辰彌、諸頭 朗、胡井 寛一郎、中村 尚文、大西 孝行、平 貢、  
野間 耕一、品田 芳雄、織田 智雄、安田 哲士

### (2) 第5回『洋友一休会』カラオケクラブ 6月3日

楽しいカラオケが出来るよう全員が結集！

6月3日（金）「洋友一休会」例会を、参加者7名で開催しました。

カラオケが始まる前に30分間打合せを行い、胡井会長から前回のカラオケクラブ運営に  
ついての報告がありました。

品田さんから京滋地区役員会の検討経過の報告があり、結論として「洋友一休会」は京滋地区の方針通りカラオケクラブは洋友会会員で構成し、地区のクラブ支援金は今後も支給して貰いたい。6月3日現在の登録人員は、10名です。

今後は、参加者が楽しいカラオケが出来るよう全員が結集して行くこと確認しました。

(品田)



<参加者> 7名の皆さん(敬称略)

前列左から 榎並 勲夫、柏木 茂、田中 秀直、

後列左から 品田 芳雄、酒井 敏男、前木 孝美、胡井 寛一郎

### (3) 第64回 『ランチクラブ』 6月14日 京料理 『わかしろ』

第64回 ランチクラブは、15名の参加で開催しました。実に3年振りの開催です。場所は、蛸薬師通りに面した『わかしろ』です。

家庭的な小さな京料理のお店で、2階座敷を占領してのランチでした。

料理は家庭的ですが、味は最高でした。

久しぶりの再会で、皆さん楽しく歓談されていました。

お開き後は、数軒隣の『まえだコーヒー』に立ち寄り、コーヒーを楽しんで解散しました。

(野間)

<参加者> 15名の皆さん(次ページの写真)

前列左から 梅木 寛、胡井 寛一郎、家路 博、成末 輝彦、足立 勇、

後列左から 柴崎 孝男、岸野 信雄、中島 章、田浦 功祐、酒井 敏男、桐畑 弘、

斉藤 孝、今井 昌一、大西 孝行、野間 耕一、



(4) 第118回『京滋ボウリング』クラブ 6月15日

梅雨の始まりでしたが、曇り空で傘は不要でした。

今回は6名の参加で、しかも4レーンを使用しての例会でした。

そのため、投球間隔が短く体力を要する例会でした。

練習ゲームの1ゲーム目で、野間耕一さんが196の高スコアを出しました。

対戦ゲームでは、福北雄司さん、黒田広信さんが調子良く、快調にスコアをまとめ上げました。

優勝は野間耕一さん、ハイゲームとのダブル受賞です。

2位には黒田広信さん、3位は福北雄司さんでした。 (野間)

- ・優勝 野間 耕一さん
- ・2位 黒田 広信さん
- ・3位 福北 雄司さん
- ・ハイゲーム賞 野間 耕一さん (196)



<参加者> (敬称略)  
 前列、左より  
 福北 雄司、  
 桐畑 弘、  
 黒田 広信、  
 後列、左より  
 五嶋 俊夫、  
 清水 康秀、  
 野間 耕一、  
 以上、 6名の皆さん

## 【5】 今月の健康

### 健康診断を受けられましたか？

皆さん、今年の健康診断は受けられましたか？

これから、受診される方もいらっしゃると思いますが、健康診断は、病気の早期発見、早期治療のほか、検査結果から身体の発する危険信号が察知されることで生活習慣の改善を促し、病気を予防するといった大切な役割を担っています。

今回は、その目的について確認したいと思います。

#### ◆健康診断の目的

##### 1. 生活習慣を振り返り、改善するきっかけにする（一次予防）

多くの病気は、必ずしも加齢によるものではなく生活習慣の結果、起こることが明らかになってきました。言い換えれば、不健康な生活習慣を改め、健康的な生活を送っていれば、多くの病気を防ぐことができます。健診を受けることによって、自分の生活習慣が健康的かどうかを見直し、日常生活のなかで、どんな点に注意すればよいのかがわかります。

##### 2. 病気を早期発見し、早期治療につなげる（二次予防）

体に症状がないときは、病院を避けたいくなるものです。しかし、自覚症状がない病気も少なくなく、気づいたときには病状がかなり進行していたという例もあります。ほとんどの病気は、発見が早ければ早いほど、治る確率が高くなります。初期の段階で体の異常を見つけるためには、定期的に健診を受けることが大切です。

#### [静かに進行する生活習慣病の怖さ]

生活習慣病には、「がん」「心臓病」「脳卒中」という命にかかわる重大な病気や、糖尿病や痛風、骨粗しょう症などQOL(生活の質)を下げる危険な病気があり、次の特徴(怖さ)があります。

- ①自覚症状があらわれにくく、気づいたときにはかなり進行していることが多い
- ②複数の病気を併発することが多い
- ③慢性病のため完全には治らず、生涯にわたってコントロールしていかなければならないケースが多い



#### [生活習慣病の芽を摘み取る]

悪い食習慣、運動不足、ストレス、睡眠不足、喫煙及び過度の飲酒の5つが生活習慣病を発症させ進行させていく大きな要因です。つまり、その名の通り、生活習慣の良し悪しが生活習慣病の発症と深くかかわっており、その改善が予防に繋がります。

1年に1回は、必ず健康診断を受診していただき、ご自身の健康状態の把握にお役立て下さい。

以上。