

12月度

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>

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（12月1日現在）

① 新入転入 なし

② 訃報

稲垣 典宏 さん	大阪地区	R. 4.10. 6	享年 82 歳
三島 和彦 さん	大阪地区	R. 4.10.27	享年 78 歳
藤田 重夫 さん	大阪地区	R. 4.10.31	享年 88 歳
加藤 通康 さん	大阪地区	R. 4.11. 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 3,727 人
京滋地区 117 人

【2】行事と連絡

(1) 新型コロナとインフルエンザの同時流行に注意しましょう

11月度の地区だよりの『今月の健康』でお知らせいたしましたように、年末から年始にかけて新型コロナの第8波とインフルエンザとの同時流行の懸念が予想されています。

『今月の健康』にもありますように、手指の消毒、屋内で会話する場面でのマスク着用、換気の徹底、などの対策を取り、感染しないよう努めましょう。

そして、新型コロナが1日も早く収束することを願いながら、新しい年を迎えましょう。

【3】クラブ活動ご案内

(1) 第10回『洋友一休会』カラオケクラブ

日時：令和4年12月16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) 『京滋ランチクラブ』からのお知らせ

12月13日(火)にランチクラブの開催を予定していましたが、最近のコロナ状況から残念ながら中止といたします。皆さんのご理解をお願いします。

以上

(3) 『京滋ボウリング』クラブ からのお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大のため、12月度例会は休会といたします。今後は、感染状況を見極めたうえでの開催とさせていただきます。

【4】クラブ活動報告

(1) 第97回『親洋会』ゴルフコンペ 11月2日

「大和高原カントリークラブ」

本年度の最終戦となる第97回親洋会は、11月2日(水)10名の参加を得て大和高原CCにて開催しました。紅葉の始まった晩秋の爽やかな気候の中で、平均スコア99という好成績で本年度を締めくくりました。

優勝の栄誉を手繰り寄せたのは gross 102 の野間 耕一さんです。参加46回目での初優勝でした。

ネットスコア1打差の準優勝は、gross 91 の安田 哲士さん。

ネットスコア3打差の第3位には、gross 85 の中西 基員さんが入賞しました。

ハーフベスグロではOUT 42 の中西 基員さんが、IN 39 の大西 孝行さんが獲得しました。(安田)



<参加者> (敬称略)

(後列、左から) 安田 哲士、梅木 寛、柴崎 孝男、中西 基員、中村 尚文、
(前列、左から) 高市 康弘、足立 勇、野間 耕一、大西 孝行、古瀬 徹、

(2) 第9回 『洋友一休会』カラオケクラブ 11月8日

専門の指導員によるレッスンに 4名参加！

11月8日(火)「洋友一休会」例会を開催しました。
今回は、初めてのころみとして専門の指導員によるレッスンに4名が受講する。

「基本的な立ち方」

- ◆肩幅に開脚し親指に重量をかけて前傾姿勢し顔を正面に向ける。
- ◆口を大きく上下に開ける。もう一つ口を横に大きく開けて声をだすと声もそれぞれ違った声となる。
- ◆発生練習：ド♪レ♪ミ♪ファ♪ソ♪ファ♪ミ♪レ♪ド♪ お腹を張り出し力を入れ口を大きく開く、明るく楽しいイメージで発声する。

「1人ずつ歌う：1番だけ歌って指導、指摘」

- ◆相手がいることを考えてその人に向かって歌うつもりでTVの画面の歌詞ばかり見ずに歌うようにする。
- ◆が、ぎ、ぐ、げ、ご 濁音は強く響くので人が聞いてどう感じるかを考えて優しく延ばす工夫も必要。

- ◆一人一人にタクトを振ってリズムを調整し熱心に問題点を見本で歌ったり、口を広げて歌うと優しいさが出る。
 - ◆顔を少し上向きにして声を出すと気道が広がり声が出やすい等々
- 熱心に指導、指摘をいただき大変良い体験でした。 (品田)



↑ 専門の指導員からレッスンを受ける参加者



↑ 9月例会の京田辺市の玉露の体験 (京田辺市より提供)

(3) 第119回『京滋ボウリング』クラブ 11月16日

6月の例会以来、5ヶ月振りに開催された例会。京都三条大橋の補修・修景の様子を見ながら、会場の「ラウンドワン・京都河原町店」へ駆けつける。
今回も、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。

安定した投法の福北さんが、最初の練習ゲームから176の高スコアでスタート。
その練習ゲームの終盤で五嶋さんにアクシデントが発生。投げている内に、以前に自転車で転倒した際に痛めた右膝に痛みがでたため、残りの対戦ゲームを残念ながら棄権。

対戦ゲームは、足立さん、清水さん、野間さん、福北さん、堀口さんの5人で開始。
今回は久しぶりの例会のためかスコアにバラつきが出る中、足立さん、清水さんの2人が抜け出て、優勝争いに。

残りの3人は、一生懸命の投球を続けるが追い付かず。

結局、優勝はコンスタントにスコアをまとめあげた、元気な清水さんに。

2位は、最後まで優勝を争った足立さんに。

3位は、何となく投げてハンデイを味方にした堀口さんに。

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、優勝争いの中で高スコアを出し続けた清水さんの192のスコアで決定。

余興として、例会の開催中にラウンドワンの“ムーンライトストライクゲーム”に参加出来るチャンスがあり、メンバーの堀口さんがストライクを投げ景品をゲット。

新型コロナが未だ収束していないため、次回の開催日は未定です。

それまでは楽しい例会が出来るよう体調を整えておきましょう。(堀口)

- ・優勝 清水 康秀さん
- ・2位 足立 勇さん
- ・3位 堀口 清さん
- ・ハイゲーム賞 清水 康秀さん (192)

【5】 今月の健康

酒は百薬の長？

俗に、お酒は適量であれば『百薬の長』、度が過ぎれば『病気のもと』になるとも言われます。お酒に強い人もいれば、弱い人もいますから、一概に適量を言えるものでもありませんが、飲み方次第で、その効能を健康に活かすこともできるということだと思います。

年末年始にかけてお酒を飲む機会も多くなると思いますので、今回はお酒についてのお話です。

◆お酒の効能について

適量のお酒を飲むことは、ストレスの緩和や食欲増進に効果を発揮するため、健康にプラスに働き、寿命の延長にもつながると疫学的研究で認められています。

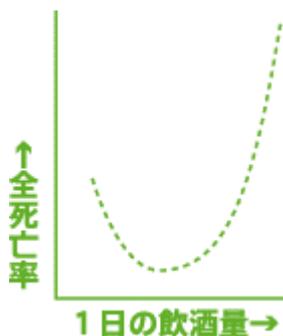
他にも、心臓病・癌・骨粗鬆症・老人性認知症などの発症や老化のリスクを低減させるなど、様々な研究結果も報告されています。

具体的には、ワインなどに含まれるポリフェノールは、動脈硬化や脳梗塞を防ぐ抗酸化作用、ホルモン促進作用などの効能があります。特に、ウイスキーは樽ポリフェノールという従来のポリフェノールの約7倍の抗酸化力を持ち、糖尿病なども抑制する効果を持っています。その他にウイスキーにはメラニンの生成を抑制する成分が含まれているため、美白効果をもたらす可能性も期待されています。

◆飲酒量と死亡率の関係について

下のグラフは、1日の飲酒量と全死亡率の関係を表したもので、「Jカーブ」と呼ばれています。この「Jカーブ」を見ると、お酒を全く飲まない人に比べて、適量のお酒を飲むの方が、全死亡率が低いことが分かります。

しかし、適量を超えてお酒を飲むと、全死亡率が急激に上がっています。つまり、お酒の効能はあくまで適量の範囲内のことです。



【注】全死亡率：病気だけでなく、事故、事件を含めたあらゆる原因による死亡率。「1日の飲酒量」と「全死亡率」をグラフ化するとJ型のカーブになる。

◆最後に

「酒は飲んでも飲まれるな」との言葉があるように、飲み方一つで楽しくもなれば、はた迷惑にもなり、時には健康を損ねることにもつながります。

お酒とうまく付き合いたいものですね。

以上。