

## 3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(3月1日現在)

① 新入転入 なし

② 訃報	飯田 義規 さん	京滋地区	R. 5. 1. 16	享年 92 歳
	入浜 信幸 さん	京滋地区	R. 5. 1. 30	享年 87 歳
	行友 利安 さん	大阪地区	R. 4. 10. 25	享年 90 歳
	若林 玉夫 さん	大阪地区	R. 4. 12. 23	享年 92 歳
	畠山 民弥 さん	大阪地区	R. 4. 12. 24	享年 89 歳
	伊勢木 芳夫さん	大阪地区	R. 5. 1. 9	享年 89 歳
	阪口 巳代治さん	大阪地区	R. 5. 1. 15	享年 95 歳
	八木 改二 さん	大阪地区	R. 5. 1. 21	享年 97 歳
	松本 清一 さん	大阪地区	R. 5. 1. 23	享年 91 歳
	松倉 功 さん	大阪地区	R. 5. 2. 3	享年 87 歳

謹んでご冥福を  
お祈りいたします

③ 会員数

全 国 3,683 人  
京滋地区 115 人

京滋地区公式ホームページ



## 【2】行事と連絡

## (1) 令和5年度 京滋地区総会のご案内

令和5年度の総会を下記の通り計画しております。  
ご多忙とは存じますがご参加頂きますようご案内いたします。

## 【京滋地区総会の概要】

日 時 : 令和5年4月20日(木)

受 付 : 午前10時00分から受付開始

総会：午前10時30分から開始  
懇親会：午後2時散会の予定  
会場：都ホテル京都八条 地階 末広の間  
京都市南区西九条院町17 ☎ 075-661-7111

参加費：3,000円

※ 4月度地区だよりにて再度ご案内いたします。

※ なお、出欠につきましては、同封の返信はがきにて、  
3月28日までに投函頂きますようお願いいたします。

(2) 「落語で笑って学べる相続・遺言・終活セミナー」について

3月14日（火）大東市立市民会館にて、洋友会 大阪・大東・京滋の3地区合同で  
「落語で笑って学べる相続・遺言・終活セミナー」を開催いたします。  
詳細は同封の「セミナー案内」をご覧ください。

(3) 京滋地区だより 休刊のお詫び

新型コロナウイルス感染症の拡大のため、2月度の「京滋地区だより」を休刊いたしましたこと、  
お詫び申し上げます。

### 【3】クラブ活動ご案内

(1) 第13回『洋友一休会』カラオケクラブ

日時：令和5年3月22日（水）10:30～17:00

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）

JR京都駅烏丸中央口から 東へ徒歩1分

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) 『ランチクラブ』からのお知らせ

3月14日（火）に予定していた「ランチクラブ」ですが、中止といたします。  
ご理解願います。

(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が収まらないため、3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11回 『洋友一休会』カラオケクラブ 1月17日

新会場で初開催 カラオケ1月例会に6名参加

今年1月から洋友一休会の会場はジャンカラ京都駅前店となり、はじめての開催となりました。

京都駅からは大変近く立地は好条件でしたが利用した部屋が狭くて・・・

1月度の参加人数はコロナ感染心配のなか、カラオケ優先メンバー6名でした。

例会では各人5曲歌いましたが、最初の4曲のみ採点記入しました。(品田)

(2) 第12回 『洋友一休会』カラオケクラブ 2月14日

カラオケ(新年会含む)2月例会盛り上がる

2月度の「洋友一休会」は2月14日(火)「ジャンカラ京都駅前店」で8名が参加し開催しました。

新年会を兼ねた例会は大変な盛り上がりで楽しい一時を過ごしました。

例会ではいつも通り全員が4曲歌い、総合得点、音程、表現力の3部門の1位を決め、合計点数を過去の最高点数に挑戦し合計点数の1位を決めました。(品田)



参加者の皆さん  
右から(敬称略)

成末 輝彦、  
坂根 民彦、  
田中 秀直、  
胡井 寛一郎、  
榎並 勲夫、  
酒井 敏男、  
中島 章、  
品田 芳雄、

## 【5】 今月の健康

### 手軽にできる健康法について

巷では様々な健康法が紹介されていますが、「大変そうだ」とか「時間がない」とかいろんな理由をつけて敬遠されていませんか？ 実は、手軽にできる健康法は、いくらでもあります。

今回は、「手軽にできる健康法」についてご紹介したいと思います。

#### ◆ウォーキング

手軽にできる健康法の代表格といえば、ウォーキングです。既に実践されている方もいらっしゃるかもしれませんが、その効果についてあらためて考えてみましょう。

##### ●心肺機能が高まる

ウォーキングによって心拍数が増大し必然的に体内に酸素を取り込む能力が増加し、心臓や肺の機能を高めることができます。日常の生活でも息切れしたりバテたりしにくくなります。

##### ●骨が強くなる

ウォーキングによって骨に刺激を与えることになり、結果骨を強化するという働きがあります。骨はカルシウムの摂取だけでなく刺激を与えることによって強化されます。歩くことによって重力という負荷がかかると同時に、骨にカルシウムが吸収されて丈夫になると言われています。

##### ●筋力の低下を防ぐ

ウォーキングによって筋肉に刺激を与え、足腰の筋力低下を防ぐことができます。

##### ●血行が良くなる

ウォーキングによって血管が刺激されて血行が良くなります。身体中に血液の流れが良くなって、毛細血管も発達します。

##### ●持久力が高まる

ウォーキングによって持久力が高まり、疲れにくい身体をつくることができます。

##### ●ストレス解消に役立つ

適度な運動はストレスを解消するのに役立ちます。血液の循環がよくなり脳が刺激され自律神経のバランスが良くなると言われています。特にウォーキングは周りの景色を楽しみながら行うことが出来、一段とストレス解消に役立ちます。ウォーキングは習慣になると楽しいものだ実感しますし、心身ともにリフレッシュ出来ます。

##### ●脳の活性化

ウォーキングによって脳に酸素を取り込み脳の働きを活発にすることが出来ます。

##### ●ダイエット効果

ウォーキングによって脂肪をエネルギーとして使用し脂肪を燃焼させることができ、ダイエット効果をもたらします。特にウォーキングのように比較的軽い負荷で長時間続けられる運動は主に脂肪をエネルギーとして使用してくれます。

##### ●生活習慣病の予防

ウォーキングによって肥満や運動不足が原因となる生活習慣病の予防となります。運動を継続すると血液の循環がよくなり、HDL（善玉）コレステロールが増え、動脈硬化などが予防されます。

#### ◆「笑い」も立派な健康法の1つです

「笑い過ぎてほっぺやおなかが痛い」という経験はありますよね。笑うときには胸やおなか、腰、背中などさまざまな部分の筋肉を使っています。これは筋肉トレーニングにもなります。この運動量は、早歩きほどではないですが、運動不足の現代人や、高齢の方には効果があります。

また、笑い過ぎて涙が出たことがある方も多いのではないのでしょうか？ 涙は副交感神経の作用で出ると言われています。笑いには自律神経を活性化し、さらに副交感神経の働きを助ける効果があります。大笑いした後、ゆったりとしたリラックスした気分になるのは、この副交感神経のおかげです。

更に、がん細胞やウイルスなど病気のもととなるものを攻撃するナチュラルキラー（NK）細胞は、笑いによって活性化され免疫力が高まるという研究報告もあります。

#### ◆最後に

体調は良い時も、悪い時もありますから、無理せずマイペースで取り組んで下さい。直ぐに結果を求めがちですが、一朝一夕で効果が表れる健康法はありません。一番難しいことかもしれませんが、「継続は力なり」です。