

## 4月度

## 京滋地区だより

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>

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(4月1日現在)

① 新入転入 なし

② 訃報	佐藤 征次 さん	京滋地区	R. 5. 1. 20	享年 82 歳
	所 勝広 さん	京滋地区	R. 5. 1. 29	享年 76 歳
	大下 浩二 さん	大阪地区	R. 5. 1. 2	享年 90 歳
	鹿海 清彦 さん	大阪地区	R. 5. 2. 15	享年 88 歳
	伊達 正 さん	大阪地区	R. 5. 2. 26	享年 99 歳
	千代 好信 さん	大阪地区	R. 5. 3. 11	享年 88 歳

謹んでご冥福を  
お祈りいたします

③ 会員数

全 国 3,660 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) 令和5年度 京滋地区総会のご案内

令和5年度の京滋地区総会を、下記の通り開催いたします。

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（当日、会場にてお受けいたします）

お願い：出欠ハガキを送られていない方は、今すぐ投函いただくか、京滋地区事務局、又は、役員までご連絡いただきますようお願いいたします。

※ キャンセルは、総会の3日前<4月17日(月)>までにご連絡ください。

※ コロナ対策として、検温を行います。また、マスクの着用をお願い申し上げます。

※ 3月度地区だよりに同封の「総会ご案内」で、開催年月日の年度表示が“令和4年”となっておりましたが、“令和5年”の間違いでした。お詫び申し上げます。

## (2) 令和5年度 洋友会年会費 引き落としのお知らせ

コレクト会員（自動引き落としを承認いただいている方）の年会費（4,800円（但し、81歳以上の方は3,600円））は、4月13日（木）に引き落としさせていただきますので、ご了承ください。

## (3) 金婚お祝い —おめでとうございます—

志賀 数雄 さん（1973年（昭和48年）3月ご結婚、大阪府三島郡島本町江川）

## (4) 次の慶弔金は、自己申請が必要です。

所定の申請書を、洋友会京滋事務所まで 郵送またはFAXでお送りください。

・金婚祝（結婚50周年） 祝金5,000円

申請期間：結婚記念日の6ヶ月前から結婚記念日の1ヶ月後の期間まで

・配偶者弔事（お供え） 3,000円

申請期間：ご逝去後3ヶ月以内

## 【3】クラブ活動ご案内

### (1) 第14回 『洋友一休会』カラオケクラブ

日時：令和5年4月11日（火）11:30～

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) 『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、4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13回 『洋友一休会』カラオケクラブ 3月22日

カラオケ例会に5名参加！

3月度の例会はスーパーステージホール（606号室）の広い部屋で5人が参加しての開催となりました。

各人5曲歌い内4曲は点数を競い合い記録に残しました。

中休み時間に23年度基本活動日の変更など話し合いました。

日程についてはジャンカラのシニア、平日の特定日等活用する。開始時間は11時30分に集合し12時00分スタートする。今後とも採点方式は続ける、など活動方針を確認しました。

(品田)



<参加者の皆さん> 左から (敬称略)

成末 輝彦、酒井 敏男、坂根 多美彦、胡井 寛一郎、田中 秀直、

## 【5】 今月の健康

### 血圧、そのままにしていませんか？

健康診断などで測定する「血圧」。少し高めといわれても自覚症状がほとんどないため、そのままにしていませんか？

血圧が高くなる事でどのような事が起こるか存知でしょうか？ そこで今回は『血圧』に関するお話をしたいと思います。

#### ◆血圧とは

私達の身体は心臓がポンプの役割を果たし、血管を通して血液を全身に送ります。この血液が血管の中を通る時に血管にかかる圧力のことを「血圧」と言います。心臓が収縮して血液を押し出した瞬間は、血管に一番強く圧力がかかります。これが「上」と言われる「収縮期（最高）血圧」です。そして、収縮した後に心臓が拡張する時、圧力が一番低くなります。これが「下」と言われる「拡張期（最低）血圧」です。血圧は、日常生活の様々な影響を受けて常に変動しています。そのため、一度だけ血圧が高い数値を示しても、高血圧とは限りません。血圧をくり返し測定し、基準値よりも高い場合は高血圧症と診断されます。

#### ◆なぜ高血圧は悪いのか？

血圧が高くなると、常に血管に刺激がかかり、傷みやすくなります。それと同時に、血液を高い圧力で送り出している心臓は多くのエネルギーを必要とし、負担が掛かります。つまり高血圧は、「血管」や「心臓」に障害をもたらすのです。高血圧の状態が長く続くと、心臓に養分と酸素を送り込む冠動脈や毛細血管などにさまざまな異常がみられるようになります。それが「動脈硬化」です。

動脈硬化は血管が厚く、そして固くなった状態です。厚くなる事で血管が詰まりやすくなったり、破裂しやすくなります。動脈硬化が進み、心臓の血管で詰まりが起これば「狭心症・心筋梗塞」、脳で起これば「脳梗塞」となります。また血管の破裂により「脳出血」が起こります。その他にも、高血圧は「腎臓」にも害を与えます。

#### ◆高血圧を予防しましょう

以上のように高血圧を放置しておくと、重篤な病気を引き起こしやすくなります。予防のためにも生活を見直し、改善に取り組む事がとても大切です。予防のポイントは次の通りです。

① 減塩を心掛ける

② 塩分を身体の外に排出する

野菜や果物などカリウムが豊富な食材を摂る

③ 水分を適度に摂る

④ 有酸素運動を行う

ウォーキングなどといった適度な有酸素運動を無理せず1日30分程度を目安に行う

⑤ タバコをやめる



高血圧になってもほとんど自覚症状はないといわれています。健康診断の時や、血圧計を見かけたときは自分の血圧を確認してみましょう。できれば定期的に血圧を測定し、数値が変化していないか継続的にみていきましょう。数値が高い場合は自己判断せず、早めに医療機関を受診して下さい。