

## 10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（10月1日現在）

① 新入転入 なし

② 訃報

西尾 章 さん	大阪地区	R. 5. 7. 10	享年 88 歳
多田 欣也 さん	大阪地区	R. 5. 8. 2	享年 84 歳
永田 美樹晴 さん	大阪地区	R. 5. 8. 4	享年 77 歳
脇田 眞一 さん	大阪地区	R. 5. 8. 8	享年 89 歳
佐藤 義文 さん	大阪地区	R. 5. 8. 12	享年 90 歳

謹んでご冥福を  
お祈りいたします

③ 会員数

全 国 3,595 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) 秋の昼食懇親会のご案内

先月度の地区だよりでお知らせいたしましたように、全員で楽しく過ごしていただける秋の昼食懇親会を、下記の通り開催いたします。

日 時：令和5年10月19日(木) 受付開始 10:30～

場 所：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

会 費：6,000円

※ 秋の昼食懇親会の詳細については、先月同封いたしましたチラシ「洋友会京滋地区 昼食懇親会のご案内」をご覧ください。

## (2) 京滋地区設立20周年記念事業のお知らせ

### 京滋地区設立20周年記念事業を強力推進します

地区設立20周年を祝う入会促進キャンペーンを積極展開し、会員の若返り、高齢化対応策を真正面から取り組んで参ります。

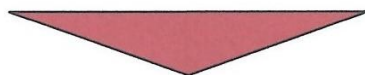


#### 入会促進キャンペーンの概要

期 間：令和5年度期間（R5年4月1日からR6年3月31日）を対象とします。

方 法：京滋地区への新規入会者が確定し、入会手続きを終えた段階で送金します。

特 典：新規入会者と入会者を推薦・紹介した会員双方に謝礼金1万円を贈呈します。



会員の皆さんの積極的なご紹介をお願い致します。  
三洋電機洋友会のホームページをご活用ください。  
(入会のお勧めや活動概要等は右記QRコードでアクセス)



<http://www.yoyukai.jp/>

入会頂く方向性が決まりましたら地区役員までご連絡ください。

※ 毎回、地区だよりでお知らせいたしておりますように、20周年記念事業として「入会促進キャンペーン」を展開しております。  
会員の皆さんの友人、知人の方を積極的にご紹介いただきますようお願いいたします。

## (3) 金婚お祝い —おめでとうございます—

黒田 広信 さん（1973年(昭和48年)11月ご結婚、滋賀県湖南市北山台）

## 【3】クラブ活動ご案内

### (1) 第125回『京滋ボウリング』クラブ

日 時：令和5年10月11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 10月4日（水）までに

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

(2) 第20回『洋友一休会』カラオケクラブ

日時：令和5年10月24日(火) 606号室

11:30～ 歓談、発声練習、連絡事項

12:00～ 精密採点で歌い始め

入館時には必ず受付(カード提示)してお部屋に入りください。

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)

会費：1,500円

その他：緊急欠席の時だけ、胡井まで連絡ください。

(3) 『歩いて楽しむ会』再開のご案内

9月度地区だよりで、2019年以来4年振りに「歩いて楽しむ会」の再開を予定とご案内いたしました。が、開催日時、開催コース、費用等の詳細を検討中で、未だ確定していません。

開催内容を早急に検討し、11月度地区だよりでご案内できるよう努めておりますので、ご了承いただきますようお願いいたします。

…………… 以下は、9月度地区だよりのご案内 抜粋 ……………

記録によりますと、2019年(令和元年)11月14日の「清龍殿」を最後に、コロナ禍の影響で開催されていませんでした。

この度「歩いて楽しむ会」を再開したいと思います。

予定として、再開第1回は、京都市山科区の「毘沙門堂」～疎水～陵～南禅寺～蹴上反省会および解散は「スーパードライ京都」?

開催時期は、11月下旬を予定

以上、参加ご希望の方は、井上一之 ☎ 090-8887-6847

または、洋友会京滋地区事務所 ☎ 072-871-7860 まで

※ 日時、会費等の詳細が確定しましたら、地区だよりでお知らせいたします。

## 【4】クラブ活動報告

### (1) 第100回記念『親洋会』ゴルフコンペ 8月29日

親洋会発足後の100回目の開催となる第100回記念大会は、8月29日（火）タラオカントリークラブで21名が参加して開催されました。危険な暑さの注意警告が出される酷暑の中での開催でしたが、高原の涼やかな空気の中で熱い戦いが繰り広げられました。

そんな中で駒井敬司さんが、グロス95（HD28）、ネット67の5アンダーで参加2回目の最短優勝を手繰り寄せました。

準優勝は諸頭 朗さん。優勝者と同じグロス95（HD25）ながら、ネット70の2アンダーで、惜しくもハンディ差で優勝を譲りました。

第3位はグロス77（HD6）、ネット71の1アンダーという素晴らしいプレイをされた大西孝行さんでした。

ハーフグロスOUT39の大西孝行さん、IN41の上坂一夫さんが獲得されました。また、めでたい100回記念大会において、平 貢さんがグロス82（満年齢85歳）でラウンドされ、ゴルフ人生における16回目のエイジシュートを達成され100回記念コンペにエイジシュートで華を添えて頂きました。

（安田）



<参加者> 後列、左から（敬称略）

石田孝夫、上坂一夫、柳澤公夫、大西孝行、浅川敏彦、梅木 寛、足立 勇、小嶋信行、柴崎孝男、福北雄司、中西基員、安田哲士、

前列、左から

古瀬 徹、品田芳雄、野間耕一、胡井寛一郎、中村尚文、平 貢、駒井敬司、諸頭 朗、永野和弘、

以上、21名の皆さん

優勝された 駒井敬司さん ⇒



(2) 第66回『ランチクラブ』 9月12日 『京料理 立神』

ランチクラブを9月12日に行いました。

場所は、堀川丸太町の『京料理 立神』です。参加は12名です。

このお店は場所が不便で地下鉄の丸太町にて集合し、西へ約15分歩いたところです。会場は二階で、テーブル席はゆったりとしていました。

今回、洋友会京滋地区に入会された上坂一夫さんを皆さんに紹介し、上坂さんから挨拶をいただきました。

『立神』のお料理は、他のお店とは違い幅の広いまた、京料理と言うよりも創造豊かな料理でした。今まで色んなお店へ行きましたが、比べようがないほどの美味な懐石料理でした。皆さんも一度、足を運ばれたほうが良いと思います。

推薦するに値するお店です。参加者も十分満足されたようでした。

(野間)



<参加者> (敬称略)

後列、左から

大西孝行、上坂一夫、岸野信雄、安田哲士、足立 勇、野間耕一、

前列、左から

家路 博、胡井寛一郎、今井昌一、中島 章、酒井敏男、桐畑 弘、

以上、12名の皆さん

(3) 第19回『洋友一休会』カラオケクラブ 9月15日

9月度の例会はスーパーステージホール(606号室)で開催しました。

今回は、安田会長と新入会員の桐畑さんが参加され、計10名の出席でした。

ビアーパーティーで大いに盛り上がりました。

阪神優勝記念としジャンカラでは生ビールが無料で飲み放題の企画が発表され、日本酒、焼酎も持ち込んで全員大変な盛り上がりでした。

全員4曲歌う予定でしたが時間の都合で各人3曲歌って、1月～8月の最高得点に挑戦して最高得点に近い人を表彰しました。

【採点内容】

- 総合部門：田中さん、諸頭さんの2名が権利を獲得しじゃんけんで負けるが勝ちで、田中さんが負けて賞金を獲得。
- 音程部門：酒井さん、胡井さんの2名が権利を獲得、2人で賞金を分け会いました。
- 表現力部門：安田さんが挑戦点数を大幅にクリアーして賞金を獲得。

追伸：人が歌っている時は話しをやめて歌を聞きましょう！！

(品田)



<参加者> 左から

(敬称略)

諸頭 朗、桐畑 弘、塩見邦夫、酒井敏男、成末輝彦、胡井寛一郎、  
田中秀直、榎並勲夫、安田哲士、品田芳雄、

以上、10名の皆さん

(4) 第124回『京滋ボウリング』 9月20日

9月中旬とはいえ暑い日が続く中、外国人観光客で賑わう京都三条大橋や河原町通りを歩き、会場の「ラウンドワン・京都河原町店」へ駆けつける。

ボウリング場は他の客も少なく、手指のアルコール消毒のみと気軽なルーチンで伸び伸びとゲームを開始。

今回の月例会は、足立さんが所用のため6人で実施。

最初の練習ゲームから、いきなり福北さんが192の投球で実力者ぶりを発揮。それに続いたのが、182の堀口さん。

対戦第1ゲームは、参加者5人（福北さん、清水さん、野間さん、堀口さん、五嶋さん）が順調にスタート。やや遅れて、黒田さん。

対戦第2ゲームは、五嶋さん、黒田さんが高スコアで挽回。堀口さんは、低スコアで脱落。

対戦第3ゲームは、福北さんが実力を発揮し181の高スコアで追いかける。他の5人も懸命の投球、160前後のスコアで応酬。

その結果、優勝は、コンスタントに実力通りのスコアを出し、ハンディ差も有利とした、五嶋さんに決定。

2位は、好調な投球とハンディ差が有利に働いた、黒田さんに。

3位は、老練な投球で着実にスコアを重ねた、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、皆猛暑で体力を消耗しているのかスコアが低調で、練習ゲームの福北さんの192に決定。

次回の開催日は、10月11日（水）です。体調を整えて頑張りましょう。

（堀口）

- ・優勝 五嶋 俊夫さん      ・2位 黒田 広信さん      ・3位 野間 耕一さん
- ・ハイゲーム賞 福北 雄司さん（192）



<参加者>（敬称略）

前列、左から 五嶋 俊夫、野間 耕一、清水 康秀、

後列、左から 堀口 清、福北 雄司、黒田 広信、

以上、6名の皆さん

## 【5】 今月の健康

### 快適な睡眠で 生き生き健康生活！

暑くて寝苦しい夜が続いていますが、十分な睡眠は取れていますか？

睡眠は、生活習慣の一部であるとともに、神経系、免疫系、内分泌系等の機能と深く関わり、健康の保持及び増進にとって欠かせないものです。睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。今回は、「睡眠」を取り上げたいと思います。

#### ◆快適な睡眠の効果について

睡眠には、疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。また、睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題が事故につながることもあることから、快適な睡眠を確保することは、生き生きとした健康な生活や事故の防止につながるものと考えられます。近年、特に無呼吸を伴う睡眠の問題は、高血圧等により心臓病や脳卒中につながるるとともに、血液中の糖の濃度を適切に維持する能力が低くなる（耐糖能の低下）ことが報告されています。睡眠の問題を早期に発見し、適切に対処するとともに、これらを予防することができれば、多くの生活習慣病の予防につながることを期待されます。特に定期的な運動習慣は熟睡を促進します。ただし、眠ろうとして急に強い運動をするとかえって寝付けなくなることもあるため、日常生活の中で体を動かすように心掛けたり、定期的な運動習慣をもつことが重要です。高齢者の方々には、夕方の軽い散歩なども効果的です。

- ・ 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- ・ 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- ・ 快適な睡眠をもたらす生活習慣
  - ⇒ 定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
  - ⇒ 朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く

#### ◆睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター

快適な睡眠を確保するための、睡眠時間、睡眠パターン等は人それぞれで個人差があります。特に年齢の影響は大きく、10歳代では、8から10時間、成人以降50歳代までは、6.5から7.5時間、60歳代以上で平均6時間弱と、高齢になるほど、概して必要な睡眠時間が短くなることが報告されています。無理に長時間眠ろうとすることで、かえって睡眠の質を低下させる可能性もありますので注意が必要です。また、寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減るため、快適に睡眠を確保できているかを評価する方法の一つとして、日中しっかり目覚めて過ごせているかを目安にすることが重要です。

- ・ 自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
- ・ 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ・ 年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通

十分な睡眠を取って、生き生きとした健康的な生活を過ごしましょう！

以上。