

11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(11月1日現在)

① 入会 —新入会員をご紹介します—

塩見 邦夫 さん 京都府京田辺市花住坂
(最終所属) 三洋L E (株)

播本 昌夫 さん 奈良県橿原市葛本町
(最終所属) 事業開発本部

藤村 茂郎 さん 京都府宇治市南陵町
(最終所属) 三井倉庫ロジスティクス(株)

② 訃報

澁谷 良一 さん 大阪地区 R. 5. 7. 25 享年 89 歳
下本 博道 さん 大阪地区 R. 5. 9. 9 享年 79 歳
坂口 壽樹 さん 大阪地区 R. 5. 9. 21 享年 91 歳
金田 勝則 さん 大阪地区 R. 5. 9. 24 享年 74 歳
山口 武志 さん 大阪地区 R. 5. 10. 5 享年 85 歳

謹んでご冥福を
お祈りいたします

京滋地区公式ホームページ



③ 会員数

全 国 3,582 人
京滋地区 118 人

【2】行事と連絡

(1) 第17回 秋の昼食懇親会 10月19日に開催

「体の健康、頭の健康、精神の健康」をテーマに手作りイベント

秋の恒例行事である昼食懇親会は、都ホテル京都八条の末広の間に京滋地区会員27名の参加を得て開催しました。

会員の高齢化が進み参加率の低下がみられる中、予算を抑えかつ健全に年齢を重ねるために役立ち、しかも参加者全員が参画できる工夫を取り入れるという方針で企画しました。役員全員が演者となっておもてなしする手作り感のある懇親会として開催できました。

最初に筋トレを取り入れたガンバルーン体操で体をほぐしました。
 そのあと全員で集合写真を撮影した後、野間耕一副会長の乾杯の音頭で懇親会がスタート。コロナ禍での配慮から2年続けた個食弁当を止め、卓上buffet料理のご馳走を味わいながら、じゃんけん大会や、ビンゴゲームで盛り上がりました。
 カラオケ大会では日頃鍛えた喉を披露して頂き、飽きることなくあっという間に予定の時間となった楽しい懇親会でした。
 最後に、胡井寛一郎さんの洒脱で元気な中締で秋の昼食懇親会を終える事が出来ました。
 (報告：安田)



↑ 開会の挨拶：安田会長



↑ ガンバルーン体操の演者
 (女性2名)と品田さん



↑ ガンバルーン体操を行う
 参加者の皆さん



↑ 上の写真は、懇親会に参加された27名の皆さん(順不同、敬称略)
 足立 勇、井上 一之、上原 良夫、梅木 寛、胡井 寛一郎、大河原 良明、大西 孝行、
 奥野 俊亮、河端 岩男、木村 武治、桐畑 弘、黒田 広信、五嶋 俊夫、斉藤 孝、
 斉藤 正学、坂井 隆志、酒井 敏男、佐藤 博己、品田 芳雄、平 貢、中島 章、
 成末 輝彦、丹羽 正明、野間 耕一、福北 雄司、堀口 清、安田 哲士、

※ 各テーブルで懇談する参加者の皆さん



↓ビンゴゲーム、じゃんけん大会、カラオケ大会を楽しむ参加者の皆さん



(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。

その成果として、11月までに5名の方に入会していただきました。

令和5年度（令和6年3月31日まで）のキャンペーンです。

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) 「相続税対策セミナー」のご案内

12月10日（日）にパナソニックホームズ（株）主催の「相続税対策セミナー（参加無料）」が、京都タワーホテル6F「アテネ」で開催されます。

詳細は、同封のチラシをご覧ください。

チラシの参加申込みハガキで申込みが必要です。先着50名で、11月20日締切りとなります。

【3】クラブ活動ご案内

(1) 第101回『親洋会』ゴルフコンペ

開催日：令和5年11月13日(月)

場所：宇治カントリークラブ

京都府宇治市五ヶ庄広岡谷4

☎ 0744-32-2626

スタート：9時36分 OUT/IN 同時スタート

集合時間：9時10分 (時間厳守でお願いします)

その他：費用、会費、競技方法、等は詳細案内でご確認ください。

連絡先：安田 PCメール FAX：0745-77-5090 携帯：080-6741-5090

(2) 第21回『洋友一休会』カラオケクラブ

日時：令和5年11月14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) 第126回『京滋ボウリング』クラブ

日時：令和5年11月15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 11月8日(水)までに

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

(4) 『歩いて楽しむ会』 再開のご案内

既にご案内しましたが、「歩いて楽しむ会」を再開したいと思います。

再開第1回は、京都市上京区 相国寺、同志社大学、御所周辺散策と、景色がとても素晴らしい人気のある同志社大学構内のフレンチレストラン『WILL』でのランチを予定しています。

日 時 : 令和5年12月7日(木)

集 合 : 京都市営地下鉄・烏丸線 今出川駅 改札集合

集合時間 10時00分

※ 反省会等は当日の雰囲気と成り行きに任せましょう！

出席連絡 : ランチ予約の関係上、11月15日(水)までをお願いします。

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

(5) 第67回 『ランチクラブ』のご案内

今回は、懐石料理の『たん熊 北店本店』です。

皆様のご参加をお待ちしています。

開催日 : 令和5年12月12日(火)

場 所 : 懐石料理 『たん熊 北店本店』

京都市中京区西木屋町紙屋町355 ☎ 075-221-6990

会 費 : 5,000円 (飲物別)

集合時間 : 11時45分

集合場所 : 京都高島屋の正面入り口

直接行かれてもOKですが、野間までご連絡願います。

出席連絡 : 12月6日(水)まで

連絡先 : 野間 ☎ 090-9373-5764

【4】クラブ活動報告

(1) 第125回『京滋ボウリング』 10月11日

今回の月例会は、6人で実施。

最初の練習ゲームは、福北さん、五嶋さん、黒田さんが感触のよい投球でスタート。

対戦第1ゲームは、足立さんを始め参加者5人が好スタート。

そんな中、清水さんがゲーム途中で転倒し腰を負傷。やむを得ず以降のゲームを棄権。

対戦第2ゲームは、五嶋さんが高スコアで挽回。野間さんは、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216の高スコアで追いかける。他の4人も懸命の投球をするが追い付かず。

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

2位は、実力者の福北さんに。ハイゲーム賞(216)も福北さんに。

3位は、安定した投球で着実にスコアを重ねた、足立さんに。

今回は、清水さんが負傷したため、ハイゲーム賞争いの最終ゲームは中止にしました。

次回の開催日は、11月15日(水)です。清水さん、お大事にしてください。

(堀口)

- ・優勝 五嶋 俊夫さん ・2位 福北 雄司さん ・3位 足立 勇さん
- ・ハイゲーム賞 福北 雄司さん(216)

<参加者> (敬称略)

足立 勇、黒田 広信、五嶋 俊夫、清水 康秀、野間 耕一、福北 雄司、
以上、6名の皆さん

(2) 第20回『洋友一休会』カラオケクラブ 10月24日

10月度例会はスーパーステージホール(606号室)にて、7名が参加し開催。

来年2月1日に新年会の計画として「細川たかしと長山洋子のビッグショー」に参加することを提案し了承されたので実施することに決定しました。

例会では、全員4曲を歌い終わりました。

【採点内容】

- 総合部門：榎並さん92点(人生苦労坂) 中島さん91点(優しさは嘘の匂い)
 - 音程部門：胡井さん85点(北国の春)
 - 表現力部門：榎並さん94点(シロツメ草)、酒井さん93点(裏町酒場)
- 榎並さんは全て90点でした。胡井さん、中島さん92点。

(品田)

<参加者> (敬称略)

榎並 勲夫、胡井 寛一郎、桐畑 弘、酒井 敏男、塩見 邦夫、田中 秀直、中島 章、
以上、7名の皆さん

【5】 今月の健康

“呼吸法” 実はこんな効果も！

「ダイエットに効果的！」など、一時期話題となった呼吸法。一体どんな効果があるの？と疑問を持たれる方もいるかと思いますが。呼吸一つで得られる効果にどんなものがあるのでしょうか？ そこで、今回は「呼吸」に関するお話です。

◆呼吸について

皆さんは、普段、呼吸を意識していますか？運動する時はもちろん、掃除をしている時や話をする時、じっと本を読んでいる時など、人は無意識に呼吸をしています。

大きく分けると呼吸方法には**腹式呼吸**と**胸式呼吸**があります。ライフスタイルやライフイベント等でも、**腹式呼吸**が主になったり、**胸式呼吸**が主になったりと呼吸方法は変化します。呼吸は方法が違えば効果も異なりますので、目的に沿って呼吸方法をかえてみるのも良いですね。まずは、それぞれの違いを確認していきましょう！

◆腹式呼吸の手順と効果

腹式呼吸のイメージは、手順としてまとめると以下の通りになります。

- ① 肩の力を抜いてリラックスする
- ② 息を口から全部吐き出す（身体の中の空気をすべて外に出すつもりで）
- ③ 鼻から息を吸う（この時、風船を膨らませるようなイメージでお腹を膨らませる）
- ④ 今度は、膨らませたお腹をへこますように口からゆっくりと息を吐ききる
- ⑤ ①～④を実施した後は、③と④を繰り返す

③・④のポイントとして次の意識で行うことが大切です。

○慣れるまでは、お腹に手を当て、お腹の膨らみやへこむ状態を確認しながら行う

○吐く時間が吸う時間の1.5～2倍くらいになるように、長くゆっくりと吐く

（③と④を合わせて12秒以上になれば理想的）

次に、腹式呼吸の効果には、以下のような効果があります。

<効果>

血行促進／ストレス軽減／冷え症改善／ホルモン分泌調整／免疫力アップ／呼吸時に使う筋肉強化／血圧低下／基礎代謝アップ など

◆胸式呼吸の手順と効果

胸式呼吸の手順をまとめると以下の通りとなります。

- ① お腹をへこませながら、息を口から全部吐き出す
- ② お腹をへこませたまま、鼻から息を吸う（胸が大きく開き、肺に息が取り込まれていくのを意識する）
- ③ お腹はへこませたまま、口から息を吐く

<ポイント>

○息を吸うと無意識にお腹も膨らむので、腹筋を意識し、引き締めた状態を維持する

<効果>

身体がすっきりと目覚める／姿勢改善／呼吸時に使う筋肉強化／基礎代謝アップ など

◆最後に

呼吸法を行う際は、吸う事よりも「吐く」ことを意識しましょう。しっかり息を吐ければ自然と深い呼吸になり、効果が得られやすくなります。また、すぐに効果を得られるものばかりではないので、生活の中に取り入れながら、健康増進やダイエット等に活かしていきましょう！

以上。

