

2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(2月1日現在)

① 新入転入 なし

② 訃報

松田 玲子	さん	大阪地区	R. 5.11.16	享年90歳
山本 喜清	さん	大阪地区	R. 5.12.4	享年88歳
高橋 洋	さん	大阪地区	R. 5.12.19	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 3,551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) 大阪・大東・京滋の3地区合同セミナーのお知らせ(予告)

大阪・大東・京滋の3地区合同セミナーを下記の通り開催します。
詳細は3月度地区だよりに掲載します。参加費は無料です。

日時 : 令和6年3月12日(火) 13時から
※ 12時半頃から 受付け開始

場所 : 大東市市民会館

テーマ : 「100歳まで歩くための筋トレ」
※いつまでも元気に歩くための脚の筋トレについての講話と実践

(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、令和6年1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。

是非とも、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】クラブ活動ご案内

(1) 第129回『京滋ボウリング』クラブ

日 時：令和6年2月21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 2月14日（水）までに

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

(2) 第24回『洋友一休会』カラオケクラブ

日時：令和6年2月27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68回『ランチクラブ』のご案内

今回は、高瀬川の『がんこ 二条苑』です。

皆様のご参加をお待ちしています。

開催日：令和6年3月12日(火)

場所：『がんこ 二条苑』

京都市中京区木屋町通二条下る東生洲町484-6

☎ 075-223-3456

会費：5,000円 (飲物別)

集合時間：11時45分

集合場所：京都地下鉄東西線「京都市役所前」の改札口

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：3月6日(水)まで

連絡先：野間 ☎ 090-9373-5764

【4】クラブ活動報告

(1) 第127回 『京滋ボウリング』 12月20日

師走の京都・三条河原町、外国人観光客で大賑わいの中、月例会会場の「ラウンドワン・京都河原町店」へ駆けつける。

今回の月例会は、黒田さんが所用、清水さんは負傷が回復しないため、5人で実施。

最初の練習ゲームは、足立さんが好スタート。野間さんは新調したマイ・ボールの感触を確かめながらスタート。

対戦第1ゲームは、福北さんが順調にスタート。やや遅れて堀口さん、五嶋さん、足立さん、続いてマイ・ボールが未だ馴染まないのか野間さん。

対戦第2ゲームは、マイ・ボールの感触を掴んだ野間さんをはじめ、皆同じようなスコア。

対戦第3ゲームは、福北さんが実力を発揮し203のハイ・スコア。野間さんが174の高スコアで追いかけるも及ばず。

その結果、優勝は、コンスタントにスコアを出した、実力者の福北さんに決定。

2位は、老練な投球と新調したマイ・ボールで着実にスコアを重ねた、野間さんに。

3位は、微妙なハンディ差が有利に働いた、堀口さんに。

対戦ゲーム後の最終ゲームのハイゲーム賞争いは、皆思うように高スコアが出せず、第3ゲームに203の高スコアを出した福北さんに決定。 (堀口)

- ・優勝 福北 雄司さん
- ・2位 野間 耕一さん
- ・3位 堀口 清さん
- ・ハイゲーム賞 福北 雄司さん (203)



<参加者> (敬称略)

足立 勇、
五嶋 俊夫、
野間 耕一、
福北 雄司、
堀口 清

以上、5名の皆さん

(2) 第22回 『洋友一休会』カラオケクラブ 12月26日

12月度は26日にクリスマスパーティーを兼ねた例会に9名が参加し開催しました。会場は初めて使用の610号室で大変狭くて窮屈でした。

アルコールなど持参して、よく飲み食べ各自4曲を歌って終了しました。

2月1日の「細川たかし、長山洋子のビッグショー」のチケットは全員に渡し済み、しっかり保管し当日は必ず忘れずに持参してください。

当日は新年会を「さざんか亭六角店」で開催する事に決まりました。

【採点内容】

- 総合部門：最高得点91点は、品田さん「霧島慕情」、中島さん「湯桶の恋灯り」の2人。
- 音程部門：最高得点82点は、胡井さんの「酒と涙と男と女」、品田さんの「霧島慕情、里ごよみ」の2人。
- 表現力部門：最高得点95点は、中島さんの「愛と戯れの隣に」、他90点台は、胡井さん、塩見さんの2人。



(品田)

<参加者>

右から (敬称略)
胡井 寛一郎、
成末 輝彦、
酒井 敏男、
中島 章、
桐畑 弘、
田中 秀直、
塩見 邦夫、
榎並 勲夫、
品田 芳雄、
以上、9名の皆さん

(3) 第128回『京滋ボウリング』 1月17日

甲辰年1月の月例会、今年こそ「昇り龍のようにスコアが上がる」ことを念じつつ、会場の「ラウンドワン・京都河原町店」へ駆けつける。

今回の月例会は、6人で実施。

最初の練習ゲームは、昨年来の好調を継続しているかのように福北さんが好スタート。

対戦第1ゲームは、福北さんが198の高スコア。続いて新調マイ・ボールの野間さん、足立さんが続く。対戦第2ゲームは、皆同じようなスコア。

対戦第3ゲームは、黒田さん、足立さん、福北さん、そして野間さんと4人が接戦。

その結果、優勝は、コンスタントにスコアを出しハンディ有利な黒田さんに決定。

2位は、安定した投球の足立さんに。

3位は、老練な投球とマイ・ボールで着実にスコアを重ねた、野間さんに。

ハイゲーム賞争いの最終ゲームは徒労に終わり、第1ゲームの福北さんの198で決定。

(堀口)

- ・優勝 黒田 広信さん
- ・2位 足立 勇さん
- ・3位 野間 耕一さん
- ・ハイゲーム賞 福北 雄司さん (198)

<参加者> (敬称略)

足立 勇、黒田 広信、五嶋 俊夫、野間 耕一、福北 雄司、堀口 清

以上、6名の皆さん

【5】 今月の健康

楽しみ倍増！ 温泉の効能について

日本は世界でもまれにみる温泉大国です。寒さが厳しいこの冬、温泉の恩恵を受けて冷えた体を温めるのも良いですね。そこで今回は『温泉』に関する話です。

◆温泉の基礎知識

温泉には国が「温泉法」で定めた次の定義があります。

<温泉の定義>

- ① 源泉温度が25℃以上であること
または
- ② リチウムイオン、水素イオン、フッ素イオン、重碳酸ソーダなど19の特定の成分が1つ以上規定値に達しているもの

温泉の湯は家庭の水道水と違って、ミネラルやイオン、ガスを豊富に含んでいるため、入浴後も体のポカポカ感が持続します。また、主成分によって様々な効能が期待できます。

<温泉の効能>

- 単純温泉：神経痛、筋肉痛、関節痛、捻挫、打ち身、冷え性
- 硫黄泉：にきび、脂性、皮膚病、糖尿病
- 塩化物泉：リウマチ、慢性皮膚病、不妊症
- 硫酸塩泉：肩こり、腰痛、神経痛、痛風
- 含鉄泉：関節痛、胃腸障害、更年期障害
- 放射能泉：皮膚病、婦人病、痛風、高血圧
- 炭酸水素塩泉：皮膚病、美肌、疲労回復 等



◆温泉の入浴法と注意事項

様々な効能が期待できる半面、安全・快適に入浴するためには注意が必要な点もあります。次の点を参考に見て下さい。

- ① 入浴前後にコップ一杯を目安に水を飲む…汗をかくため水分の補給が必要です
- ② 入浴前には、足先など心臓の遠くから順に「かけ湯」をする
- ③ 頭には濡れたタオルを載せる…長湯をすると首から上に血液が集まりのぼせたりします。水で濡らしたタオルで冷やせばその予防ができます。
- ④ 湯冷めしないためには、一気に長湯せず、「分割湯」を…例：数分入浴→休憩を何度か繰り返す
- ⑤ 疲労回復には、膝下の「温冷交互浴」が有効…温泉水と冷水の交互入浴を繰り返すうちに末梢神経が広がり、血液循環が良くなります

<入浴時の注意>

身体が冷えている状態で温泉やお風呂の湯に入ると、血圧は急上昇しやすくなります。入る際は脱衣所や浴室を暖めて身体を冷やさないようにしましょう。また、温泉ではその効能により、自宅のお風呂以上に結血行が良くなるため体調によっては良くも悪くも作用します。体調には十分注意して入浴してください。

温泉に行きたくても近くになかったり、忙しくていけない時もあると思います。そんな時は、市販の入浴剤なども効果が期待できますので、自宅で日頃の疲れを癒してはどうでしょうか？

以上。