



パナソニック松愛会
京都支部
2019年4月
第36号
発行人 永田 一良
編集人 富上 博美

京都支部ホームページ <http://www.shoai.ne.jp/kyoto>

平成最後の2019年「新春懇親会」

2019年1月14日(月・成人の日)に新春懇親会を京都タワーホテル9階「八閣の間」で開催しました。今回は平成最後の開催になりますので、一人でも多くの会員さんに参加してもらえるように支部役員が懸命に声かけをした結果、134名にお集まりいただきました。

第1部のアトラクションでは、女性トリオ「ひつじとごりら」のバンド演奏(ボーカル、サクソ、キーボード)を楽しみました。若い女性好みの曲目でしたが、聴いていて心が穏やかな気分になることができました。「涙そうそう」から始まり、途中に「北の宿から」の演歌も入り、最後の9曲目の「上を向いて歩こう」は全員で合唱しました。アンコールは、トリオの自信曲である中島みゆきの「糸」を心を込めて歌い上げてもらい、大きな拍手でもって幕となりました。1・2部とも司会は足田支部役員が務めました。

第2部は、永田支部長の年頭の挨拶に続いて、「九州歴史街道・まるごと一周」仮想ウォーク完歩者への記念品授与を行いました。68名のエントリーがあり、58名(うち健脚コースは23名)が完歩され最年長の山本喜代一さんに代表して記念品を授与しました。会場は38名の該当者が出席されました。

続いて、森岡早苗さん(ボウリング同好会会長)の乾杯で懇親会がスタートし、新春和洋コース料理と飲み物を楽しんでいただきました。次第に宴が盛り上がりきたところでいよいよお待ちかねの「大抽選会」が始まります。1等賞は「デジタル自動血圧計」、2等賞は「ハズキルーペ」から6等賞、「クッキーセット」に加え、「平成賞」として「乾湿両用ダストバスター」3本がプラスされました。平成最後の年のゴミなどをきれいに掃除してもらうとの意図で選びました。そのほかにパナソニックカレンダーも新たに加わり、参加賞はパナソニック100周年ロゴ入りスポーツタオルでした。今年も写真同好会から16名51点の写真の提供があり、8名に一人3点選んでもらい、額もお渡ししました。日ごろ松愛会の活動にご支援をいただいている関係先からも特別賞があり、総数75本の賞品が皆さんに当たりました。宴はまだまだたけなわですが「京都歩こう会」会長の多湖幹夫さんの中締めで宴を閉じましたが、それでもまだまだ名残り惜しそうに会場は賑わいを見せていました。



受付にて



1部が始まりました



熱演です



開宴です



支部長の挨拶



完歩者の紹介



完歩者山本喜代一さんの挨拶



森岡会長の乾杯



皆楽しそう



女性が主役です



当たりました



多湖会長の中締め

支部役員OB&同好会世話役との年末合同懇談会

京都支部では、かつて支部役員を経験された方や同好会でお世話をいただいている方、そして現役の支部役員が集まって労をねぎらう意味の懇談会を例年この時期に開催しています。

今回も昨年12月5日(土)にミュンヘン河原町店で12時から萩原副支部長の進行で開宴しました。永田支部長の挨拶の後、京都・学び会の藤川会長の発声でビールを持ち上げて乾杯し、宴が始まりました。しばらくすると各テーブルでは参加者の皆さんの自由な懇談の声が室内に響きました。

さらに時間が経過したころ、恒例のお楽しみ抽選会が開始されました。わずかな景品ですが、クジを引いて自分の「運」を次の人に譲っていき、これを繰り返して楽しみました。

楽しい時間はあっという間に過ぎ、気がつくといつの間にかお開きの時間を迎えました。今回はパソコン同好会の森会長に、本日出席いただいた方のご健勝と同好会及び支部の今後のますますの発展を祈って一丁締めで中締めをいただき、お開きといたしました。



懇談会の受付



藤川さんの発声で「乾杯」



宴が始まりました



各テーブルでは



楽しそうな



懇談の声が



聞こえてきました



こちらでも



あちらでも



当たった人が次のクジを引き



また次の人に当たります



兵庫県から参加の松本さん



新春懇親会のPRをする支部長



森さんの一丁締めで



宴もお開きになりました



あ〜、楽しかった

第53回 長岡京竹林整備ボランティア活動

12月8日(土)に長岡京市奥海印寺の鈴谷竹林にてPSCS労組長岡京支部と共催で活動を実施しました。松愛会京都支部21名(うち、初めての参加者2名)枚方南支部からも1名参加、エコリレーの小牧様、PSCS労組長岡京支部は親子で13名、また松愛会本部の上田会長、山元副会長にも声掛けをして特別参加をいただきました。合計38名で毎年神戸で行われる阪神・淡路大震災「1・17の集い」で使用される竹灯籠用の切り出しを主に行いました。

雨天と台風で6月・10月と2回連続中止になったために、竹林内に折れて倒れた竹が多数あり、初めはそれらの整備焼却から始まり竹筒作りに取りかかりました。3人1組で伐採、寸法測定、斜めにカットと手際よく作業が進み、目標の200本の竹筒が作製できました。参加していただいた皆さん、本当にありがとうございました。

次回は2019年4月13日(土)と20日の2回で筍掘りを予定しております。たくさんの参加をよろしくお願いいたします。



竹筒を前に記念撮影



古竹の焼却



大分ででき上がりました

「S(ストレッチ)・P(パワーアップ)・A(有酸素運動)運動」講習会 ～フレイル予防で健康長寿に～

昨年11月12日(月)に「S・P・A運動」講習会をラポール京都にて実施しました。
 講師は、前回に引き続き、健康運動実践指導者「健康づくりの会」理事長の山根光子先生にお願いしました。前半の講演は、人生100年時代を迎えて「フレイル予防で健康長寿に」と題し、先生の豊富な体験談を交えた軽快なトークで、健康長寿の知恵を学びました。続いて、後半の実技は椅子を使った「S・P・A運動」を体験しました。
 フレイルの入り口は、社会とのつながりがなくなることです。今回参加された皆さんのお元気な姿を拝見し、つながりの大切さを実感しました。
 ※フレイルとは心身の活力が低下した状態のこと。



全員で記念写真



前半はフレイル予防の講演



後半はS・P・A運動の実技



椅子に座ってのストレッチ



歌いながらスクワット

《フレイル予防の3本柱》

1. バランス良くしっかり食べる。(主に肉・魚)
 2. 老けない体をつくる生活習慣。(適度な運動)
 3. 社会とのつながりを継続する。(外出・交流)
- バランス良く



「九州歴史街道まるごと一周・仮想ウォーク」完歩者 ～多数の方が健脚コースに挑戦～

多数の方が健脚コースに挑戦された結果、参加者68名中、完歩者58名の高い完歩率となりました。完歩された方に新春懇親会で記念品を贈呈しました。
 【完歩者の氏名】 《順不同、敬称略》

今回、各人の体力に合わせて選べるよう、新たに3コースを設けて挑戦していただきました。

【3コース設定】		
1. お試しコース	【①】	(約 35万歩)
2. 完歩コース	【①+②】	(約 87万歩)
3. 健脚コース	【①+②+③】	(約 155万歩)

健脚コース 23名			
泉 明	・内山久敏	・越智忠雄	・北村八郎
小泉雅俊	・小西昭治	・嶋谷 強	・白木 孝
田上敏次	・永田一良	・永田洋子	・中村 登
新田義春	・萩原慶一	・畑部輝秀	・畑部敏子
疋田利春	・細野 修	・安田 茂	・山田徳治
山田吉澄	・山之内仁	・若林正夫	

完歩コース 35名			
石野雄三	・石野美恵子	・稲原 昇	・今田さち子
大西章夫	・加藤博司	・鎌田苑江	・河田和夫
小南博子	・下林 紘	・須山昌利	・舌よし江
高橋睦夫	・滝 騰	・竹内美幸	・多湖幹男
長行司達	・富上博美	・中小路陽紀	・西脇武和
波多野善昭	・疋田 栄	・福永政敏	・藤井増子
藤川 泰	・藤北勇美	・益田芳一	・森 誠三
森岡早苗	・夜久とく子	・山本喜代一	・山本輝美
横山政一	・和田 寛	・渡部正文	

【完歩記念品】



パナソニックLED懐中電灯 (エボルタ電池付き)

【3コースのルート】



北部会員さんの記事投稿

「丹波の田舎暮らし」

奈良のガス機器事業部で40年間、技術一筋で卒業しました。故郷の綾部市物部町に転居して早15年、過疎化が進み民家の玄関先を5~6頭の鹿が横切り、猪も菜園を荒らします。喫茶店もない町で「娯楽設備を最小費用で作る」が事始め。

その1【20畳程度の多目的ルームを】
 ユンボ等で建設機械を借りて基礎を作り、建築物は本を購入し、大工道具一式揃えてCADで具現化し2年間で完成。人員は家内とが大半で、時々友達に応援依頼。冷暖房完備で特に冬場の薪ストーブは格別です。多目的ルームとは、①大型のスクリーンで音響は7ch総合出力1kwのシアタールーム。②は①を利用してカラオケルームに。③は①②と無縁な居酒屋に。四季の旬を収穫して(山菜、鴨、猪肉、すっぽん等々)気の合う仲間とちょっと一杯。

その2【石窯を作り田舎の空気を楽しむ】
 60坪の土地に芝生、その端に調理台と石窯。石窯は大谷石27枚(重さ1枚80kg)使用して人手は家内とで、上の炉は間口と高さ60cm、奥行き90cmで鶏の丸焼きなら6羽同時に調理。下の炉は炭で上の温度調節を行います。扉は耐火煉瓦で開閉は電動、上の炉で4時間ほど薪を燃やし、炉の温度が600℃程度で可熟物を全て取り出し、徐々に下がる炉内温度に応じた調理品を入れて調理します。

その3【ミツバチグループの活動に参加】
 休耕田が増加したため、地域再生目的で10年前、有志8名でグループを結成。府や市の支援もいただき休耕田にレンゲ等を植えたり、最近ではそばを栽培し、講習会や地域と協賛して多数の人に年1回そばを振る舞っています。

投稿：赤松 祥男さん



自慢の娯楽設備



石窯設備



地域再生の有志メンバー



自慢のカラオケの様子



四季の旬の食材で居酒屋



交流そば打ち会のメンバー

松愛会・京都支部総会開催
 2019年5月20日(月)
 京都タワーホテル9階八閣の間



【支部異動情報】 (敬称略)

会員数	入会・転入・転出・その他
10月 1,326	<入会> 田中 保・三上裕之・今西貞之・田中直澄 <死亡> 井上則夫・他1名
11月 1,327	<入会> 柏木隆志・小中健二・物部修道 <転出> 今井淳喜 <死亡> 荒木洋子
12月 1,325	<転出> 関田 勲 <死亡> 1名
1月 1,324	<入会> 浅井壽美子 <転入> 松野仁一 <死亡> 杉山勝美・他1名 野津 誠

【2019年度支部行事計画】

【同好会活動】<スケジュール>

月日曜	行事名	京都歩こう会	第4又は第2金曜日
4月6日 土	新会員懇談会	ゴルフ同好会	第1木曜日
4月27日 土	全国総会	麻雀同好会	第2・第4木曜日
5月20日 月	支部総会	グランドゴルフ同好会	毎週水曜日
5月下旬	北部会員との交流(外)	二火会(ツカの会)	第2火曜日
6月15日 土	同好会世話役懇談会	京都・学ぶ会	5/27・7/22
6月24日 月	社会見学会	絵手紙同好会	第2・第4火曜日
6~12月	友愛活動	ボウリング同好会	第3木曜日
社会貢献活動	長岡京竹林整備活動	写真同好会	第2木曜日
	鴨川を美しくする会	パソコン同好会	第1金曜日

【支部役員担当地区及び連絡先】

※ 京都支部だより編集委員

担当地区	支部役員	電話番号	担当地区	支部役員	電話番号		
東分會	北区・左京区	益田 芳一※	075-712-8826	西分會	向日市・西京区(東)	横山 一夫	075-931-6317
	上京区・中京区	西脇 武和	075-801-4626		右京区	加藤 博司	075-724-0912
	伏見区(中)	萩原 慶一	075-571-4851		西京区(西)・長岡京市(西)	山田 徳治	075-953-1359
	伏見区(東)	富上 博美※	090-8166-8061		府下北部(女性会員を含む)	山田 吉澄※	0771-23-9832
	下京区・南区	丹羽 弘※	075-314-2139		伏見区(西)	疋田 利春	075-934-2160
	東山区・山科区	細野 修	090-6964-8531		長岡京市(東)・大山崎	高橋 睦夫	075-951-2481
	山科・南・伏見区(中・東)	今田さち子※	075-592-9370		長岡京市(東・西)・向日市	小南 博子	075-672-0978
	中京・右京・西京区(東・西)	森岡 早苗	075-802-1435		伏見区(西)・大山崎町	//	//
北・左京・上京・下京・東山区	舌 よし江	075-761-0509	◇女性地区委員は女性を担当				