



第4号



パナソニック松愛会
栃木支部

発行責任者:山本夏樹
編集責任者:吉田良和
TEL:028-663-0450

2015年「健康づくり活動」推進について

松愛会栃木支部は、本部福祉委員会の“健康づくり取組三本柱”（生活習慣活動、コミュニケーション向上、健診受診促進）活動と連動して支部独自の健康づくり取り組みを推進していきます。具体的な推進活動は一部検討中のものもありますが、以下の様な推進を行います。



①総会にて、松下政経塾出身の惣誉酒造株式会社の河野社長より「米から生まれたお酒の文化」と題しまして酒と健康についての講演をいただきました。



②「健康体感」として支部行事にて5分程度の健康体操を実施。行事ごとに年齢層に合わせた体操を実感してもらいます。

同好会紹介

③支部便り「とちぎ」及びホームページにて会員への健康取り組み参加への促進、啓蒙を行います。



④「健康体感」支部行事として、来年2月14日(日)にボーリング大会を開催します。奮ってご参加ください。

健康コーナー



⑤「コミュニケーション向上」のひとつとして、友愛活動をより充実、発展させた取り組みを推進していきます。緊急連絡先、独居者、会員相互の知り合い情報等、皆様のご意見も頂戴しながら「入ってよかった松愛会」を目指します。

松愛会本部は、パナソニック健康保険組合と連携し、「いきいき健康ナビゲーション」体験取り組みを推進しています。会員の皆様は加入者専用WEBに登録し、体感しては如何ですか。



①パナソニック健保ホームページ「いきいき健康ナビゲーション」から加入者申請しよう！

②10/1～10/31 「ウォーキングと歯磨きのラリー」

③年末年始の体重管理にチャレンジ

*ご不明の点はヘルプデスクまで

0120-878870 (平日9:00～18:00)

今後の行事申し込み案内(詳細は最終ページ)

- 11月5日(木)7時50分JR宇都宮駅東口集合 社会見学会:パナホームつくば工場、アサヒビール工場見学
- 12月5日(土)10時 青年会館・コンサーレ 相続対策の特別セミナー



10月1日は衣替えの日です。平安の世は年6回、江戸期になってこの風習は庶民にも広がって年2回になりました。江戸中期蕉門の女流俳人、園女に「衣更みずから織らぬつみふかし」(温故集)の一句があります。彼女が生きた元禄のころ、ようやく商品経済の活性化に伴い木綿が庶民にも行き渡るようになり、広く世間に浸透したようです。それでも彼女の母親くらいまでは一家のおかみさんが自分で布を織りこれを仕立てるのは当たり前だった。それを、仕立てはおろか織布まで他人様の仕事を銭で購うとはという心情に違いありません。それから300年経ち元禄からは大変な変化を遂げましたが、その心持は似たようなもの。「たまにはダンスの中の自分の着るものくらい整理してよ」という声がまたまた頭の上に響きそうな気配です。(坂田 卓)

8月8日 第10回奥日光オオハンゴンソウ除去活動

8月8日、環境省の主催する奥日光オオハンゴンソウ除草活動に、15名の会員が栃木ナルクの皆さんと共に参加しました。

今年の除草は、ここ2～3年と同じく菖蒲ヶ浜のスキー場跡地で、昨年が台風で除草されなかったせいか、背丈以上にオオハンゴンソウが育っていました。奥日光は涼しいとは言え、真夏の太陽は強烈です。できるだけ日差しを避けるべく、林の中の群生をめざし、それぞれが鍬や鎌を手にし分け入り、除草を開始しました。

終日、日差しを避けて林の中の作業でしたが、さすがに作業中は汗ダクダク、熱中症予防のため水分補給をしながらの作業も午前中で終了となりました。

終了後は奥日光高原ホテルで、昼食と温泉を堪能し、疲れを癒すことができました。



7月30日 第12回だべろう会



7月30日(木)午後5時から、会員の親睦と暑気払いを兼ねて「だべろう懇親会」を開催しました。会場は市内のホテル「ニューイタヤ」内のビュレストラン。

参加人員は、連日の猛暑のせいか、体調不良等でのキャンセルもありましたが19名が参加。

山本支部長の「この場に参加できるのも健康であればこそ……」との開会の言葉で懇親会がスタート。

冷えた生ビールとバイキング形式の料理で話も弾み、出身事業場の枠を超えて 懇親を深めました。飲んで、食べて、会員各位の日常の暮らしや趣味、イベントなど思いを大いに語り合い、「だべろう会」の原点が感じられた、有意義で楽しい一時を過ごしました。



支部ホームページのセキュリティ強化について



いつもご利用頂いているホームページは、本年4月～7月末までの4か月間に9,503件のアクセスがあり、その中で会員以外のアクセスと思われるものが約24%もありました。また、ホームページの中には、会員の方々の個人情報が含まれているページもあり、先の24%の人が悪意を持ってアクセスしたなら大きな問題となってしまいます。

つきまして10月からは、今のパスワードだけの認証方式に変え、よりセキュリティを強化した二重の認証方式(Basic認証)を導入いたします。具体的には、個人情報を含む以下のページを見る時には、パスワードの他に、ID情報も入力が必要になります。(IDとパスワードは9月末にメールでお知らせします。)

- ・会員の動向 ・慶弔情報 ・夢中人 ・会員紹介
- ・同好会活動一覧 ・我が家の便利帳 ・節目懇談会
- ・新会員懇談会

従来よりひと手間おかけしますが、個人情報漏えい防止のためにご理解をお願いいたします。



同好会紹介

おおりり会(ゴルフ愛好会)



おおりり会は、来年“二十歳”を迎えます。支部の誕生より一年早い平成8年5月、芳賀CC(参加10名)の開催で産声をあげました。以来、回を重ねこの10月で125回を迎えます。現在会員数は61名、年8回(8・12・1・12月休会)、開催月の第四木曜日を例会開催日としています。歴史も長く、順調に回を重ねてきましたが、現在の最大の課題は、若手新入会員及び女性会員の勧誘による“勢力の拡大”にあります。

会員の平均年齢が70.0歳、しかも年々UP。また、世間的に“ゴル女”人口が増加中のなか、現在、女性会員が1名。寂しい限りです。

開放的な野外活動。運動不足解消に会員相互親睦に、初心者からベテランまで、和気藹々の楽しい同好会です。“老若男女”、皆様ふるってご参加ください。



*会長：渡邊彰徳 常任幹事：小笠原岩雄、笹木定志
*事務局連絡先：太田耕二 Tel&Fax 028-673-7034

健康コーナー



支部便り「とちぎ」第4号から健康づくり運動の一環として「健康コーナー」を設けました。皆さんが日頃から健康について心掛けておられる事、気楽に利用できる地域の施設や参加されているサークルの紹介、わが町の健康づくりの取組み等、何でも結構です。会員皆さんの手により、楽しめる「健康コーナー」に育てていきましょう。自薦、他薦の原稿をお待ちしています。問合せは、健康づくり担当・植月 又は各地区委員まで。

健康づくり「健康体感! ボーリング大会」の実施日程が決まりました。

支部総会では実施日程を明記していませんでしたが、平成28年2月14日(日)9時から宇都宮ゴールドレーンにて実施します。

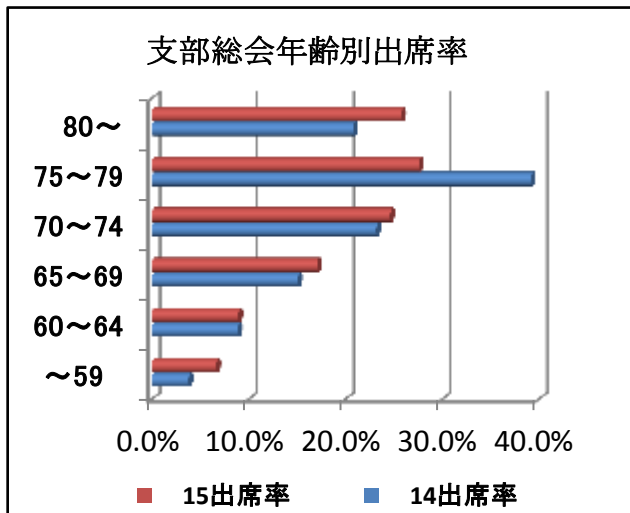
12月会報「とちぎ」で詳細案内と参加者の募集を致します。



連載：グラフで見る栃木支部(第4回)

連載第4回目は、支部行事への出席率を年齢別に見てゆきましょう。図は2014年と2015年の支部総会への出席率です。

70歳以上の方と比べて、60歳代の方の出席が少ないことが分かります。お仕事等で忙しいことは承知していますが、5年後・10年後を考えるとこの年齢層の方に支部の中核を担ってもらわねばなりません。節目懇談会などを通じて支部としても働きかけてゆきます。これまで支部行事に縁のなかった60歳代の方、ぜひ一度参加してみてください。もちろん70歳以上の参加も大歓迎です。



11月5日(木) 第13回 社会見学会のご案内

3年間続けてきた“とちぎ水物語”から今年は、5年ぶりのパナホームつくば工場見学と、アサヒビール工場見学を計画しました。筑波山を背景に晩秋の気配漂う常陸の国への社会見学会に、是非ともご参加ください。

- ◆実施日 : 2015年11月5日(木) 8時00分～17時15分頃
- ◆集合 : 午前7時50分(8時出発) JR宇都宮駅東口(北側駐輪場前)
- ◆参加費 : 3,500円(昼食代、保険料含む。尚、バスはパナホーム北関東様のご協力)
*11月3日以降のキャンセルは、キャンセル料として3000円申し受けます
- ◆募集人員 : 先着40名(定員になり次第締め切りとさせていただきます)
また、ご同伴(ご家族)は1名とさせていただきます
*申し込み後、連絡の無い場合は参加登録されたこととなります
- ◆申込締切 : 10月23日(金) *定員に達しましたら締め切ります
- ◆スケジュール : 7:50 集合 ~ 8:00 バス出発 ~ (北関東道⇒常磐道) ~
9:50~11:45 パナホームつくば工場(ライン見学、懇談)~昼食~
13:15~15:15 アサヒビール工場(映像鑑賞、見学、試飲等)~
17:15 JR宇都宮駅東口着
- ◆参加申込 : 電話・メール又は、はがきにて連絡をお願いします。
・申込先 氏名:福山 茂信(地区委員 社会見学担当)
住所:〒321-0158 宇都宮市西川田本町3-13-12
電話:090-2203-1917
e-mail: ma-etutbn-621577@dream.jp
・ご連絡内容 ①行事名 ②参加者(同伴者含む) ③電話番号



12月5日(土) 相続対策の特別セミナーのご案内

パナソニック保険サービス様の全面的なご支援により、下記内容で“相続対策の特別セミナー”を開催いたします。配偶者様・パートナー様ご同伴で是非ご参加ください。

- ◆実施日 : 2015年12月5日(木) 10時～12時
- ◆場所 : 青年会館・コンセール/2F (宇都宮市駒生1-1-6 電話:028-624-1417)
- ◆参加費 : 無料
- ◆募集人員 : 先着50名(定員になり次第締め切りとさせていただきます)
また、配偶者様・パートナー様のご同伴、大いに歓迎です
- ◆申込締切 : 11月11日(水) *定員に達しましたら締め切ります
- ◆内容 : 相続に関する一般論から、出来るだけ具体的事例を中心としたお話し
尚、個別にご相談ご要望のある方は、別途お時間を取り対応可能ですので、当日お申し出ください。
- ◆参加申込 : 電話・メール又は、はがきにて連絡をお願いします。
・申込先 氏名:太田 耕二(地区委員 総務担当)
住所:〒329-1104 宇都宮市下岡本町4525-3
電話(FAX): 028-673-7034 e-mail: nqb56793@nifty.com
・ご連絡内容 ①行事名 ②参加者(同伴者含む) ③電話番号

支部役員 連絡先

何なりと
ご相談下さい!

- | | | | |
|------------|--------------------|------------|---------------------|
| ①支部長(事務機) | 山本夏樹 ☎028-625-1425 | ⑥地区委員(電子) | 福山茂信 ☎090-2203-1917 |
| ②副支部長(応機) | 坂田 卓 ☎028-625-3246 | ⑦地区委員(電子) | 植月雅彦 ☎028-662-2478 |
| ③地区委員(事務機) | 赤井 勤 ☎028-625-6225 | ⑧地区委員(事務機) | 太田耕二 ☎028-673-7034 |
| ④地区委員(テレビ) | 須永和良 ☎028-645-5933 | ⑨地区委員(テレビ) | 関澤 享 ☎028-656-1538 |
| ⑤地区委員(営業) | 吉田良和 ☎028-663-0450 | | |

編集後記

夏の暑さが過ぎ冬の足音が近づく、秋の季節となりました。芥川龍之介の「秋」は作風の転換を図り自ら「難関を透過した」と評しました。思索に適した秋の季節を大事にしたいと思う今日この頃です。ご意見、投稿は地区委員またはメールアドレス y4.yoshida@yahoo.co.jp まで。 Y.Y.