



第5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

第9回 足尾の山に植樹しました

爽秋の9月19日(土)、足尾の山にミズナラ、コナラなどたくさんの苗木を植えました。この活動は、足尾の自然を取り戻し温暖化の防止に役立てようと2007年に始まり今年9年目です。急坂傾斜地の作業に備えるため、植樹の前に健康体操で身体をほぐしました。今年も松愛会とナルク様との協同作業により合計270本の苗木を植えました。ナルク様は2010年から清原地区小学校の生徒がドングリを播いて芽吹いた苗木を飛山城址の圃場へ移して育てる活動を続けていますが、松愛会も昨年からの活動に参加しています。2年経った苗木が植樹用として育ったので、今夏1700本をNPO「足尾に緑を育てる会」に寄贈しました。これらの苗のうちの一部を当日植樹しました。残りの大半の苗木は足尾の仮植地に仮植えされ、今後の植樹活動に活用されます。植樹累計は今年2020本になりました。既に植樹されている地域にも緑が広がり、着実に山が蘇っていることが実感できました。山々が元の姿に戻るにはこの先も長期間を要します。来年も継続して植樹と育苗の活動を続けていきましょう。



今回の参加メンバー

赤井 勤	福山 茂信
飯 正	藤田 恭壽
植月 雅彦	八重樫 彰
太田 耕二	安場 博
久保田 和之	山本 夏樹
小西 保昭	横尾 幸三
坂田 卓	吉岡 禮二
須永 和良	吉田 良和



今後の行事申し込み案内(詳細は最終ページ)

●2月14日(日)9時 ボーリング大会 : 宇都宮ゴールドレーン



松愛会行事のある1日の出来事。①朝早く家を出て集合場所に到着 ②バスに総勢36名乗せ7時出発 ③バスの中でのおしゃべり(口を動かす) ④途中休憩を入れ奥日光湯元着 ⑤主催事務局の挨拶・作業分担場所の説明後作業現場へ移動 ⑥肉体労働(体を動かす)の開始(オオハングソウの除草・小さい物は手で大きい物は鋏で)約1.5H ⑦作業終了後ホテルにて美味しい昼食 ⑧汗の掻いた体を温泉で癒しばしの休憩 ⑨帰路バスの中での心地よい眠り ⑩朝の集合場所に無事到着各自帰宅。本日の活動・口も体も動き美味しく食べ・癒し、終局は自分自身に投資している。健康で長生きを目指し勇気を持って家から一歩出て、色々な行事に参加する“きょういく”を身に付け健康寿命を延ばしていきましょう。(赤井 勤)

10月16日 第6回友愛懇親会

栃木県職員会館「ニューみくら」において今年度の友愛懇親会を開催しました。今年75歳になられた3名を含む19名の友愛対象会員が出席されました。

開催に先立ち植月地区委員のリードで全員健康体操を行いました。冒頭、山本支部長より栃木支部の活動状況とこれからの活動計画について説明がありました。新友愛対象会員柳原さんの乾杯に続き、日頃の暮らしぶりについて会員御一人ずつスピーチを交えながら歓談いたしました。松愛会活動はじめ健康・趣味・ボランティア・地域活動等々高齢化に伴い精神的・身体的変化に応じてどのように暮らしを立てるか、数々の人生の秘訣が披露され出席者相互の親睦と交流を図られました。

最後に最長老の岡本会員が全員の健康と松愛会の盛栄を祈念して1本で締め、散会しました。



11月5日 第13回社会見学会

11月5日(木) 第13回社会見学会を実施しました。当日は快晴で青空が広がり、絶好の見学会日和となりました。参加者は会員の家族(2名)を含め27名。今回の社会見学会は、「常陸の国の“ものづくり”」というテーマで開催、「パナホームつくば工場」様、「アサヒビール茨城工場」様を見学しました。

最初の見学会場「パナホームつくば工場」様では、つくば工場従業員の皆さんが、小旗を振っての歓迎にまず感激。早速、研修室で「ミニ・セミナー」を受講、その後、工場見学、自動化の進んだ工場や品質管理体制などを見聞し「安心できる家づくり」を実感しました。

昼食後「アサヒビール茨城工場」様を見学。茨城工場は国内のアサヒビール工場の中で最大の生産量を誇る工場とのこと。

工場見学の後は地上60Mの「展望試飲室」で、眺望を楽しみながら試飲タイムで懇親しました。帰路、今夏の集中豪雨で鬼怒川が決壊した常総市を車窓から遠望し、あらためて自然災害に対する備えの大切さを感じました。



同好会紹介

にこにこ歩こう会



来年3月で誕生15年、通算100回目を迎えます。初代支部長の三原淳一さんの声かけで、平成12年に発足。当初は試行錯誤で近場の宇都宮・森林公園や真岡・井頭公園など現地までは各自のマイカーで乗合い、参加人員も少数精鋭(?)。その後回を重ね、安全面からバス利用に変更。最近は高速道路網の充実もあり、近隣の都、県にも足を延ばしています。

春は桜、秋は紅葉狩りなどで自然とふれあい健康維持、増進を兼ねてだべりながらのウォーキング。世話人は5名のほかにHP用写真撮影、投稿を安野、牧野会員が担当。本同好会も高齢化が進み、山歩きから街歩きに移行しつつあります。

会員は現在42名。

60代の若人よ集え!



さきたま歴史探訪にて

代表：家永 貞夫 Tel/Fax 028-662-0971

世話人：八十島 昌三、村田 雅彦、人見 健治、三ツ井 孝司、畑中 一夫(兼事務局)

健康コーナー



スポーツ庁から10月11日に[2014年度体力・運動能力調査]の結果が公表されました。その中で高齢者(65~70歳の男性、70~74歳の女性、75~79歳の男女)の平均成績が年々伸び、現行方式になった1998年以降で過去最高でした。

この年代は、日常生活や体力の維持に運動習慣が大切だという意識が高く、生活が行動に結びついている結果だと思えます。

また日常活動の基本である「歩行」について、65歳~79歳の調査ではスポーツや運動の実施頻度が高いほど長時間の歩行ができる人の割合が多くなっています。

ほとんど毎日(週3~4日)スポーツや運動をやっている人の男性で約7割、女性で6割以上の方が1時間以上歩くことができます。一方、運動をやらない人は約4割、女性で約3割にとどまっています。

会員の皆さんも其々に好きなスポーツや朝夕のウォーキング、ジョギング、犬の散歩にラジオ体操など、それぞれ自分にあった取組みをされていることと思います。何といたっても継続が大事です。自分のできる範囲で取組む事が大切ではないでしょうか。体をいたわりながらも「**楽しんで健康年齢アップ**」に取組みましょう。

10月3日 第14回大谷地区クリーン作戦

2015年10月3日(土)第14回目となる、大谷地区のクリーン作戦を行いました。この活動の参加者は、松愛会とナルク栃木の会員、及び大谷自治会の方々を含め総勢で40名となりました。

今回は時同じくして、城山中学校の生徒とPTAが清掃活動を行っており、各所で除草やゴミ拾いの姿がみられました。

何かゴミの争奪戦のような感じになってしまいましたが、双方の頑張りで、さすがに沿道にはゴミひとつないくらい綺麗になりました。

またこの3時間弱の清掃活動のあいだにも、大型バスで大谷観光を訪れる人々の姿が多く見られ、大谷の観光地としての知名度も上がってきたように思えました。



2月14日(日) 第2回 ボーリング大会のご案内

健康づくりの支部行事として、2015年2月に実施し大変好評だったボーリング大会を企画いたしました。厳寒の2月、つつい運動不足になりがちです。健康増進と親睦を兼ねて、お気軽に参加をして下さい。

そしてピンを倒した爽快感を楽しみましょう！

- ◆実施日 : 2016年2月14日(日) 9時～12時
- ◆場所 : 宇都宮ゴールドレーン
(宇都宮市築瀬町175 ☎028-637-1517)
- ◆集合 : 午前9時00分(現地)
*送迎バス利用者は、8時45分JR宇都宮駅東口(北側駐輪場前)
- ◆参加費 : 2,000円(プレー費、貸靴費、軽食パーティー費含む)
- ◆持ち物 : 汗拭きタオル
*プレー中の飲み物(水のペットボトル)は事務局で準備します。
- ◆服装 : プレーをし易い服装。
- ◆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)
- ◆申込締切 : 1月24日(日) *定員に達しましたら締め切ります
- ◆スケジュール : 9:00 ゴールドレーンに集合(パーティールームへ移動)
プレーの事前説明、挨拶、準備体操、記念撮影など。
9:30 ゲームスタート(練習ボール有り)
11:00 ゲーム終了。パーティールームに移動
11:15 軽食パーティー&表彰式
12:00 現地解散

- ◆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: 植月 雅彦(地区委員 同好会、健康づくりを担当)
住所: 〒321-0985 宇都宮市東町306-15
電話: 028-662-2478
e-mail: masa-uetsuki@yacht.ocn.ne.jp
- ・ご連絡内容 ①行事名 ②参加者 ③電話番号 ④送迎バス利用の有無



健康体感!

第1回大会は80歳の方を始め多くの方に参加いただきました。好評につき「健康体感!ボーリング大会」の第2回案内です。健康を体感する為に、奮ってご参加ください。

HAPPY NEW YEAR HAPPY NEW YEAR HAPPY NEW YEAR



恒例の新春懇親会は、1月24日(日)開催!

往復はがき・メールにてご案内しますので奮ってご参加ください

大抽選会
豪華賞品多数!



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

編集後記

詩人谷川俊太郎氏の「心は」の詩に、「見えてしまうものに目をつぶる、聞こえてくるものに耳をふさぐ、叫びたいときに口をつぐむ・・・心はときに自らを偽っていることに気づかない」の表現があります。昨今の世相を憂いた時に、自らの心に問いかけてみたいと思います。 Y.Y.