



みんなで:バイ・パナソニック 健康マイチャレンジ

パナソニック
松愛会
横浜東支部
横浜西支部

はまだより



2013年11月号 No.91 URL: <http://www.shoai.ne.jp/yokohama/>

発行人 奈良坂優
編集人 続 薫

“友愛訪問活動”実施中

グランドシニア（75歳以上）会員の皆様には、友愛アンケートにご協力頂き有り難うございました。このアンケートで、「自宅訪問可」を希望された方のお住まいに、担当地区委員が11月下旬までの予定で友愛訪問を実施しています。

グランドシニア懇談会開催の報告

10月12日（土）午前11時から13時迄、パナソニック（株）佐江戸南厚生棟にて、75歳以上のグランドシニア会員の方、135名（参加率30%）の皆様に参加頂き懇談会を開催しました。当日は、久方ぶりに会うことが出来た喜びと相撲漫談・相撲甚句のライブを楽しみながらの昼食で旧交を温め有意義な会となりました。参加された最高齢の方は100歳で、お元気な姿に勇気を頂き来年もお会い出来ることを誓い合い散会しました。（野口 彰記）



2014年「新春懇親会」開催のお知らせ

恒例となっております「新春懇親会」を次のとおり開催いたします。
詳細の案内状は12月会報に同封し、お届けします。奮ってご参加ください。

- 開催日時：2014年1月11日（土）午前11時30分～午後2時
- 開催場所：パナソニック（株）佐江戸工場南厚生棟3階
（JR横浜線 鴨居駅下車 ※駅より送迎バスあります）
- 内 容：会食懇親と楽しいアトラクション・大抽選会

秋の社会見学会のご案内

“秋の社会見学会”を実施します。詳しくは同封の折り込みチラシをご覧ください。
皆様、多数のご参加をお待ちします。問い合わせは下記世話役までお願いします。

- 集合日時：11月21日（木）午前8時 横浜駅西口 天理ビル前
- 見 学 先：①航空自衛隊浜松広報館「エアーパーク」
②うなぎパイファクトリー「春華堂」
- 参 加 費：6,000円（昼食：八百徳本店うな重、バス代、入場料等）
- 世 話 役：担当地区委員 黒田 迄 TEL/FAX 045-714-7144

「新会員説明会」開催の報告

9月29日(日)新会員説明会をパナソニック(株)佐江戸工場・南厚生棟で実施しました。

第一部は、松愛会の概要・活動内容(主要行事・まるごと爽健・クラブ活動等)について紹介。第二部では、支部毎にグループに分かれ支部長、地区委員が加わり昼食をとりながら自己紹介・近況報告・質疑と和やかな雰囲気の中で松愛会活動の理解を深めることができました。参加者からは将来、会員のお世話役を担ってみたいとの積極発言も有り有意義な会となりました。次回は1月26日(日)の開催予定です。これまでに参加できなかった会員の方々の参加を歓迎します。



(高橋 紀邦記)



地球環境の健康を目指して

第22回「氷取沢市民の森」森林保全活動実施のご案内

実施の概要は、次のとおりです。詳細は支部ホームページをご覧ください。

- 日 時：11月23日(土) 午前10時～正午(受付午前9時30分～)
- 集 合 場 所：京急線 金沢文庫駅下車 金沢自然公園「にここプラザ」前
- 作 業 内 容：“おおやと広場のクリーンアップ”と“梅の木の剪定”など
- 申 込 先：安齊 茂地区委員 F A X 045-562-3251
メール suny-anzai@joy.hi-ho.ne.jp

第17回・第18回「鶴見川鴨居高水敷植生保全活動」の報告

“鶴見川鴨居高水敷植生保全活動”を実施しました。

第17回は9月7日(土)に実施し、松愛会・組合の他、近隣在住のご一家がお子様を伴い参加頂く等で30名が参加。第18回の10月5日(土)は、あいにくの雨で保全活動はできませんでしたが、参加者20名が河川敷に集まりバーベキュー大会を行ない一年間の慰労と参加者の懇親を深め、今年度の活動を締め括りました。



この取り組みは、神奈川県横浜治水事務所の呼びかけに応え、平成21年からNPO法人鶴見川流域ネットワーク(TRネット)と連携して行っているものです。具体的には、オギやハナウドなどの在来植物を育て蝶やバッタが元気に育つ河川環境を目指し、ブタクサ・アレチウリなどの外来植物、その他雑草の除去と河川敷の清掃活動です。来年度も継続実施します。皆様の積極的な参加をお願いします。

(小溝 茂雄記)

落語で
大爆笑

《 秋季特別寄席 》 の報告

関東7支部共催の“秋季特別寄席”が9月30日(月)上野・鈴木演芸場で開催され、総勢110名が参加しました(横浜東・西支部からの参加者は41名でした)。

美味しいお弁当を食べた後の、落語(古今亭志ん彌他)を中心とした4時間の演芸中は常に笑いが絶えませんでした。テレビでは味わえない楽しいひと時に参加者は大満足の様子でした。(増田 進夫記)



まるごと爽健 第3回「健康づくり」 「正しいウォーキング教室」開催のご案内

今回の健康づくりは、コナミスポーツ&ライフから女性インストラクターをお迎えし「正しいウォーキング」を学びます。ウォーキングを始めようと計画されている方、すでに日々楽しんでいる方、基本を学ぶ絶好のチャンスです。

多くの方のご参加をお待ちしております。

.....

＊日 時： 12月7日(土) 10時00分～11時30分(受付9時45分～)

＊会 場： 横浜スポーツ医科学センター 中研修室(日産スタジアム内)

＊内 容： お話し／「効率的で安全な運動」ウォーキングの効果を理解する
実 技／効果の高い「正しいウォーキング」を体感
質疑応答

＊講 師： 山本敦子インストラクター(コナミスポーツ&ライフ)
健康セミナーなどの講演やエアロビクスなどのレッスンでご活躍

＊参加者： 会員とその家族ならどなたでも 50～60名を予定

＊会 費： 無料

＊申 込： 電話／FAX 046-261-8569 担当地区委員 高見 広光宛
または、横浜東・西支部ホームページより申し込み
締め切り 11月25日(月)

＊その他： 動きやすい服装・靴、汗ふきタオルの準備
飲み物は準備します。

会場案内

- 横浜スポーツ医科学センター
(日産スタジアム内)
横浜市港北区小机町 3302-5
TEL 045-477-5050
- JR横浜線「新横浜駅」
北口より徒歩約15分
- 市営地下鉄「新横浜」
徒歩約15分
- 駐車場
日産スタジアム内
新横浜公園第2駐車場



クラブ紹介「ぶらり会」

第 306 回「逗子の海辺ウォーク」が 9 月 12 日行われました。残暑厳しい中でしたが、参加者 30 人は時々の涼やかな浜風を浴びながら、逗子駅から葉山マリーナ・一色海岸の海辺ウォーク 12.3km を元気に楽しみました。

「ぶらり会」の発足は 1997 年 2 月で、第 306 回までの参加人数はなんと延べ 8,923 人となりました。その間、節目となる 300 回記念イベント「東丹沢ウォーク」を、本年 6 月 13 日～14 日に一泊 2 日で行い、参加者 42 名が 300 回達成を祝いました。

世話役の皆さんは、目的とする「体力増進・相互親睦・自由参加で誰もが歩ける」に沿って、毎回コース設定に創意工夫をこらし、事前の下見を欠かさず、安心・安全な歩きをモットーに、月 2 回の定期開催を行っています(参加費は 1 回 200 円)。



第300回記念「東丹沢ウォーク」



第306回相模湾をバックに勢揃い



第306回一色海岸浜辺を歩く

皆様の奮っての参加をお待ちしています。(増田 進夫記)

クラブ紹介「料楽会」

第 131 回料理教室が 9 月 24 日 十日市場地区センターで行われました。今回の調理メニューは、変わりチャーハン他二品でした。当番制での食材調達・分配、生徒さん 14 名揃って始まる石井暁子先生の調理方法説明、4 班に分かれての調理、班毎の会食、後片付け整理整頓清掃と、和気あいの 2 時間 40 分でした。石井先生の懇切丁寧な説明、先生と生徒の丁々発止なユーモア溢れる進行に、皆さん終始笑顔だったのが印象的でした。「料楽会」が目的とする「料理を通じて人生を楽しむ」雰囲気が窺えました。

石井暁子先生を講師にお迎えしての「男の料理教室」が 1997 年 会社施設でスタートし、その後、公営施設に場所を移し「料楽会」として再スタートしました。現在は十日市場地区センターで行われ、会員 32 名が 2 教室(各教室 16 名)で月一回定期開催しています(会費は 1 回 2 千円)。

男の料理に興味をお持ちの方、体験参加をお待ちしています。

(増田 進夫記)



石井先生の懇切丁寧な調理説明



危ない手つきに先生も目が離せない



手作り料理の味は格別です

新クラブの発足募集の案内

横浜東・西支部は 2000 名を超える会員数となり、会員の年齢層も幅広く、趣味や意識も多様化しています。また、時代背景も年々変化しています。会員の皆様が参加し・活動する場を提供するため、新たなクラブの発足を募集します。新クラブのアイデアをお持ちの方は下記までご連絡ください。地区委員会で検討し、正式発足の場合は担当地区委員を決め、メンバーの募集や会場場所の提供など、活動を側面から援助いたします。

- 連絡先： 松愛会横浜東西支部 文化保健クラブ担当副支部長 秋場国夫
電話：045-985-4182 メール：shoaiyokohama@yahoo.co.jp

ぶらり会

～ 2013 年 12 月 12 日 実施分まで 9 月号でお知らせ済みです～

第 313 回 「横浜(港北)七福神めぐり」

1 月 4 日(土) 東急東横線 日吉駅 改札前 午前 10 時集合

2014 年の初歩きは、新春恒例の七福神めぐり。港北区内の由緒ある七つの寺院をめぐり歩く横浜(港北)七福神の約 14 km のコース。(途中でのバス、電車、地下鉄等の利用を考慮)

* 雨天の場合は中止になります。 * 参加希望の方 当日、指定場所・時間までに集合。

参加費 200 円。昼食、飲物、雨具等は各自で、ご用意ください。

(世話役) 村田秀夫さん 045-821-0465 高木達雄さん 045-933-0495