



**新年明けましておめでとうございます**

会員の皆様にはご家族お揃いで健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃は松愛会活動にご支援ご協力を頂き誠に有難く厚く御礼申し上げます。

本年 横浜東・西支部は創立 32 周年目に入ります。先輩諸兄が築いてこられました良き伝統を継承しつつ、「友愛・親睦・貢献」のキーワードの下、全員で「心身ともに爽やかで意義ある人生の実現」に向け活発な活動を展開してまいります。

昨年、会員数も 2,100 名を超える地域も「横浜市・川崎市・相模原市」の 3 政令指定都市を抱える広いエリアです。昨年は皆様が積極的に松愛会行事に参加できるよう、従来の佐江戸工場を主会場とするだけでなく、横浜市港南区・港北区・青葉区・相模原市で「地域別健康ミニフェスティバル」を開催致しましたところ、多くのご家族の方々にご参加頂きご好評を頂きました。今年度も多様化する会員のニーズに対応した活動を目指し、皆様方に参加して「良かった、楽しかった」と喜んで頂ける松愛会活動の取り組みを推進してまいります。会員の皆様の積極的なご参加とご支援をお願い致します。最後になりましたが本年が皆様にとりまして幸多き年でありますことを祈念し新年のご挨拶といたします。



2014 年 1 月 1 日 横浜東支部支部長 福島 好雄  
横浜西支部支部長 奈良坂 優  
横浜東・西支部 役員一同

### 一年の始まりは「新春懇親会」から

新年を迎えた恒例の新春懇親会を開催します。多数のご参加をお待ちしています。

- 日 時：1月 11 日（土）午前 11 時 30 分～（受付開始：午前 10 時 30 分～）
- 会 場：パナソニック（株）佐江戸工場 S1 棟 3 階食堂（旧松下通信工業）  
\* JR 横浜線鴨居駅下車 徒歩 10 分  
\* 乗合タクシーを準備しております。ご利用ください。
- 懇 親 会：本年はテーブルの指定はいたしません。好評の抽選会もあります。
- ゲストバンド：横浜緑区を中心に活躍のベンチャーズスタイルのバンド。
- 連絡事項：申込みがまだの方は至急地区委員にご連絡ください。



### 友愛活動の報告

本年 8 月下旬に 75 歳以上 / 450 名の会員にアンケートで近況を確認し、グランドシニア懇談会に欠席で訪問を希望された方を対象に 10 月中旬から 11 月末まで「友愛訪問活動」を実施いたしました。担当地区委員が自宅訪問により近況伺い等の交流を行いました。皆様からお喜びの声を頂き、大変有意義な活動であったと再認識しました。  
(野口 彰記)

#### < グランドシニア会員の状況 >

対象者：75 歳以上 450 名（横浜東・西支部会員：2,173 名、会員比率：21%）（2013 年 / 2012 年）

家族構成	配偶者あり	同居者あり	独居者
	80% / 81%	10% / 9%	10% / 10%
健康状態	良好	通院加療中	入院加療中
	53% / 52%	42% / 43%	3% / 3%
日常生活	定期・不定期に仕事	趣味・スポーツ	地域・ボランティア活動
	9% / 9%	54% / 56%	20% / 20%
			30% / 31%



松愛会副会長 波江正明

# 謹んで新春のお慶びを申し上げます

新年明けましておめでとうございます。

ご家族お揃いでお健やかに新年をお迎えの事と心よりお慶び申し上げます。

東日本大震災以降 政権も変わり復興に向けてさまざまな取り組みがなされ、漸く明るい兆しが見てまいりました。特に 2020 年のオリンピックが、東京で開催されることが決定し大いに沸きました。会社もまだ予断を許しませんが、少しづつ回復の兆しが見えてきたのではと思います。そうした背景の中で、松愛会は“まるごと爽健”を合言葉に「人・組織・地球環境」の更なる健康・健全を願い三ヵ年計画に取り組んでまいりました。本年は、その総仕上げの年で 3 つのポイントで取り組みます。

- 1) 入会・参加して“良かった”を共有できる温かい絆の深化に努めます。
  - 2) 会員・家族が“まるごと爽健”的話題で弾む活動の活性化に取り組みます。
  - 3) 「もっと繋がる」「もっと元気な」松愛会を目指し、次世代に繋がる活動・組織を推進します。
- 横浜東・西支部は、会員数でトップ 10 に入る規模にあり、36 支部の中核として活動を推進頂いております。特に健康に対する取り組みは、まさに“まるごと爽健”的スローガンの下、家族一体となった取り組みを積極的に推進されております。また、支部の良き伝統として継承されています“会員の繋がり”を更に深化させるべく、新クラブの発足・募集を側面から支援する活動もされております。次世代に繋がる活動として注目致しております。松愛会活動の原点は、支部活動にあります。今後も会員の皆様に喜ばれる活発な活動を期待しています。会員の皆様には、積極的な参加をお願い致します。最後になりましたが、会社もまだまだ厳しい状況にあります。「バイ・パナソニック運動」を積極的に推進して参りますので宜しくご協力の程お願い申し上げ、新年のご挨拶とさせて頂きます。



## 『春の観劇会』のご案内

恒例の関東 7 支部共催“2014 年春の観劇会”が開催されます。多数ご参加ください。昨年 2 月に開催しました「観劇会」は、本年、会員皆様からのご要望を踏まえ、春 3 月の開催としました。

- 日 時：3 月 8 日（土）お昼の部 午前 12 時開演
- 劇 場：日本橋浜町『明治座』
- 観 劇 名：“欽ちゃん最後の舞台公演”『欽ちゃん奮闘公演』
- 参加募集定員：80 名（先着順）

\* 詳細、申し込み案内は同封配布物をご覧ください。



## 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報告

昨年 11 月 23 日（土）、暖かな晴天に恵まれ 50 人の参加者が爽やかな汗を流しました。作業は「おおやと広場」周辺の下草刈と梅の木の剪定や自然観察自然調査の 3 グループに分かれ取り組みました。今春に咲き誇る“梅の花”が楽しみです。今後も自然との触れ合いにより環境への優しさと思いやりを育み、地域・地球環境の健康ランクアップを続けていきます。積極的な参加をお待ちします。

（安齊 茂記）



## まるごと爽健「健康づくり」の取り組み

### ■ まるごと爽健 第1回 「食の健康（秋野菜カレー）」

10月19日（土）、こどもの国で「身体にやさしい料理をつくり、食べて、遊び、歩こう」をテーマに開催しました。お子さんやお孫さんを含め総勢46名が参加。松愛会クラブ「料楽会」の石井暁子先生のご指導により、7つの班に分かれて調理しました。メニューは、身体にやさしい料理「秋野菜カレー」と「マセドアンサラダ」で、各班とも力マドのマキ割りからスタートし、和気あいあいの中、包丁さばきもあざやかに、美味しくできあがりました。尚、料楽会11名の皆様にもご支援を頂きました。



### ■ まるごと爽健 第2回 「健康フェスティバル（パナソニック健保主催）」

11月6日（水）、かながわ労働プラザで開催されました。冒頭、松下介護老人保健施設「はーとぴあ」の大野悦子施設長による健康講話「認知症私には関係ない？を理解して予防しよう」や健康チェック、のびのび！健康体操などが実施されました。122名が参加し、横浜支部から46名が参加しました。尚、昼食は身体にやさしいお弁当を美味しく頂きました。



### ■ まるごと爽健 第3回 「正しいウォーキング教室」

12月7日（土）、横浜スポーツ医科学センターで、コナミスポーツ＆ライフの山本敦子インストラクターをお迎えし、48名の会員・ご家族の参加で開催しました。ウォーキングの効用と正しい歩き方の講義を受けた後、参加者各人の歩き方のチェック、修正などの実技・指導を受けました。熱心な講師の指導のもと、軽く汗をかく程度の運動でしたが効果的な歩き方を十分体得された様子で、楽しく充実した時間を過ごしました。日々のウォーキングで実践されていることと思います。



### ■ まるごと爽健 第4回 「健康体操」

2014年4月開催を予定。詳細は別途ホームページ等でご案内いたします。

（秋場 国夫・高見 広光記）

## 『秋の社会見学会』実施報告

昨年、11月21日（木）に「秋の社会見学会」を実施しました。見学先は夜のお菓子で有名な「ウナギパイの春華堂」の工場見学と航空自衛隊の広報館「エアーパーク」の2ヶ所でした。往路は、雲一つ無い快晴で稀に見る「世界遺産富士山」の絶景に迎えられ、心に残る集合記念写真を撮りました。昼食は、浜名湖名産の「老舗八百徳本店うな重」で本場の味に舌鼓を打ちました。復路は、渋滞で大幅に遅れての帰着でしたが、深まりゆく秋の一日を満喫しました。本年も6月頃「春の社会見学会」を予定しています。会員の皆様、多数のご参加をお待ちしております。



（黒田 宜輝記）

## クラブ紹介 「テニス部」

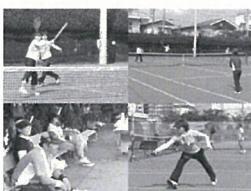
10月31日～11月1日、関東・関西の中央に位置する浜松市で「2013年松愛会全国テニス大会」が行われました。「テニス部」から24名参加し、初日はダブルス団体戦による関東・関西対抗戦を、2日目はトーナメント方式による個人戦で熱戦を繰り広げ東西親睦を図りました。

1985(S60)年「関東地区テニス部」として発足した「テニス部」は、本部から最優秀クラブと評された、伝統ある松愛会文化保健クラブで、“会員の心身の健康・体力の増進および会員相互の親睦を図りつつ元気に明るくテニス生活を楽しむ”を活動目的にしています。

現在は53名（男性46名、女性7名）の部員が、毎週火曜日と金曜日に練習を行っています。年間行事は、初打ち会に始まり、春季合宿、松愛会全国テニス大会、近隣のテニスクラブとの親善試合、



「2013年松愛会全国テニス大会」全参加者



「テニス部」練習風景

総会と多彩です。総会開催に見られる全員参加型運営は活発なクラブ活動の礎になっていると感じました。

テニス仲間と交流をしたい方、まずは体験参加をしてみては如何ですか。

(増田 進夫記)

## クラブ紹介 「囲碁部」

発足16年を迎えた「囲碁部」の現登録部員数は28名です。定例囲碁会は毎週金曜日(11～17時)に、佐江戸北地区N2棟SGルーム(PSN)で行われています。定例会には平均10～12名ぐらいが参加され、部員同士の対局を楽しめています。

クラブでは部員同士の切磋琢磨による技量向上を目的に、独自の点数制度を設けクラブ内の段位・級位付けを行っています。そして2か月に一度、プロ棋士 山本正人七段(日本棋院)の指導も受けています。2013年10月末現在の登録部員28名の段位・級位付けの状況は、六段6人、五段3人、四段2人、三段4人、二段3人、初段2人、1級2人、2級1人、3級2人、4級2人、7級1人です。「囲碁部」は“会員相互の親睦を図りつつ、気楽に集まり対局を通して互いに技量向上を図る”をモットーに地道な活動を展開しています。松愛会会員であればどなたでも入会できます。囲碁に興味をお持ちの方、囲碁仲間と交流を図りたい方、気軽に一度体験参加されては如何ですか。

(増田 進夫記)



山本先生の指導風景



部員同士の対局風景



部員の皆さん

## 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きています。また、時代背景も年々変化してきています。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。

● 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](mailto:shoaiyokohama@yahoo.co.jp)

## ぶらり会

～2014年1月4日 実施分まで11月号でお知らせ済みです～

- 第314回 「江戸の水路と東京スカイツリーへ」  
1月23日(木) JR線 有楽町駅 中央口改札前 午前10時集合
- 第315回 「獅子ヶ谷市民の森から大倉山公園の観梅」  
2月27日(木) 東急東横線 菊名駅 2階改札前 午前10時集合
- 第316回 「早春の六国峠ハイク」  
3月13日(木) 京急線 金沢文庫駅 改札前 午前10時集合
- 第317回 「柿生の里の県境尾根道ウォーク」  
3月29日(土) 小田急線 柿生駅 改札前 午前10時集合

\* いずれも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