



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



2014年10・11月号 No.97 URL: <http://www.shoai.ne.jp/yokohama/>

発行人 奈良坂優
編集人 続 薫

友愛活動のお知らせ

既に、ご案内のとおりグランドシニア会員（10月31日現在・75歳以上）の方々への友愛活動として「友愛訪問」と「グランドシニア懇談会」を下記の内容で実施させていただきます。

“グランドシニア懇談会”の開催ご案内

75歳以上の会員の皆様を対象に懇談会を開催します。当日は、懐かしい方々との語らいと「アトラクション」で、楽しいひとときをお過ごし頂く企画をしております。対象会員の皆様には8月下旬にご案内をしております。出席に変更の方は、該当地区委員に至急ご連絡ください。詳細は案内状をご確認ください。

- 開催日時：10月18日（土） 午前11時～午後1時30分
- 開催場所：パナソニック（株） A I S社 3階（案内状裏面の地図参照）
＊昨年と会場が変わっております。（エレベーター有ります）
- 内 容：ご会食、懇談
アトラクション（落語とマジックを予定しております）



“友愛訪問のお知らせ”

10月18日（土）開催のグランドシニア懇談会に、ご都合により、参加できない会員の皆様で、“友愛アンケート”に友愛訪問可と記載を頂いた方に対して“友愛訪問”をさせていただきます。訪問活動は、10月から11月下旬にかけて、担当地区委員が、事前に電話等で会員皆様のご意向を伺い、訪問させていただきます。ご協力をお願いします。

“新会員活動説明会”開催のお知らせ

パナソニック松愛会横浜東・横浜西支部へようこそ。本説明会は、松愛会活動を楽しく、有意義に活用して頂く事を目的に実施します。

対象会員の方には別途、開催案内をお届けいたしますので奮ってご参加ください。

- 日 時：10月26日（日） 午前10時30分～午後1時
- 会 場：パナソニック（株） 佐江戸工場南厚生棟
- 内 容：松愛会活動の説明と昼食懇談
- 対 象 者：1) 2014年4月1日～2014年10月1日までに入会・転入会員の方
2) 2012年4月～2014年3月までに入会・転入された方でこれまでの説明会に出席していない方
3) 上記1)、2)以外の方には改めて案内しませんが、参加されたい方は歓迎しますので次のところまで、ご連絡願います。
- 連絡先：高見 広光 地区委員 TEL/FAX 046-261-8569
又は各地区の担当地区委員まで連絡してください。



§ 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。皆様のご参加をお待ちします。

◆ 集合日時：10月30日(木)

- ①横浜駅西口天理ビル前 午前8時00分
②南町田駅南口東急ストア前 午前8時30分 (①か②、お選びください。)

◆ 見学先：・山梨県立『リニア見学センター』

2014年4月リニューアルオープン！時速500kmの世界を体感！

・ワイナリー『モンデ酒造』で製造工場を見学(試飲付)

ワインセミナーでテイasting方法を体験します

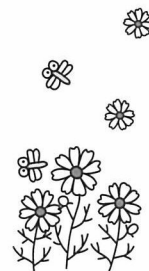
・ぶどう狩り 40分間、畑の中で食べ放題！

◆ ご 昼 食：甲州名産『かぼちゃほうとう』を専門店です！ 本場の味を堪能！

◆ 定員・締切：40名 10月15日(水)まで(申し込み先着順です)

◆ 参 加 費：5,000円(貸切バス代・昼食代・入場料・セミナー代込)

事前会費振込先ご案内致します



地球環境の健康を目指して

第21回「鶴見川鴨居高水敷」植生保全活動実施の報告

9月6日(土)、第21回の植生保全活動を実施しました。

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、NPO法人鶴見川流域ネットワークと連携し2009年から活動しているものです。当日は、松愛会・労働組合等、参加者30名が集まり“オギ”などの在来の貴重植物を保全するため、外来種の除去、河川敷のクリーンアップを行ないました。尚、今年度の活動(第22回)は次のとおりです。皆様の積極的な参加をお願いします。(安齊 茂記)

■ 日 時：10月4日(土)

■ 実施場所：JR横浜線 鴨居駅から橋を渡った岸下流200メートルの河川敷

■ 作業内容：ブタクサ・アレチウリ等の外来植物の除去と河川敷の清掃

■ 申込み先：安齊 茂 地区委員 TEL/FAX 045-562-3251

メールアドレス suny-anzai@joy.hi-ho.ne.jp



固定電話を止め、携帯電話だけお使いの方へお願い

松愛会入会時登録が固定電話で、現在固定電話契約を止めて携帯電話だけお使いの方は、改めて携帯電話番号への変更登録をお願いします。変更登録は横浜東・横浜西支部ホームページの「住所変更連絡」からお願いします。ホームページからの変更手続きが出来ない方は、担当地区委員まで連絡頂き「松愛会・会員の転居届」用紙を入手し、手続きをお願いします。届出用紙の提出先はパナソニック松愛会事務局宛となります。

* TEL 06-6907-4814 FAX 06-6907-4815

まると爽健「健康づくり」へのご案内

まると爽健
第2回「健康づくり」

2014年度「健康フェスティバル」開催のご案内

ご家族と一緒に楽しみながら「健康づくり」の一環として、パナソニック健康保険組合主催の「健康フェスティバル」が、昨年に引き続き横浜市内で開催されます。自らの健康度合を知るよい機会ですので、ご家族そろってのご参加をお待ちしております。

- 開催日時： 11月20日(木) 午前10時45分～午後3時30分(受付開始 午前10時～)
- 場 所： かながわ労働プラザ(横浜市中区寿町 JR根岸線石川町駅下車 徒歩3分)
- 参加費： 1,000円(「健康御膳」昼食付き)
- 内 容： 健康チェック／健康講話／医療相談／いきいき運動塾／笑いヨガ
楽笑脳トレ／抽選会 他
- 締め切り： 10月29日(水)

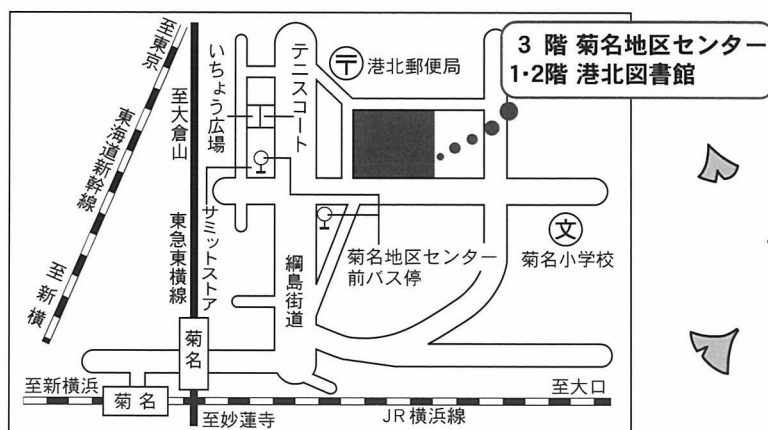
*詳細については、松愛会会報(10月・11月号)に同封されておりますのでご覧ください。

まると爽健
第3回「健康づくり」

「足元から始める健康教室！」開催のご案内

今回は体力づくりで最も基本かつ重要である足元からの筋力を鍛え、実技・お話を通じて体力の衰え予防・健康維持について学びます。前回同様に菊名地区センターとタイアップして実施します。お気軽に多くの皆様のご参加をお待ちしております。

- 日 時： 12月7日(日) 午前10時～午前11時30分(受付開始 午前9時45分～)
- 場 所： 菊名地区センター
横浜市港北区菊名6-18-10 TEL 045-421-1214
JR横浜線・東急東横線「菊名駅」下車 徒歩約6分
- 参加費： 無料
- 募集数： 30名(会員とその家族)
- 内 容： 足の指をしっかり動かして筋力を鍛えて姿勢バランスを整え、実技と講義を通じて脚力アップを目指します！
(素足でのエクササイズがあります。必要な方は五本指靴下をご用意ください)
- 講 師： 健康運動指導士 中川久美子先生
- 申込方法： TEL 090-4847-3473 担当地区委員 小室敏秀宛
または、横浜東・横浜西支部ホームページより申し込む。
- 締め切り： 11月28日(金)
- 持ち物他： 室内履き(運動靴)・汗ふきタオルなど 飲み物は準備します。
動きやすい服装でご参加ください。



中川久美子健康運動指導士
健康セミナーなどの講演や
レッスンでご活躍です。

クラブ紹介「太極拳部」(健康太極拳)

無理なくゆっくりと体を動かす“太極拳”は、足腰を鍛える効能もあり、シニア層に適した健康法と言われています。8月18日(月)、今月3回目の例会が神奈川地区センターで行われました。参加者9名は会場内に広がり、まず練功18法(医療保健体操)を行った後、ゆったりとした音楽が奏でる中、講師演武に合わせ簡化24式太極拳他を繰り返し練習しました。

「太極拳部」は、会員からの太極拳をやってみたいとの声に応え、当時支部役員で太極拳指導資格者でもあった中川洋一さん(奥様・順子さんと共に)に講師をお願いし、2006年7月に発足しました。現在、11名の会員(内女性2名)で活動しています。例会は毎月第一・第二・第三月曜日の10～12時で、会場は横浜市内の地区センターです。会費は月額千円、会場代として半年二千円です。クラブは一人でも多くの方に参加頂き、皆さんの健康長寿に役立てて頂



簡化24式太極拳練習風景(8/18)



例会参加者の皆さん(8/18)



2013年地区センター祭での表演

ければとの目的で活動しています。初めての方・ご家族の方、年齢問わず歓迎しています。お気軽に窓口・山下武さん(TEL045-304-1107)まで問合せください。(広報委員 増田進夫)

クラブ紹介「釣り部」(海釣り)

休部状態でした「釣り部」ですが、本年6月、新たに村上芳(かおる)会員がお世話役さんに就任し活動を再開しました。早速、支部ホームページに会員募集が掲載されました。募集については現会員名簿が見つからない為、新規募集と合わせ、以前会員登録されていた方へも再登録のお願いをしています。そして、今後の“釣り大会”予定は「アジ釣りを中心に、気候の良い春・秋の年2～3回、東京湾～相模湾を巡り、日の出を仰ぎ見、時に、素晴らしい夕日を眺めながら帰帆します」と、大会プランが打ち出されました。

「釣り部」は1997年に発足した海釣り中心のクラブです。会費は従来通り、大会毎に1万円を集めます(船貸切代・弁当代・仕掛け代等)。2013年度「第1回大アジ・大サバ釣り大会(4月17日)」には9名が参加し、大会No.1釣り人は中小アジ等40尾以上釣り上げました。

初心者の方へはベテラン釣り人が親切にアドバイスを行い、釣道具借用も可能です。お気軽にお世話役・村上芳さん(TEL045-784-1048)まで問合せください。

(広報委員 増田進夫)



2013年第1回大アジ・大サバ釣り大会参加者



第1回大会風景、手応えに笑顔こぼれる

新クラブ発足募集の案内

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
TEL 045-985-4182 メールアドレス shoaiyokohama@yahoo.co.jp

ばり会

～2014年11月29日 実施分までは8月号でお知らせ済みです～

第334回 「紅葉の鎌倉路ウォーク」
12月11日(木) JR横須賀線 鎌倉駅 改札前 午前10時集合

第335回 「磯子七福神めぐり」
1月4日(日) JR根岸線 磯子駅 改札前 午前10時集合

第336回 「二宮の吾妻山公園周辺ウォーク」
1月22日(木) JR東海道線 二宮駅 北口改札前 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