



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



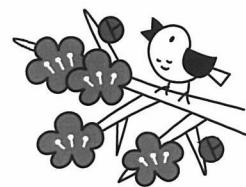
2015年2・3月号 No.99 URL:<http://www.shoai.ne.jp/yokohama/>

発行人 奈良坂優
編集人 続 薫

“新会員歓迎懇談会”開催のお知らせ

パナソニック松愛会横浜東・西支部へようこそ。本懇談会は、入会頂いた会員の歓迎と松愛会を楽しく、有意義に活用して頂く目的で実施するものです。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：4月5日(日)午前10時30分～午後1時
- 会 場：パナソニック(株)佐江戸事業所南厚生棟(JR横浜線 鴨居駅下車)
- 内 容：松愛会活動の説明と昼食懇談
- 対 象 者：
 1) 2014年10月1日～2015年3月1日までに入会・転入会員の方
 2) 2012年4月～2014年9月30日までに入会・転入された方でこれまでの懇談会に出席できなかった方
 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 又は各地区的担当地区委員まで。



「地域別節目懇談会」を現在取り組み中です

松愛会横浜東・西支部では、今年度から初の試みとして「地域別節目懇談会」を行なっています。本懇談会は、2014年4月1日現在・満65歳の会員を対象に、担当地区委員他役員を交えて、地域別に開催するものです。本懇談会の趣旨は、社会環境の変化や年金制度の変更などに伴い、65歳ごろまでは現役で働いている会員が増加していることなどから、節目となる65歳の会員の皆様を対象に、松愛会活動について意見交換すると共に、同地域・同世代会員同士の交流の機会を提供するものです。

既に、2015年1月中旬から2月初旬にかけて横浜東支部と横浜西支部それぞれを2地域グループに分け、計4か所で取り組み中です。

2015年 新春懇親会開催の報告

横浜東・西支部合同の新春懇親会を1月10日(土)パナソニック(株)佐江戸事業所南厚生棟で開催しました。この日を楽しみにされていた、270名を越す大勢の会員皆様に出席を頂きました。奈良坂総括支部長の開会挨拶に始まり、日頃お世話になっているご来賓・協賛会社の紹介と乾杯、懇談に移りました。そしてゲストには創部50年の伝統を誇る“カウント・セイノウ・オーケストラ”的演奏や、恒例の大抽選会で盛り上がり、和やかな会となりました。当日の写真はHPで、出席者名簿は本誌に掲載、是非ご覧ください。
(秋場 国夫記)



友愛活動の報告

昨年8月、75歳以上の会員497名の方々に近況をアンケートでお訊ねしました。グランドシニア懇談会に参加出来ないが、自宅にての懇談であれば歓迎の会員宅に、10月～12月に地区委員が友愛訪問を行い、近況等をお伺いしました。有意義な懇談に、皆様から大変お喜びの声を頂きました。
(竹内 忠洋記)

<友愛活動の状況>

総会員：2,171名／対象者：497名／構成比：23%				2014年(2013年)
家族構成	配偶者あり		同居者あり	独居者
	88% (80%)	6% (10%)	8% (10%)	
健康状態	良好	通院加療中	入院加療中	長期療養
	58% (53%)	41% (42%)	4% (3%)	2% (2%)
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	その他
	9% (9%)	52% (54%)	20% (20%)	30% (30%)

地域により密着した貢献活動を目指して

社会貢献活動「菊名パソコン教室」の報告

横浜市港北区の菊名地区センター主催のパソコン教室が11月25日(火)～28日(金)に、同センターで開催されました。本教室に、9名の松愛会会員が講師として参加致しました。今回はExcel入門・Word入門に各々10名の方が受講されました。講師の丁寧な説明とタイムリーなフォローで、全員が当初予定のレベルに到達され、皆さん感激の内に終了致しました。講師も万全の準備をして臨み、やりがいのある活動で、次回以降もとの意を強く致しました。(竹内忠洋記)



関東6支部共催

『2015年新春観劇会』の報告

明治座新春特別公演「春日局」が1月8日(木)明治座で開催され、6支部総勢64名が参加されました(横浜東・西支部からの参加者は25名)。原作脚本が橋田壽賀子、演出が石井ふく子といった最強コンビの作品を、豪華絢爛キャストが演じた“二人の母の物語”は素晴らしい、皆さん大満足の観劇会でした。

(広報委員 増田進夫)

クラブ紹介 「関東俳句部」(関東オープンクラブ)

今年最後の月例句会が12月14日佐江戸SGルームで開かれ、5名が参加しました。リラックスした雰囲気の中、事前清書された当月俳句集/33句を対象に句会が始まりました(兼題「年用意(としようい)」を含め1人3句を投句)。まず会員投票で優秀作を選び、自由に論評し合います。その後、「狩」同人・本間清さんと講師からそれぞれ入選句が発表され、添削指導がありました。最後に、当月俳句集から会報「松愛」2015年2月号への投句5句を選びました。

「関東俳句部」は、1962年に発足した松下通信/信友会「俳句部」が活動の始まりです。その後、1987年に松愛会所属クラブへ移行し現在に至ります。講師は俳句結社「狩」の白羽同人・彦根伊波穂先生にお願いし、現在11名の部員で活動しています。句会は毎月第2日曜日の13～16時、会場は佐江戸北地区N2棟SGルームで、会費は講師謝礼を含み、年間1万円です。俳句は自分の人生の記録の一つと



句会風景



句会出席の皆さん



句会後の楽しい忘年会

して残すことができます、一緒に俳句を楽しみませんか。お気軽に窓口・高橋等さん(TEL: 042-725-2297)まで問合せください。

(広報委員 増田進夫)

お詫びと訂正

パナソニック松愛会会報「松愛」491号・492号の会員お悔やみ欄に会員氏名の誤りがありました。お詫びして訂正します。

[誤] 林 義文 (横浜東支部) → [正] 林 好文

[誤] 寛 勇之丞(横浜西支部) → [正] 篤 勇之丞

3月会

～2015年3月26日実施分までは12月号でお知らせ済みです～

第340回 「つきみ野さくらの散歩道」

4月11日(土) 小田急線 相模大野駅 中央改札前 午前10時集合

第341回 「相模川沿い芝桜鑑賞ウォーク」

4月23日(木) JR相模線 下溝駅 改札前 午前10時集合

第342回 「湘南平の眺望ウォーク」

5月9日(土) JR東海道線 大磯駅 改札前 午前10時集合

第343回 「相模原上流部の公園巡り」

5月28日(木) JR横浜線 橋本駅 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

まるごと爽健「健康づくり」の取り組み

まるごと爽健
「健康づくり」

「足元から始める健康教室」開催の報告

12月7日(日)、松愛会横浜東・西支部と横浜市菊名地区センター・よこはまスタンプラリー事務局が協賛し、体力の衰え予防と健康維持を習う「足元から始める健康体操」に会員と地域住民を含め44名が参加し開催されました。講師に中川久美子健康運動指導士を迎え、足元からの筋力を鍛え、脚力アップを目指すロコモ体操の講義と実技を学び、笑顔いっぱいの楽しく充実した時間を過ごしました。参加者アンケートの結果、全員が「参加して良かった」と好評でした。

(堂本 耕造記)



まるごと爽健
「健康づくり」

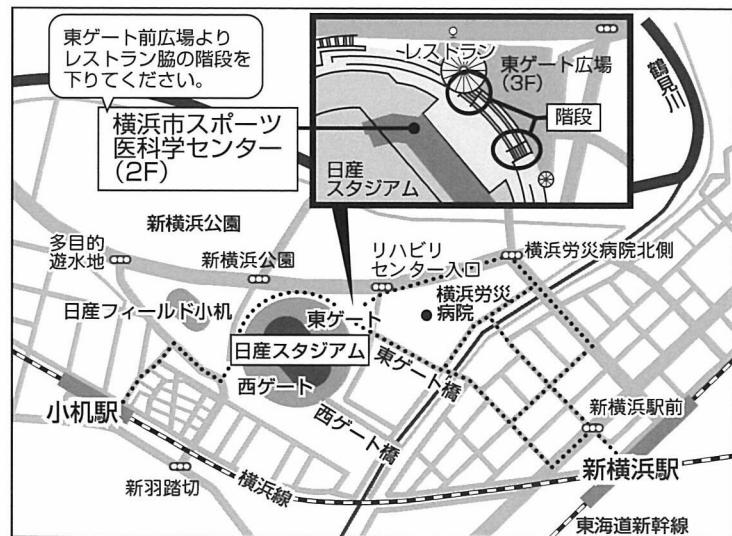
「身近なスポーツの健康教室」開催のご案内

日頃 楽しんでいるゴルフ・ハイキング（山登り）等のスポーツに役立つ健康教室です。特に柔軟性や筋力低下による姿勢の崩れ等の予防策として専門のトレーナーによる講義と筋力トレーニング・ストレッチングの実技で指導します。多くの方の参加をお待ちしております。

- * 日 時：3月7日(土) 午前9時30分～12時 (受付午前9時15分～)
- * 会 場：横浜市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：講義「毎日を健康で楽しく過ごすためのアドバイス（運動・休養・栄養）」
実技「毎日を楽しくする簡単な運動の紹介」
 - ① ゴルフの飛距離を伸ばすための筋力トレーニングおよびアプローチショットが上達するためのストレッチング
 - ② 山を登るための筋力トレーニング、安全に降りるためのストレッチング
 - ③ ランニングが楽しくなる身体の使い方
- * 講 師：横浜市スポーツ医科学センター 畑田康 運動指導員
- * 参 加 者：会員とその家族ならどなたでも 60名予定
- * 会 費：無料
- * 申 込 み：TEL 080-1266-7231 FAX 045-895-5681 担当地区委員 芦川久宛
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 2月28日(土)
- * そ の 他：動きやすい服装・運動靴・汗ふきタオルなど 飲み物は準備します。

会場案内

- ・ 横浜市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/市営地下鉄「新横浜駅」
徒歩約15分
- ・ JR横浜線「小机駅」
徒歩約10分
- ・ 駐車場
日産スタジアム内
新横浜公園第2駐車場



パナソニック松愛会 横浜東・西支部合同
2015年 新春懇親会 出席者 (敬称略)

2015年1月10日

あ 行	小黒 正男	佐野 信行	常田 悟朗	古市 善教
相澤 博	小野 喜一	三野 寛	坪根 和文	古橋 五郎
赤城 伸一	織壁 則夫	直原 佳明	露寄 典男	本田 清美
秋場 国夫	か 行	鳴山 桂五郎	鶴丸 純一郎	本間 清
安久 弘晃	覧 正雄	篠崎 治夫	土居 茂	ま 行
阿久津 仁	片岡 博	柴田 次恵	藤 英輔	前島 良造
朝倉 昇	片瀬 好文	瀧谷 英雄	道家 英隆	前田 精亮
朝倉 部	片野 毅	下村 雅愛	堂本 耕造	増川 広司
芦川 久	可知 銳治	庄子 隆	富田 忠平	増田 進夫
穴澤 典夫	加藤 勇三	白戸 義則	友部 旭	増渕 隆
荒井 準幸	加藤 順康	進藤 良明	都守 輝美	増本 輝昭
新居 登	金澤 真	新屋 純之輔	な 行	松下 長史
荒木 利雄	釜鳴 嘉男	菅井 学	内藤 正博	松下 近
安齊 茂	上栗 清信	杉本 孝夫	苗村 明	松田 誠
安齋 暢雄	神永 博信	鈴木 忠三	長尾 和男	松本 雄一郎
飯塚 久典	神谷 進	鈴木 知二	中川 政利	三浦 研造
五十嵐 守	唐川 良一	鈴木 則友	中川 洋一	三浦 隆男
石井 正男	唐木 治夫	須田 隆治	中島 正巳	南 光正
石河 雅喜	唐澤 一靜	須之内 建史	永田 淳	三間 秀晴
石澤 命孝	河合 将雄	巣山 誠之	中塚 富雄	三宅 和世
石田 昌作	川上 寿	清野 富男	中野 貞男	三村 進
石原 健夫	河原 嘉彦	関矢 俊弘	中部 孝治	宗安 茂治
石原 勝	河村 泰雄	属増 聰	中村 和宏	村田 秀夫
出野 正樹	岸 義一	た 行	中本 昭夫	村田 満
伊藤 誠一	木嶋 博之	高井 明男	波江 正明	村松 一雄
伊藤 直充	北野 利男	高木 勝則	奈良 良一郎	村松 克芳
田舎 豊	木村 隆行	高木 隆	奈良坂 優	望月 敏明
犬飼 真一郎	久保 紀義	高木 達雄	西田 喜久雄	森川 貴志
井上 俊之	窪田 彰	高島 規恭	西田 富夫	や 行
井上 八郎	黒澤 勝廣	高田 朝男	西野 斎	八木 卓
井上 洋輔	黒沢 俊明	鷹取 清司	葦澤 洋明	八木 伸
伊野部 孝男	黒田 宜輝	高野 潤一	野口 彰	八鍬 照治
猪股 誠三	河野 良雄	高橋 久志美	野崎 肇	矢田部 英昭
今岡 正明	古塙 功	高橋 聖子	野々村 英一	山口 元
入鹿 健策	越川 明	高橋 紀邦	則包 直樹	山本 克美
植木 千尋	五嶋 一幸	高橋 等	野渡 征夫	山本 日出男
上原 栄助	後藤 正敏	高橋 洋介	は 行	山本 泰正
宇佐見 幸彦	小林 修	高見 広光	芳賀 嘉之	山本 裕司
梅木 太	小林 佐敏	田口 清	畠山 勝己	湯浅 良雄
梅原 賢二	小林 政夫	竹内 興二	花井 衛	横田 洋二
上窪 健正	駒井 秀雄	竹内 忠洋	浜田 博	横山 徹
江越 昭栄	駒村 昌敏	竹川 征治	林 義勝	横山 光男
榎本 裕	小溝 茂雄	竹島 健二	早瀬 吉輝	吉川 孝
遠藤 和雄	小山 弘志	田嶋 健次	原口 信昭	吉川 裕
及川 省司	さ 行	立澤 寅平	原島 進	吉田 寿子
大久保 裕泰明	斎藤 永	伊達 一次	原田 修二	吉野 謙治
大河内 英夫	斎藤 博	田中 晃二	原田 雅之	米澤 講作
太田 泰三	榎原 長重	田中 孝	馬場 昭	わ 行
大西 宏	坂本 勝信	田中 幸夫	東 輝夫	和田 農司
大西 義猛	佐久間 元照	谷村 幸雄	平田 三男	和田 守政
大野 明	桜井 良夫	田村 潤	福島 満男	渡辺 清次
大野 弘治	笛木 秀治	築地 三郎	福島 好雄	渡辺 忠亮
大庭 博	佐々木 幸雄	月村 崇	福田 実	渡辺 譲夫
岡田 明	佐立 幸夫	土部 輝夫	福地 美郎	渡邊 正興
岡野 啓輔	佐藤 勉	続 薫	藤井 耕一	
荻原 肇	佐藤 真佐男	堤下 茂	船木 亮一	

270名を超える多くの皆様にご出席いただきました。ありがとうございました。