

洲本地区ニュース

平成15年5月23日
洋友会 洲本地区

今回の主な内容

No. 13

- ・ 工場見学会のご案内
- ・ 洋友会洲本地区総会内容

町内会など地域活動されてる方々には、年度替わりの時期で、なにかとお忙しいこととお察いたします。洋友会本部総会を4月16日、洲本地区総会を18日開催し、新年度の活動に入りました。地区会員も59名となり、クラブも二部増え八部で活躍！ なお一層充実した会とすべく、役員一同がんばりますので、よろしくお願い申し上げます。

クラブ活動連絡板

☆ ウォーキングクラブ

青海さんと福島さんが屋久島に遠征。お土産話をお楽しみに！



☆ ゴルフクラブ

洋友会西日本大会に8名が参加。7名が賞を貰い
1日目：川野さん2位
2日目：萩野さん優勝
とすごい成績でした。

会員の動き

4月に新しく入られた方のご紹介(最終職場・本人コメント)

こさか やすすけ
小坂 泰右 さん

経営企画室・環境推進課

今春より会社の年金制度が変更になるため、急遽定年より半年早く退職しました。急な対応でしたので退職後の予定もこれからです。洋友会諸先輩のアドバイスをいただければ幸いです。よろしくお願いいたします。

よこがわ おさむ
横川 修 さん

監査室

3月20日で、35年間ずーと洲本でお世話になった三洋電機(株)を卒業させていただき洋友会に入会させていただきました。土曜・日曜は主に弓道に忙しくさせていただいております。よろしくお願いいたします。

たにもと すすむ
谷本 進 さん

イオン製造部・極板製造課

洋友会新人として参画させていただき、右も左も分かりませんが先輩のご指導を頂き会社を離れた後の自分の進む方向など時間をかけて考えて行きたいと考えています。何かと頭を打つ事も多いと思います。その節は相談に乗ってネ

工場見学会の実施ご案内！

今回は関空の対岸・泉州にある貝塚の工場を見学させていただくことになりました。

電池の製造ライン：極板製造から検査工程までを見学させていただき、紡績工場の形を残したままの設備設置にも学ぶ点も多いと思います。万障お繰り合わせの上、参加いただきたくご案内申し上げます。

案内書に記載のFAX回答部分に出欠回答を記入頂き、6月18日までに連絡ください。

メールをお持ちの方はメールで連絡ください

日 時：7月23日(水) 午前7時45分

集合場所：南海淡路ライン・津名港
フェリー乗り場待合所にお集まりください

津名港発 8:15 ⇒ 泉佐野港着 9:50

工場見学後は、

水間寺

りんくうプレミアムアウトレット
を計画しています

洋友会 洲本地区 総会内容



去る4月18日(金)、淡路浦荘にて『15年度洲本地区総会』を会員41名参加のもと開催。初めに昨年8月にご逝去されました故藤井さまのご冥福をお祈りし黙祷の後、14年度入会者11名の紹介を行いました。引き続き来賓出席賜りました高取部長、金川書記長からご挨拶をいただいた後、式次第に従い、川野会長より平成14年度会務報告、事務局中井様より会計報告を、15年度活動方針説明を川野会長が行い、全員の了解をいただきました。

囲碁・将棋と 園芸の新クラブの紹介を各部長さんからいただきました。

・園芸クラブ(吉井 壤さん)

『趣味と実益を兼ねて「楽しみ」と「元気」の創造を』をテーマに第1ステップから第3まで3カ年計画を作ってみました。

1年目は、『我が家の庭を自信を持って手入れが出来る技術の習得』と庭に関心のある誰もがやりたいテーマにしました。

毎月第2火曜日 10:00 を開講日で計画していますので、ふるって参加ください。



・将棋の薦め(伊藤 東さん)

まず何をおいても、老化防止の効用が確実にあります。この意味でも将棋をお奨めします。退職後、残された時間は長いようで短いデズゾ。何を捨て・なにをなすべきかを正しく判断し、1人でなんでもこなせねばならない場合が益々増加します。甘えのない厳しい修練の場としての将棋に多くの方の参加を期待します。

・囲碁への取り組み(山口 正義さん)

囲碁は頭の運動により脳細胞の活性化を行い、強いてはボケ防止に良いと言われており、強い弱い・上手へたにかかわらずやりたい・やってみたい、との囲碁を愛する気持ちを持ち合わせたメンバーによる活動とメンバー間の親睦と交流を深めたいと考えています。

「〇〇さん」と呼びあいましょう!



洋友会洲本地区会員も年々増えて、元上司・元部下の関係も多くなっています。元社長さん・元部長さん・・・・この方々をどう呼びすべきか新しく入会された方から相談を受けました。洋友会では、昔の関係がどうであれ、みな平等です。元上司に『～さん』では抵抗があるなんてまったくナンセンスでっせ! 気兼ねなく、〇〇さん と呼びましょう。

昔の部下が入会して来た、〇〇くんこれも困ります。〇〇さんと呼んで下さい。同輩の気安さからか、オイ・オマエの声も時々耳にしますが、本人は良くて、周囲の人達には決して良いものではありません。お互いの人格を尊重した気持ちよい会とするためにも〇〇さんで呼びましょう。ただ人生の先輩である事実は事実。先輩への尊敬の念は大切にしましょう。

健康ポイント

尿酸値6・7・8の原則

(朝日新聞 4月15日より)

6台なら年1回、7を超えたら、年2回は検査を。8台だと痛風の発作が起きてもおかしくない。

食事や運動などを通じて毎日600-800mgの尿酸が作られ、ほぼ同じ量が尿や汗、便で体外に排泄される。このバランスが崩れて尿酸が増えると、血液に溶けきれずに針状に結晶ができます。結晶が関節などにたまって、激しい痛みを引き起こすのが痛風。

正常範囲は血液100ミリットル中に4-7mg。水分をとることも大切。尿の量が増えると尿酸が排出されやすくなる。 ウォーキングや水泳などの有酸素運動もいい。 ただし、瞬発力を必要とする運動や筋肉の限界に挑戦するのは逆効果だそうです。



みなさんを、事務所でお待ちしております

洋友会洲本事務所 当番表 (敬称略)

	川野 吉井	金谷 青海	廣瀬 山口正	原下 山口喜	萩野 近藤	松下 橋本
6月	3日	10日	12・26日	17日	19日	24日
7月	1・22日	10・29日	24日	8・31日	15日	17日
8月	19日	21日	14日	26日	5・28日	12日
9月	9・30日	16日	11日	18日	23日	2・25日

事務所電話番号：0799-23-9702