

洲本地区ニュース

No. 19

平成16年6月29日

洋友会 洲本地区

今回の地区ニュースは、久しぶりにクラブ活動特集号で編集してみました。

10クラブがありますが、いずれも世話人さんのご努力により、活発に活動されており、今回の紹介で、新たに参加される方がいらっしやることを期待しています。

会員の動き 入会者の紹介〔本人コメントです〕

会員数67名

こにし なおみ
小西 直實さん（最終職場：モバイルエナジ） 5月入会

4月定年退職となり、洋友会に入れていただきました。

退職後、健康管理として畑作り、ウォーキング、フィットネス等で、1日に1回は汗をかくように努めています。

行事には積極的に参加しますので、皆様のご指導、アドバイスをよろしくお願い致します。7月に実施されます大東工場見学が初参加となります。

皆様にお会いするのを楽しみにしています。

お詫び:新入会員紹介でお名前表示に誤りがありました。お詫びするとともに訂正いたします。山崎喜信さん(No.14)、松下喜亮さん(No.18)、の喜が善となっていました。

工場見学会 内容詳細決定

7月9日(金)に、大東事業所見学会を実施します。25名もの多数の参加希望をいただきましたので、洲本からマイクロバスを仕立てることになりました。参加者には別紙にて詳しいスケジュールを流していますのでそちらをご覧ください。帰りにアサヒビール西宮工場に寄りますので、飲酒運転にならない形で参加ください。見学内容は次回地区ニュースで詳しくご報告いたします。

クラブ活動 紹介

情報を頂いた7つのクラブの、最近の活動状況をお知らせします。

家庭菜園クラブ (世話人:近藤 弘さん)

クラブ活動、皆さん大変熱心です。いまは玉葱の収穫を終え、さつま芋や夏野菜の植えつけが終わったところです。

当クラブもやり始めて5年、たんぼの土から畑の土へと、土作りの方もかなり出来てきました。しかし5年も経つと作るものが限られてきます。

限られてくると問題は連作障害です。連作障害についてインターネットで調べて見ました。膨大な記載がありますが、要約すると、同じ科の植物の栽培を繰り返すとその植物がかかる病気の菌が増加したり、その植物に必要な栄養素が少なくなったりして、病気に罹りやすくなったり、成長が阻害されたりすることだそうです。

このへんの事は皆さんもよく理解され、お互いに情報交換をしながら楽しく野菜作りを行っています。

最 近は隠れた菜園ブームです。 ①身体を動かすので健康に良い ②安心なものが食べられる ③おいしい野菜が食べられる…… 特に③は野菜が一番おいしい収穫時期と、採算に合う収穫のタイミングとは必ずしも一致しないのが分かってきました。茄子や胡瓜は小さめのものを、トマトは真っ赤に熟したものをなど、家庭菜園ならではの一番おいしい時期に新鮮な野菜を食べることが出来ます。ある意味では大変贅沢な食生活を満喫する事が出来るのです。この様にあまり費用もかからず、健康で、家族にも喜ばれる野菜作りを皆さんも始めて見ませんか。秋には恒例の収穫祭を現地・畑でご家族の皆さんも一緒に楽しむつもりです。皆さん是非顔を出して下さい、お待ちしております。

囲碁将棋クラブ （囲碁世話人：山口 正義さん）

* 開催は毎月一回で昨春のクラブ開設以来、5月で13回目を終了。

* 主な活動内容は

クラブ員間の実戦対局とプロ棋士の対局経過の研究、定石、布石の勉強及びパソコンゲーム（9路盤も有り）等です。

参加率が少し低調な状態では有りますが少人数の利を生かした幅広く奥の深い中身の有る充実した活動を楽しんでいます。ただ昨年、11月に4地区参加の洋友会関西地区親善囲碁大会に誘われたのですが人数不足で残念ながら参加できず次回以降に期待をしているところです。

医学的に囲碁は右脳を刺激し、判断力を高め、ストレス解消に効果があることは認められており更にはボケ防止、脳卒中の予防面でもその効能が注目されていますので現クラブ員の参加率の向上をお願いする、とともに新入クラブ員（経験の有無不問）の入会をお待ちしております。

ゴルフクラブ （世話人：原下 正信さん）

ゴルフクラブから 4事項のご報告を致します。

1) 第24回 コンペの結果報告

讃 岐カントリーで6月11日に予定していたコンペは、台風 及び霧の発生の為6月15日に延期して実施。晴天に恵まれ皆さん良い成績で終了出来ました。今回は川野前会長杯の取り切りコンペで、前から闘志を燃やしていました松下さんがカップをゲット。準優勝は初参加の土井さんでした。（スコア的には土井さんがNET 69 で3アンダー、1番でした）

次回からは新ハンデーにてコンペを実施します。皆さんそれぞれが優勝の可能性のあるハンデーにしたいと考えていますので、多数のご参加をお待ちしております。

2) 第5回西日本洋友会親睦ゴルフコンペの結果

5月12～13日に例年の如く岡山県勝山の サンフォレストゴルフクラブで

実施。毎回雨にたたられるこの大会、今年も2日目は案の定 大雨になりハーフで中止せざるを得ないような状況になりました。

洲本からの参加者は毎年良い成績を上げ多数の賞品、賞金を頂いて今年も相変わらず、多くの賞を取って来ました。特に2日目は雨で中止した為各賞は抽選にし、洲本の松下、原下が1位 2位を引き当てました。

尚 この日松下さんが、雨の中OUT 4番 141ヤードで見事ホールインワンを決め 参加された皆様から多いに祝福されました。クラブハウスからも多数の賞品を頂き最高の気分で帰って来ました。

3) 第1回 4地区親睦ゴルフコンペ開催について

7月29～30日に当地の洲本ゴルフ倶楽部及び淡路カントリークラブで阪神、加西、四国、洲本 4地区の親睦コンペを計画しております。暑い時期ではありますが、奮ってご参加下さる様お願い致します。競技方法はWペリア方式です。

4) 洲本ゴルフ倶楽部の利用について

洲 本ゴルフ倶楽部の割引料金について1 昨年より洋友会のSANYO VISAカード提示で法人並みの料金にして頂いています。最近洋友会へ入会された方でゴルフをされる方全員を(ゴルフクラブの会員でない方も)洲本ゴルフ倶楽部へ登録しています。依って洲本ゴルフ倶楽部ご利用の際は、当カード提示で何時でも法人並み料金でプレー出来ますので、どしどしご利用下さる様お願い致します。

麻雀クラブ 楽しんでまーす

(世話人：川野 義憲さん)

前々から 洲本もマージャンクラブを発足してはと言われていましたが、4月の地区総会で会員を募った所 15名もの多くの人達に入会いただきました。早速会運営に栗井・佐々木両氏が協力するとの快諾を得て、例会を月1回・第2月曜日とし、開催場所も原則として浦保養所のマージャンルームで行なう事としました。

こ の会は「和を尊ぶ」を遵守し 会員相互の親睦とボケ防止に努め楽しい娯楽の場とする事にしています。

5月度・6月度と例会を各々12名(3卓)の参加を得て開催し参加の諸氏は多士済々ですが 私のように“ツキ”だけで打つ者としっかり手作りして楽しむ人 また年甲斐も無く闘争心を出す人と色々です。参加費3,000円/回(昼食付)で楽しむようにしていますので 大方の人は童心に返りワイワイ・ガヤガヤと雀友ぶりを発揮しています。麻雀に興味のある方はいつでも入会歓迎しますのでお待ちしています。

健康クラブ

(世話人 山口 喜代松さん)

3月3日 ワカメ取りをつりクラブと合同で行うこととなり、志筑の波止場に午後2時集合。連係作業で、一人目がワカメ切り、二人目がワカメ引き寄せ、三人目が網ですくい、バケツに入れる。

沢山取れて皆さん大満足。天然物は本当においしいものでした。

6月24日、都美人酒造 を見学。健康とは無関係と思われるかも知れませんが、

“酒かす”で奈良漬など健康食品？を作ったりもします。参加者7名。工場見学のあと、従業員の手作りの“見学者ホール”で社長さんから酒談義をお聞きする。古酒の話には、耳で聞くより早く、手が先に出て“うまい”。都美人酒造の帰り、淡路島牛乳さんへ。冷えた牛乳がほてった体にカツを入れてくれました

ウォーキングクラブ （世話人：青海 弘嗣さん）

今春は桜の花が長持ちしたこともあり、何度も“桜見物”に行きました。すでにお聞きになっていると思いますが、我がクラブは、ウォーキングといっても、歩いている時間は少なく、お昼を待ちかねてる方が多く、世話人が最も苦勞する点です。飲みクラブに名称変更してはと真剣に論じられる事もしばしば。

—— 熊山で観梅（3月13日）。大浜公園に徒歩や自転車で、10名集合。更に—— 山頂で2名合流。つぼみだったのか、咲き終わっていたのか全く記憶に残っていません。梅の木の下で、ひたすら宴席作りに専念したことだけを記憶しています。下山後も洲本高校近くのお好み焼き屋さんに入り、のどを潤しました。

4月1日、晴天のもと、緑町の“ふれあい公園”へ桜見物。広田梅園近くに車を止め、公園までを、高速道路に沿って約2キロを歩く。途中、遠くの山の“山桜”の見事さに感銘。お昼には早すぎる時間に到着したため、近くの山でワラビ取り。休日は家族連れで一杯になるこの公園も平日のため静寂。それぞれ持参のお弁当を分け合い、各家庭の味の違いを賞味。この日も沢山のお酒がはけました、ビール・焼酎・冷酒。最後は熱いコーヒーで仕上げ。参加者7名、全員満足。

奈 良・吉野まで遠出（4月5日）。淡路出発のバスツアーに8名で参加。料金5,980円で、昼食・夜軽食付、バスガイドも乗っていて、天候もよく満足度200%。桜の木を観るのではなく、山全体が桜のため、さくらか目に入らない。持ち込んだ酒量が多かったからか、桜がきれいだったからかは定かでないが昼食時間が長くなりすぎ、帰りのバス出発時間に遅れ、ツアー仲間に平謝り。

4月11日、洲本市大野の鮎屋ダム奥へ。たまには本格的な歩きをということで、アルコールなしで計画。このルートは鮎屋ダムから山越えして、灘地区畑田へ抜ける道で、今では道の一部がなくなっているが、昔洲本と灘を結ぶ生活道路だった。車で、大城池湖畔の右はがけ崩れ、左側はダム湖へ急斜面のきわどい道をすり抜けて、鮎屋ダムキャンプ場跡に駐車。そこから簡易舗装とガラ道が交互に混じる林道を川に沿って奥へ。所々で川があふれ林道上にも流れ出ている。河原を歩いたり、山すそ道にしがみつく姿で歩いたり、時にはけもの道をかきわけ進む。川のせせらぎを楽しむ、ゆったりした時間。自然を楽しむとはこのことか。はっきりした名前は知らないがきれいな池に到着。ここから15分ほど登った、第二の池が目的地。静寂そのもの。ここでも飲む人は、やっぱり飲んでいました。参加者6名。

秋には毎年、四国・剣山に行っています。今回の奈良・吉野ツアーも好評でしたので、淡路島島内に限定せず島外にも足を伸ばして楽しみたいと考えています。体力に自信のない方も気軽に参加ください。（廣瀬 記）

釣りクラブ (世話人：金谷 経一さん)

釣りクラブの皆さん、釣りを楽しんでいますか。今年の4月から釣りクラブを多田さんと二人でお世話することになりました。多田さんの技術と情報、小生が連絡役という役割分担で釣りクラブを盛りあげていきたいので皆さんのご協力をお願いします。

今年に入って春先に健康クラブといっしょに、津名港でワカメ取り、4月には恒例の成が島でのあさり取り。弁当持参で初夏のような陽気の一日を潮干狩りで楽しみました。東川さんにはこれまで何度となく舟を出して貰ってアジやメバル釣りでお世話になっていますが、今年も4月にメバル釣りにチャレンジしました。結果は散々なもので全くのボウズ。こんな日もあるわとあきらめたもんです。6月に入って今年も吹上浜の投釣り、佐々木さんのスズキをはじめキス、チャリンコ、チヌ、など、エイを釣上げた人も。先日は再度東川さんの舟でアジつり、潮がよく全員が大爆釣。30cm級が30匹、初参加の青海さんも大満足でした。

釣りはこれからが本番です。皆さんアジが釣れている・イワシがまわってきたなどの釣り情報をたくさん待っています。メンバーでない方もいっしょに参加しませんか。大歓迎です。

パソコンクラブ (世話人 廣瀬 収)

ワード・エクセルの基本を終了しましたので、応用編を進めています。洋友会以外でもパソコン教室を担当しているので、そちらの生徒さんから出てきた質問などで楽しいものを選び、毎月の教材にしています。2～3の事例を紹介します。

パソコンでは簡単に文字や線に色を付けられます。テレビの口紅CMでおなじみのグラデーションを使うと、きれいに仕上がります。単色ではなく2色を混ぜ合わせて鮮やかな色付けが可能になるものです。

教室では、『四つ葉のクローバー』や『車いす』マークなどをつくりました。

ポスターや表づくりをしていると決められた隙間に文字を収めこむ必要が出てきます。一般的にはワードアートを使いますが、編集機能を使い、“字”を『絵』として処理すると字体も豊富に、自由な大きさで表現できます。

いくつもの絵に色付け・線処理をする場合、グループ化をしておく一括処理が可能になります。グループ化する方法に図を一つ一つクリックして指定する方法が一般的ですが、図形描画の矢印コマンドを使うと一括指定が簡単に出来ます。

作成した資料を印刷する際、1枚に収まると思ったのに2枚になって出てくることがあります。2枚目が“白紙”だと納得できず不満を残した経験をお持ちの方も多いと思います。強引に1枚にして印刷する方法もありますが、元を正し1枚に収めておく方が正道です。はみ出た部分を効率よく探す方法も学びました。

教室に出られない方にも、メールで資料を送ったり、家庭訪問で個人指導もしています。また洋友会事務所でも説明しています。何かやりたい！とお考えの方連絡ください。喜んで応援させていただきます。

人間ドック受診のすすめ

3年ぶりに外部医療機関で人間ドックを受けましたので、内容を紹介します。眼科と歯医者しか行かない私にとって、久しぶりの受診は驚きの2日間でした。いつもの受診と異なる内容のみお知らせします。今回は頭部MRIを受けるのが目的で2日間コースを選びました。12年前転倒し頭を切った際、受けたMRIの記憶とは異なり、機関銃の発射音のようなあのコイル振動音が小さくなっていました。

胃 内視鏡検査。ゲッと吐くのを辛抱する辛さを教えられていたが、そんな苦労も無く、10分ほどで終了。先生の技術もあるのだろうが、医療器具の小型化の効果も大きいと思う。検査後すぐ胃の内部・カラー写真で部位と症状を説明された。内視鏡を飲み込むつらさと、バリウムを飲む苦しさ・検査後の白いかたまりの排便のしんどさと比較するとどちらが楽とも言えない。それより検査後すぐ結果を知らせてくれるので不安を解消してくれるのがうれしい。料金も同額で出来るのだから、バリウムより内視鏡検査をおすすめします。

エコー検査：腹部検査で肝臓・腎臓・すい臓・胆のうを。心臓部検査で心筋の厚さ・血栓の有無・弁の閉まり具合などもわかるとのことでした。苦痛は全く無く、映像をみながら、かなりの時間をかけてチェックしてもらうので安心感も沸きます。

骨密度検査。胸部X線検査（間接ではなく、直接撮影）のあと、両手を出すように指示され、両手を広げてならべ、X線撮影。これが骨密度検査だと教えられた。足首で骨密度を検査する方法より精度が良いそうです。

ゴルフや飲み会などお付き合いも大切ですが、自分の健康への投資もたまには必要ではないでしょうか。事前申請が必要ですが、上限2万円で費用の半額を健保が補助してくれます。

定期健診は、自分の体を大事にする入口です。自分の体を病気から守るのは自分しか居ないことをしっかり認識したい。定期健診が病気の早期発見につながっているのは確かです。そして、早期発見が、治療の可能性を大きく広げてくれるのも確かです。私が受診した病院は昼食も出ましたが、検査項目や内容、金額なども各病院で異なりますので、調べられて目的にあった内容で受診されることをお勧めします。

（廣瀬 記）

事務所当番表（敬称略） 毎週 火曜・木曜の午前中 開いています。

	近藤 萩野	川野 金谷	青海 原下	山口正 伊藤	佐々木 橋本	山口喜 廣瀬
7月	22	20	6・27	13	8・29	15
8月	12	3	26	31	24	10

お気軽に
のぞいてください

事務所電話/FAX：0799-23-9702