

洲本地区ニュース

No. 28

平成17年12月27日

洋友会 洲本地区

淡路でも雪が降りました。朝夕の寒さを一段と感ずるようになり、年末のあわただしさに拍車を掛けているようです。流感が蔓延しそうです。知らず知らず加齢で抵抗力が弱っています、体調を崩されないよう、健康管理にご留意ください。

会員の動き 今回、入会者はありません

会員数74名

年末のご挨拶

昨年の今頃は、災害の後始末に追われて大変だったことを思い出し、天災の無かった幸せを感じざるを得ません。洋友会活動も皆様のご協力のもと、2月・北陸旅行、4月・総会、7月・会社見学会、10月・日帰りバス旅行、12月・忘年会

と予定通りの行事を無事終えられましたこと、感謝に耐えません。協力的な会員に恵まれ、何事にもやりやすい環境にあり、“楽しい洋友会”を目指して、今後がんばっていきますので、ご協力をお願いいたします。

最近では60歳未満の会員も多くなり、会員の年齢幅が大きくなり、両端の年齢層の方々に魅力を感じてもらえる会運営に一層の努力が必要なこと、痛感する次第です。完全燃焼の形で定年を迎えられた幸せを感じられる時代は遠くなったのでしょうか？長い間お世話になった会社にも不満を残しながら、第2の人生をスタートする寂しさを味わせない洋友会を広く知っ

てもらいたい。退職という人生の節目の処遇に、勤務先間で差があります。例えば、洲本全体が一つのカンパニーであった頃に卒業された方には想像も出来ない、退職説明の“不公平感”を痛感します。身近に退職者が居られたら、話し相手でも結構です、相談に乗ってください。

毎週火曜・木曜の週2回、事務所を開き、役員が交代で詰めています。最近では退職間じかの方が来られることが多くなり、役員一同喜んでいきます。退職者を暖かくフォローするために、①退職者情報を早期に入手し、身近な先輩にフォローをお願いする。②入会されなくても、退職後1年

間は、地区ニュースなど会員と同じ資料を送付する。③未入会の方でも洋友会事務所に気軽に来られる機会づくりとして、年金や失業保険受給対応説明や所得税確定申告申請説明会などを未入会者にも伝える。これらの活動で、洋友会の良さを広く知ってもらおう努力を行います。

会員の皆様には、来年も良いお年でありますことを心からお祈りして、年末の挨拶とさせていただきます。

洋友会洲本地区 会長 廣瀬 収

忘年会 を行いました

洋友会洲本地区 忘年会を12月8日（木）34名の参加を得て 休暇村南淡路で行い、島外からも4名の参加をいただきました。新しくなった宴会場で、にぎやかに談笑がはずんで、あっという間の3時間でした。都合がつかず、来られなかった方、次回はぜひ参加して、懐かしい仲間と至福の時を過ごしてください。

所得税確定申告説明会 実施のお知らせ

申告に必要な生命保険や損害保険などの控除証明書は申告書作成まで大切に保存ください。新しく入会された方で申告記載に不安な方は、1月19日(木)

に記載説明会を洋友会事務所でを行います。参加者分の記載資料を税務署でもらってきますので、希望者は1月15日までに申込ください。

クラブ活動 ミニ情報

家庭菜園クラブ:

新しい畑に移って、皆さんがんばっています。広い畑ですので、まだ空畑がいっぱいあります。野菜作りに関心のある方、ぜひ連絡ください。

園芸クラブ

洲本市の広報・すもと12月号13Pに園芸クラブの三熊山梅園活性化活動が、写真入で紹介されています。ぜひご覧ください。

ゴルフクラブ

12月8日、洲本GCで第33回コンペを行い、斉藤昭さんが優勝。部員数は多く33名ですが、参加者は17~18名、と寂しくもう少し参加して欲しい。来年度はHD改定の年、あと2回ほど実施後行います。次回コンペは3月初旬です

囲碁将棋クラブ

新しく入会される方を求めています。未経験者大歓迎です。毎月開催していますが、参加者が少なく、さびしくて困っています。部員の方、参戦して!

ウォーキングクラブ

11月27日諭鶴羽山に登りました。他の行事と重なり参加者は少なく、4名。寒い山の頂上で、お湯を沸かし、食べたインスタントラーメンの味は格別でした。

麻雀クラブ

11月16日、大阪地区と交流戦を実施。前回は完敗だったので、今度こそと若手新鋭をメンバーに入れ、臨みましたが大阪組8名の戦略『降りる所は徹底して降りる』にやられ又もや完敗。個人戦で松下敏信さんが優勝したのがせめてもの救い。次回：大阪で第三戦。

事務所当番表 (敬称略) 火曜日・木曜日 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	小西直 山崎	吉井 橋・広
1月	24	12		17	26	19	31	
2月	23	21	7	14		16	28	9

お気軽に のぞいてください

事務所電話/FAX: 0799-23-9702

健康道場にて 広瀬 収さん

『布袋さんのようなお腹ですネ。なぜ肥えたと思われます？』『消費以上に沢山のカロリーを摂ったからです』『解ってらっしゃるのに、なぜ食べるのですか？』
”それは・・・“

『ストレスから来る過食症ですネ』
“いや先生、私は退職し今はのんびり過していて、ストレスなんかありません。”『じゃー毎日がウキウキですね』
“いや ウキウキということもありますが・・・”。先生の説明では、過激なストレスだけを、ストレスと思うが、そんなに強くはないが、慢性的なストレスや自分で認識していないストレスが普段の生活の中にある。

断食を行うことで、生への執着心すなわち“食”への強烈な思いのため、雑念が無くなる。通常生活では、絶食状態を続けるわけにもいけないので、絶食以外で、ストレス撃破のため、精神を集中する手法も学んだ。丹田呼吸法である。おへソの下にあ

60歳以上の入門者には、断食ではなく食事療法がほどこされる。1日1300Kcalの低カロリーで、主に野菜中心の食事である。低カロリー食ではあるが、一日中ごろ寝の生活なので空腹感もない。血圧値も下がり、体重も10日で3Kg減った。絶食治療だと復食により元に戻りやすいが、食事治療

こんな問答で道場生活が始まった。

ここは、日本で唯一の公的な絶食療法の専門施設“五色県民健康村健康道場”。瀬戸内の海が見える小高い丘にある。“断食道場”で有名な所で、全国から来られている。昔は肥満で悩む方が大半であったが、最近は“心の悩み”の方が多いようだ。女性入門者が多い。男性は職場を長期に離れると復帰がむづかしいのか、まれにしか居ない。

これらのストレスに気づき、排除することも健康管理では重要な事とのことです。同じ返事をされても、腹が立つ時と許せる時がある。自分の気持ちにゆとりがあるすなわち充実感が高いと、失礼な言葉も許せるのである。日々の生活でしっかりとした目標を持ち、それを達成し充実感を高めることも、ストレスに負けない有効な方法です。

る丹田に気を集中させて腹式呼吸を行う、武術で“無の境地”を悟るため、行う方法らしい。入所中、毎日まじめに訓練に臨んだが、凡人故か結局ものに出来なかった。

は帰宅後の食事に気をつければ、減量体形は維持可能である。退所後、朝食のパンを4枚切から5枚切に。牛乳を豆乳に、さらに菁汁に変更。腹回りが細くなったが、それ以上にお尻や足の筋肉が落ちたので、持久力も低下。これはいかん！と犬の散歩を欠かさず、屋内でもおっくうがらず気軽に身体を動かし、1日1万歩以上を目指す。スタミナ切れでゴルフ同伴者に失礼のないように体力回復を狙って日々努力をしています。

努力の結果が目に見えるように体重・血圧（朝夕2回）を測り、その値をグラフにつけています。退所後2ヶ月経過しましたが右下がり傾向は維持しています。

肥満でお困りの方、目標体重に32を掛けた数字を一日の摂取カロリーにして下さい。逆に言うと下げたい体重分に32を掛ければ、減らすカロリーが出ます。

5Kg減らしたければ160Kcal、ビールコップ2杯分です。『あせらず、3カ月で1Kg減を目標に！』が先生のアドバイスでした。

運動は体力維持増進には絶対必要ですが、消費カロリーは極めて少ないので、運動したら、減量すると期待するのは間違っています。減量するには減食が必要です。

減塩生活

血圧の高い方には減塩をお勧めします。うす味に心がけるだけでも、相当な効果が期待できます。日本人の食塩平均摂取量は13g。厚生省は10g以下を推奨しています。10gは、小さじ1杯。そんなに舐めてない！と言われるなかれ。ラーメン1杯には4gの塩が入っている。うどんも製麺時に腰を強くするため、塩を入れている。食パン一枚にも0.8g、うめぼし1個に2gの塩。入所中は食塩5g以下の減塩食事。我が家は日頃の食事を薄

味に作ってくれているので、減塩食も美味しくいただきました。退所後の食事で、納豆50gを食するのに、小さく切ったネギを加えて、味付けの“たれ”を減らしました。減塩と野菜摂取の一石二鳥。どれもこれも薄味にして、物足りなさでストレスを作るのではなく、1品だけしっかり塩味を付けるのが長続きのコツのようです。他のおかずでは、塩やしょうゆの代わりに香辛料を使ったり、レモンやライムを絞るのもよいですネ。

編集後記

今回の健康特集いかがでしたか？ ご感想をお聞かせ下さい。
6頁にもなって、文字が多すぎましたか？

親しくしていた、お二人(同級生のIさん、近所のTさん)が、最近相次いで“脳溢血”で入院され、あんなに元気だったのに、と健康のありがたさ・大切さを一段と痛感しています。幸いにも軽い症状でほっとしています。Iさんは、テニスが上手で筋肉質の身体、その上、酒もやらない方なので、“脳溢血”と聞いておどろきです。



不摂生をして、倒れるのなら自業自得と諦めも出来ませんが、あんなにも健康に留意していたのに、と悔やまないためにも、健康に関する情報交換の場の一つに、この地区ニュースがなれば幸せ！ 編集者の偽らざる気持ちです。

事務所当番表 (敬称略) 火曜日・木曜日 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	小西直 山崎	吉井 橋・広
7月		14	5	12	21	19	28	26
8月	25	11	9		2		30	23

8月第三週は夏休みです

事務所電話/FAX: 0799-23-9702