当情報紙はインターネット環境登録のない会員さまに配布しております。

洋友会 ほっかいどう 伝言板

発行 平成25年 6月26日
三洋電機洋友会北海道
電話/Fax 011-816-7034
yoyukai3434@ybb.ne.jp
発行人 安達 均

－ 第 008号 －

ほっかいどう洋友会ホームページでも 総カラー版にてご覧 いただけるようになりました。

〖 コンペ参加のお誘いと「プルタブを集めて車椅子を贈ろう」運動を展開いたします 〗

涼しげな風鈴の音が聞こえる季節となりました、会員の皆さまにはお元気にお過ごしのことと思います。

さて4月23日の北海道地区総会以降、クラブ活動も会員各位の積極的なご参加を得て計画通り順調に実行されております。

本格的なアウトドアシーズンは、太陽光を浴びながら（紫外線対策は必要）元気一杯、楽しく活動したいものです。

一日20分以上お日様に当たると内臓（特に大腸）機能に良い効能があるとのデーターもあります。

熱中症予防のため水分補給を充分とりながら芝生の上でのパークゴルフをお勧めいたします。

これからのコンペに奮ってご参加下さい。お待ちしております。

4/23の地区総会で決議されました「プルタブを集めて車椅子を贈ろう」運動は、我々が社会貢献できる数少ないボランティア活動です。今年は、全員参加を目指してキャンペーンを展開してまいります。

あらゆるクラブ活動や会合等でプルタブ収集を実施させて頂きます。

添付別紙のキャンペーン内容をご覧いただき格別のご支援をお願い申し上げます。

先日、「生涯現役の為の運動と栄養」セミナーに行って来ました。要点のみご紹介させて頂きます。

1. NASAの実験結果からの生理学の鉄則：①使わない機能は全て退化する。②使う機能は順応する。
2. 体力、持久力、骨量、健康感を高めるには、幾つになっても運動を続ける事が大切だ。
3. 歩行は、エネルギー、動作調節、支持が必要でこれらは心臓、肺、循環器系、神経系、筋・骨格系システムに多くの要求を負荷する。遅い歩行動作はこれらのシステムに障害が出ているかもしれない。
4. 運動は内臓脂肪を減らし、生活習慣病の予防・改善に有効な多数の遺伝子をONにする。
5. 運動は、脳の健康維持・増進に重要であり、アルツハイマー病、鬱病や糖尿病患者の補助薬としての役割がある。

昼の時間が一番長い北海道のベストシーズンを尚一層ご健勝にてご活躍されますようお祈り申し上げご挨拶とさせて頂きます。

平成25年 6月26日

三洋電機洋友会 北海道地区
会 長 安達 均

本部の事務所が移転しました。

洋友会本部の事務所が守口保健センター南館へ3月18日に移転いたしました。詳細は次の通りです。

〒570-0087
大阪府守口市梅町1番13号
三洋電機守口保健センター南館3階
旧三洋電機サービス㈱本社の隣 以前「保養所」だった建物です。
TEL ： 06－6994－7210（番号が変わりました）
FAX ： 06－6994－4029（番号が変わりました）

尚、入館の際には洋友会会員カードの提示が必要になりますのでご持参ください。

三洋電機守口保健センター南館内

チョッと遅くなりましたが ～ 平成25年度 洋友会本部総会の報告

4月12日(金)洋友会本部総会が全国15地区の会長、副会長の出席して大阪門真市の松心会館で行われました。

- 会社代表・本間副社長、労働組合代表・石村委員長の出席挨拶
- 小坂会長より24年度活動報告、25年度活動計画の説明。
- 会計幹事より24年度会計報告、26年度の予算計画の提案があり承認されました。

  主な活動計画は、社会貢献活動の推進、会員相互の親睦・交流を推進するため、クラブ活動の活性化、会報誌「洋友」の内容の充実などの方針が示されました。
- 役員改選が行われ今総会をもって本部会長の小阪忠義さんが退任(相談役に就任)、後任に現大阪地区副会長の北川 隆一さんの就任が承認されました。

本部の事務所も、旧守口保養所に移転し、その住所変更に伴い、会員証も新しく配布されることになります。

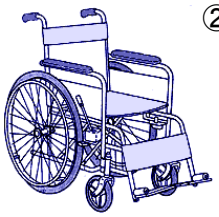
プルタブで「車椅子」を贈ろう！

先般の地区総会で決議されました「プルタブを集めて車椅子を贈ろう」運動は、我々が社会貢献できる数少ないボランティア活動です。

今年は、具体的な実行策として”全員参加を目指したキャンペーン”を下記の内容で実施して参ります。皆様方のご支援、ご協力のおかげで今まで4台（守口市1台、仙台市2台、福岡市1台）を贈ることができました。小さな積み重ねが大きな成果に、今後も5台目、6台目を目指しご支援ご協力をお願いします。

「プルタブを集めて車椅子を贈ろう」北海道地区キャンペーン

- 期間　平成25年6月1日～8月31日（3ケ月間）
- 対象　洋友会北海道地区全会員およびクラブ活動参加メンバー
- 目標　あらゆる機会（クラブ活動や会合等）を活用して収集活動を展開し、166名全会員の参加を目指す。
- 方法　① ホームページ「洋友ほっかいどう」にプルタブキャンペーンコーナーを開設し、参加者氏名を掲載して貢献を称える
  ② 優良貢献賞として上位（重量）5名さまに対して平成26年度総会の席上、感謝状を贈呈する。



趣旨ご理解頂き、ご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

三洋電機洋友会　北海道地区
会　　長　　安 達　均
担当幹事　　長 澤　弘 美

地域の皆さんにご協力いただきました ・・・・ 久保顧問

こんなに多くのプルタブを
久保顧問

5月15日、ビニール袋を抱えて洋友会事務所に来られました。
袋の中を見て皆さんビックリ！　なんとプルタブがどっさりその重さ **4.84 Kg**
皆さんから「どの様にして集めたのですか？」の質問攻め
久保さんの話によりますと、町内会の皆さんにOB会のボランティア活動の説明、小さな力の積み重ねが車椅子のプレゼントに繋がることに共感頂いた皆さんが持って来てくださったとの事でした。
独立されたお子様、ご親戚、ご近所、お友達にお話するのも一案のようです。

入りロドアー取っ手に
掛けられたプルタブ

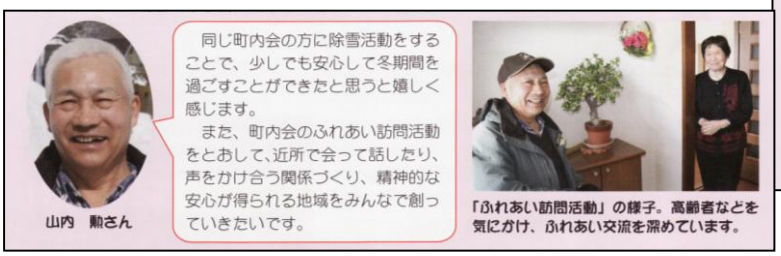
総会に出席させていただいて ・・・ 労働組合 久野分会長

5月22日、洋友会事務所に行った時、入ロドァ-取っ手にプルタブのいっぱい入ったビニ-ル袋が、袋には小さな付箋で「久野」と、労働組合久野分会長でした。お礼に事務所にお伺いすると洋友会の総会に出席させて頂き皆さんのボランティア活動を知り、集めたプルタブを持参しましたとの事でした。大変うれしいことです。

ボランティア活動のご紹介 ・・・ 札幌清田区にお住まいの山内 勲 さん

総会の前日に札幌市の清田区に住む尾田副会長が町内会回覧板より山内さんのボランティア記事を発見
総会での山内さんの15周年記念セミナー講演が終わっての降壇時にスライドで会場の皆さんに紹介しました。
ご本人、インタビューは受けたが広報紙の完成は知らず
サプライズにご本人山内さんもビックリ！
誰にも話さず・・・こんな良い事を・・・
区役所で広報紙を166部頂いて来ました、お読み下さい。

やさしい気持ち お届けします
ボランティア活動者ご紹介
☆同じ地域に住んでいるからこそ、気にかけ助け合って
除雪はお手の物！
清田区 社協だより



山内　勲さん

同じ町内会の方に除雪活動をすることで、少しでも安心して冬期間を過ごすことができたと思うと嬉しく感じます。
また、町内会のふれあい訪問活動をとおして、近所で会って話したり、声をかけ合う関係づくり、精神的な安心が得られる地域をみんなで創っていきたいです。

「ふれあい訪問活動」の様子。高齢者などを気にかけ、ふれあい交流を深めています。

ほっかいどう洋友会
ホームページ

リンクさせてください！　担当幹事：久保 顧問まで 連絡を下さい。

会員の皆さんの中には「ホームページ」をお持ちの方も居られると思います。
「北海道洋友会」のホームページ からぜひリンクさせて下さい。
ご連絡は洋友会北海道アドレス宛て又は久保顧問宛てに、お願いします。
洋友会北海道メールアドレス　　yoyukai3434@ybb.ne.jp
久保顧問への電話番号は総会資料綴じ込み連絡網でご確認下さい。

北海道地区発足15周年記念セミナーの報告

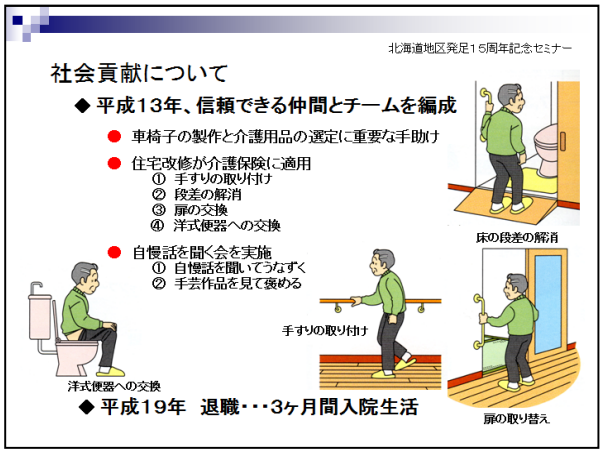
北海道地区発足15周年記念セミナーが総会終了後プロジェクター映像を使って山内勲さま・浜辺幸雄さまの記念講演が行われました。
講演の内容を簡単に報告いたします。

● 「健康持続と社会貢献について」　山内　勲　さまの講演

講演の 山内 勲 さま

持病の糖尿病の悪化防止、今後20年間80歳まで元気に過ごしたい。
このような願いから平成8年に札幌歩こう会に入会いたしました。
まずは、毎月25日間を 6ヶ月間続け、歩くことを習慣づけることを 目標といたしました。
地球一周4万キロに挑戦中の先輩の勧めで私も挑戦することになりました。スタートして10年、累計歩行距離 22,468km、1年の平均歩行距離 2,043km でした。
札幌歩こう会に参加しながら平成10年より介護施設を経営する会社に勤め、介護認定を受けた在宅高齢者に福祉用具のレンタルや販売、住宅改修の仕事を担当いたしました。
平成19年3月に退職、気が抜けたのか地球一周挑戦11年目に右膝皿を割り3ヶ月間の辛い入院生活で挫折感を味わいました。しかし今までの仕事の中でレンタル品や販売品の納品設置の後、回復を目指し頑張る患者さまを思い出すたび、私も頑張らなければとの思いが湧いてきました。
結果、予定を4年早く平成24年10月に達成することが出来ました。・・・

講演時プロジェクターで映写された画像です。



介護認定を受けた方への提案で社会貢献

地球一周達成で皆さまより祝っていただきました

● 「洋友会北海道地区の発足当初の裏話と今後に期待するもの」 浜辺 幸雄 さまの講演

講演の 浜辺幸雄 さま

早いもので洋友会北海道地区が発足して15年目を迎えました。
僅か26名で発足した会員も166名となり、クラブ活動も会員皆さんのご協力と役員・幹事の方々のご尽力で、他地区より10年遅れでスタートしたハンディーを乗り越え積極的な活動を展開し、健康で、楽しい元気の拠り所として、皆さんにご参加いただいていることは誠に喜ばしいことです。
「小さくともキラリと光る洋友会」・・・ でありたいと願いつつ体制づくりをして参りました。
当地区では、活動に早くから会員の奥さま方も参加され、他にはない北海道の特徴となっています。
発足当初から今のネット社会を予測、ホームページ「洋友ほっかいどう」の充実に取り組んで来ました。
パソコンクラブの皆さまのご協力で洋友会活動の情報発信は全国で一番進んでいると確信しております。
しかしながらネット環境の無い会員さま方に如何にして情報を伝達するかの課題が残されておりました。昨年から編集担当幹事さんが「洋友会ほっかいどう伝言板」を発行、ネットの繋がっていない会員の皆さまにもお届けする事が出来、安堵しております。
最後になりましたが、洋友会北海道地区が会員の皆さまの心の拠り所となり、益々豊かで楽しい親睦会になりますよう心から祈念して、私のつたない話を終わります。ご静聴ありがとうございました。・・・

講演時プロジェクターで映写された画像です。

発足時の会議々事録と会議風景 写真

北海道地区の特徴　各クラブ活動に会員の奥様も積極参加

◇ パナソニック健保の保養所利用について

洋友会会員はパナソニック健保の保養所の利用が可能です。
75歳以上でも洋友会会員であれば利用可能です。

● **パナソニック健保の保養所**
パナソニック健保の保養所は 大阪、びわ湖、那須、蔵王にあります。
詳細はパナソニック健保のホームページを参照ください。
アドレス http://phio.panasonic.co.jp/

● **予約方法**
申込はパナソニック健保、もしくはパナソニック各施設へ直接電話し洋友会会員である旨伝え予約して下さい。
パナソニック健保予約カウンター
TEL 06-6877-7577（平日9:00～15:00）
予約は希望日の3ヶ月前の同日分より2泊まで連泊が出来ます。

洋友会北海道地区発足１５周年記念

クラブ活動　15周年記念大会へのお誘い・・・

幹事への申し込み電話番号は総会資料綴じ込み連絡網をご覧下さい。

◆ カラオケ倶楽部

ご参加いたたく時、溜まったプルタブに名前を付けてご持参下さい

「皆で参加・カラオケの集い、新さっぽろ」開催のお知らせ！

発足15周年記念大会行事「皆で参加・カラオケの集い、新さっぽろ」開催することになりました。
声を出すことは脳への刺激や心肺機能を高め若さを保つ健康促進ポイントとも言われております。
是非、この機会に多くの会員の皆様にご参加いただき楽しいひと時を過ごしたいと思っております。

1. 期日　平成25年 7月 8日(月)
2. 時間　12時～4時まで(集合時間11時50分厳守)
3. 場所　キャッツアイ新札幌店(国道12号線沿い)
　札幌市厚別区厚別東5条1丁目　TEL899－1500
4. 会費　1,500円　カラオケ・ランチ・ドリンクバー付(飲み放題)
5. 予定人員　30名予定
6. 申込締切　7月 2日(火)まで
7. 申込先　幹事　：　川島さん・三上さんまで

◆ ゴルフ倶楽部

ご参加いたたく時、溜まったプルタブに名前を付けてご持参下さい

洋友会ゴルフ倶楽部コンペに参加してみませんか

発足15周年を記念してゴルフコンペを開催いたします。
ゴルフ倶楽部未登録の方の多数のご参加をいただきたく ご案内いたします。

1. 期日　平成25年 7月24日(水)
2. 時間　受付時間 8時00分～　8時52分スタートです
3. 場所　千歳カントリークラブ（ 千歳市協和814 ）
4. 会費　プレー代(食事つき)4,700円　参加費1,000円
5. 競技方法　18ホールダブルペリア方式(ストローク・ハンディ共上限なし)
6. 申込締切　7月15日(月)まで
7. 申込先　幹事　：　長澤 弘美 さん まで

◆ 納涼ビールパーティー

ご参加いたたく時、溜まったプルタブに名前を付けてご持参下さい

夏の祭典、納涼ビールパーティーがやって来ました。
近況の懇談等で親睦をさらに深める機会にしたいと思います。
今年は発足15周年の記念すべき年です、多くの方の参加をお願いします。

1. 期日　平成25年 7月26日(金)
2. 時間　午後6時集合　時間に余裕のある方は早めに来て場所取りにご協力お願いします。
3. 場所　札幌市中央区大通り西8丁目　東京ドームホテル札幌 1階ロビーに集合
4. 会費　3,000円程度　（ 旧 札幌後楽園ホテル ）
5. 申込締切　7月22日(月)まで
7. 申込先　幹事：　若木 春雄 さん・門間 正幸 さん・高橋義勝さん

◆ 日帰り旅行会

ご参加いたたく時、溜まったプルタブに名前を付けてご持参下さい

発足15周年を記念する旅行会、超大型バス満車で発車したいと思います。
奥様と一緒にご参加、お待ちしていま～す。
申込先　　幹事　：　倉田 武雄 さん　まで

担当幹事　三上於佐武さん・佐藤 治さん・倉田武雄さん

洋友会北海道地区発足１５周年記念　日帰り旅行会

- 期　　日　　７月２０日(土)
- 集合場所　　ＪＲ札幌駅北口　８時００分
- 費　　用　　５．９８０円
- 募集人数　　４４名様（超大型観光バス定員数）

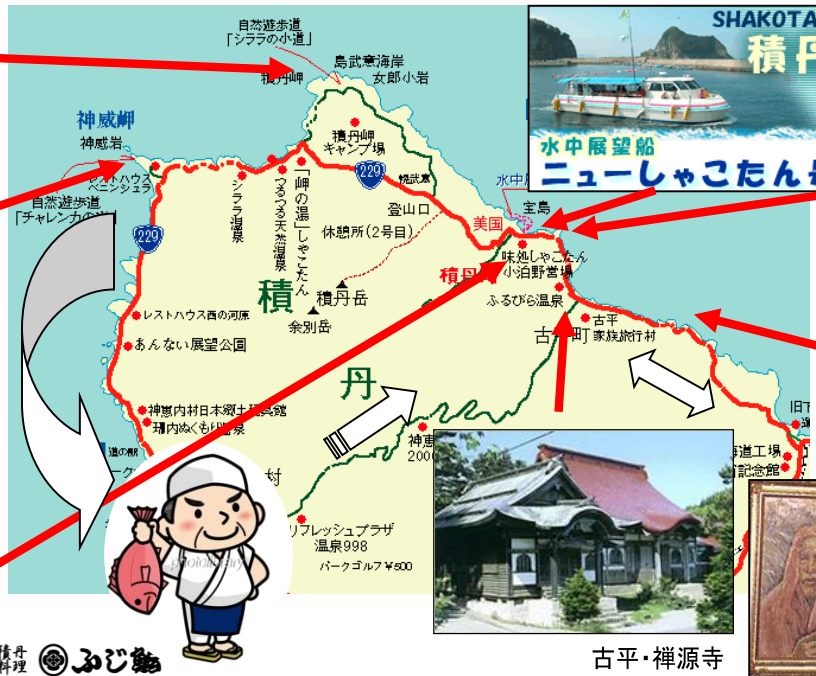
奥様とご一緒に

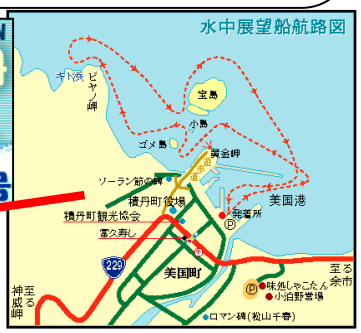
行程表

8：10 出発　ＪＲ札幌駅北口
8：20　札幌ＩＣ
8：50　小樽ＩＣ（札樽高速道経由）
余市道の駅　10：00
古平禅源寺五百羅漢　10：40
古平市街
11：00　昼食「ふじ鮨　積丹本店」
12：00
12：15　水中展望船ニューしゃこたん号
13：20
14：00　神威岬
15：00　散策（当丸峠　経由）
15：50　古平
16：50　小樽　新南樽市場ｼｮｯﾋﾟﾝｸﾞ
17：30
18：30 解散　ＪＲ札幌駅北口

島武意海岸・屏風岩

神威岬





ローソク岩

古平・禅源寺

五百羅漢

参加申込書

生うにちらしのご注文は
通常料金に
1,000円の追加です。

注文番号 ①

生ちらし(松)
1,940円

注文番号 ②

生うにちらし
2,940円

積丹の名物と言えば
「うに(6～8月)」！
そのうにを豪快に
使用しました。
積丹の夏の名物となっています。

申込方法　7月 9日(火)までに下記までご連絡下さい。
Faxにて申し込み下さい、必ず受信完了の電話を致します。
昼食を2種類の中から一品選んでご記入下さい。

申 込 先　・倉田武雄

お　名　前	昼食注文番号

幹事への申し込み電話番号は総会資料綴じ込み連絡網をご覧下さい。

写真クラブ　5月度撮影会

５月９日(木) に行なわれました。

桜の開花が送れ急遽、水芭蕉の撮影会に変更
苫小牧ウトナイ湖近くの湿原にて楽しみました。

5月度撮影会　参加の皆さん

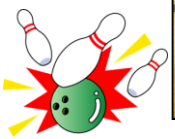
絵画クラブ　6月度写生会

６月７日(木) に行なわれました。

快晴、気温25度。朝から北大構内で写生会を行いました。
折しも第55回北大祭の真っ最中で構内には模擬店が並び
観光客や修学旅行生で賑わっていましたが私達は真面目に
日陰で歴史的な建物や風景をスケッチしました。

6月度写生会　参加の皆さん

ボウリング クラブ　4～5月大会結果



第 2 回 ボウリング大会に参加された皆様

仲間募集中です

	第 1 回 大会	第 2 回 大会
実 施 日	4月16日(火)	5月21日(火)
参加人数	10 名	9 名
優　　勝	川口　昌蔵 さん	間庭　義貞 さん
準 優 勝	菊池　透　さん	間庭　幸子 さん
第 3 位	長澤　弘美 さん	菊池はるみ さん
第 4 位	畔田　勝美 さん	畔田　裕子 さん
男性 ハイスコアー	飯間　博美 さん	飯間　博美 さん
女性 ハイスコアー	菊池はるみ さん	菊池はるみ さん

ゴルフ クラブ　4～5月コンペ結果

第 2 回 ゴルフコンペに参加された皆様

6月度第3回コンペは本日(6月26日)実施中です

	第 1 回 コンペ	第 2 回 コンペ
実 施 日	4月24日(木)	5月22日(水)
会　　場	新千歳カントリー	新札幌ワシントン倶楽部
参加人数	14 名	20 名
優　　勝	高橋　義勝　さん	星山　邦博　さん
準 優 勝	花井　寛　さん	伊藤　志津夫さん
第 3 位	勝田　宏　さん	勝田　宏　さん
第 4 位	根布　勲　さん	森田　敏光　さん
第 5 位	熊谷　啓　さん	尾田　旨啓　さん
ベスグロ	勝田　宏　さん	伊藤　志津夫さん

パークゴルフ クラブ　4～6月大会結果

第 2 回 パークゴルフ大会に参加された皆様

	第 1 回 コンペ	第 2 回 コンペ	第 3 回 コンペ
実 施 日	5月 8日(水)	5月29日(水)	6月12日(水)
会　　場	岩見沢ローズ	いしかりPG	輪厚国際
参加人数	17 名	17 名	23 名
優　　勝	安達　均　さん	長澤　弘美 さん	高橋　光宣 さん
準 優 勝	泉田　純一 さん	岡山　倫子 さん	久保　洋一 さん
第 3 位	泉田美弥子さん	藤本　朝陽 さん	梅原　逞男 さん
第 4 位	梅原　逞男 さん	伊東　秀一 さん	伊東　秀一 さん
第 5 位	大江　康博 さん	遠藤美智子さん	大江　康博 さん
ベスグロ	泉田　純一 さん	泉田　純一 さん	久保　洋一 さん

会員動向

★　今回は新入会員はありませんでした。

会員状況（ 2013年 6月26日 現在 ）

北海道地区会員数	166人
全　国　会員総数	4,678人

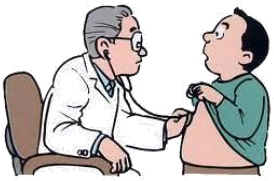
クラブ活動へのお誘い

今後のクラブ活動の予定です、ご参加下さい

幹事への申し込み電話番号は総会資料綴じ込み連絡網をご覧下さい。

ご参加いたたく時、溜まったプルタブに名前を付けてご持参下さい

☆ 健康診断のご案内



日　　付 ：9月中旬予定
場　　所 ：福山南三条ビル　札幌市中央区南3条西10丁目
時　　間 ：午前 8時～11時
個人負担金 ：現在未定ですが昨年度は、6,905円でした。
お知らせ方法 ：7月頃洋友ほっかいどうホームページ上、にお知らせ致します。
申込み方法 期限 ：受診希望の方は今からで結構お電話下さい、
詳しくは担当幹事：上原さん　まで

◎ 納涼ビールパーティー　は　～洋友会北海道地区15周年記念大会です～

日　　付 ：7月25日(金)
場　　所 ：札幌市中央区大通り西8丁目　東京ドームホテル札幌 1階ロビーに集合
集合時間 ：午後 6時に　（ 旧 札幌後楽園ホテル ）
参加費用 ：3,000円程度
申込み方法 期限 ：7月22日(月)迄に 担当幹事 ：若木 春雄 さん・高橋義勝さんまで

● ゴルフクラブ　第4回コンペ　は　～洋友会北海道地区15周年記念大会です～

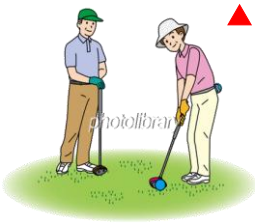
日　　付 ：7月24日(水)
場　　所 ：千歳カントリークラブ（ 千歳市協和814 ）
集合時間 ：受付時間　8時00分～　8時52分スタートです
参加費用 ：プレー代（食事つき）4,700円　参加費1,000円(賞品代、その他)
第5回 8月21日(水)・第6回9月26日(水)会場は追って連絡します
申込み方法 期限 ：7月15日(月)まで＜詳しくは 担当幹事 ：長澤さん 000-000-0000 まで

◆ カラオケ倶楽部 4 回 ～ 6 回 例会

～洋友会北海道地区15周年記念大会は7月8日に別会場で、4ページをご覧下さい～

日　　付 ：第4回 7月20日・第5回 8月17日・第6回 9月21日
場　　所 ：カラオケ歌うんだ村　札幌市中央区北4条西4丁目1・札幌読売ビル2階
時　　間 ：AM11:30～16:30　途中退席自由　(011-233-1056)
会　　費 ：一人1,500円 ご夫婦参加は一名1200円（海鮮丼or天丼・コーヒー付き)アルコールは別途料金。
申込み期限 ：　なし　当日突然お越し下さい。担当幹事 ：川島さん・三上さん

▲ パークゴルフ　4回 ～ 6回 例会



日　　付 ：7月10日(水)
場　　所 ：メイプルPGコース　恵庭市西島松576　TEL 0123-39-3345
集合時間 ：午前9時　現地に
参加費用 ：プレー代　900円　参加費用　500円（賞品代、その他　コースにより若干変動します）
第5回 8月 7日(ローンスケープPGコース)・第6回 8月28日(オーシャンPGコース)
申込み方法 期限 ：詳しくは 担当幹事 ：梅原さん・木暮 さん まで

★ ボウリングクラブ　4 回 ～ 6 回 例会

日　　付 ：第4回 7月23日・第5回 8月20日・第6回 9月17日
場　　所 ：厚別パークボウル 札幌市厚別区厚別中央3条4丁目　011-891-5589
集合時間 ：午前10時10分　10時30分スタート
参加費用 ：1,000円(賞品代、その他) プレー代：1,260円(3ゲーム、シューズ代含む)
申込み期限 ：　開催7日前迄　担当幹事 ：間庭さん・菊池 さん まで

■ パソコン倶楽部　9 回 ～ 16 回 の例会

奥様とご一緒に

日　　付 ：7月 3・17・24・31日　8月21日　9月 4・11・25日　の毎水曜日
午前 9:00 ～ 午後 3:30
場　　所 ：洋友会事務所　札幌市白石区中央3条4丁目1－36　（旧三洋電機サービス(株)）
途中からの参加者、歓迎します（個別対応でレベルの差はすぐに解消できます）
申込み期限 ：　なし　当日突然お越し下さい、大歓迎　担当幹事 ：久保さん・若木さん