

シャープ社友会 栃木支部会報

第48号

nikko

2021.7.1 発行
発行責任者 荒田英治

<http://www.tcg-syayu.co-site.jp/index.html>



マイナスイオンと青い水、神秘的な おしらじの滝
撮影：大屋信幸 (会員番号5522)

令和三年度スタートにあたって

シャープ社友会 栃木支部

支部長 荒田 英治



社友会 栃木支部会員の皆様におかれましては、日頃より支部活動へのご理解と、ご支援やアドバイスを賜り役員を代表してお礼申し上げます。

令和三年度を迎えましたが「コロナ問題」は一向に解消されず「栃木支部定期総会」は昨年度に引き続き開催することが叶わない状況で、資料をお手元に郵送令和二年度の活動報告や会計決算報告、令和三年度の活動計画・予算計画などの審議事項を会員各位にご確認いただき「返信用はがき」で書面表決による承認を得る事とし、在籍者数の過半数を超える方々の回答を得て、提案内容に対し賛成の立場を表明していただき、その結果を得て五月に開催した新旧幹事引継ぎの合同幹事会を皮切りに新年度の活動を新役員・新班幹事体制の下で開始いたしました。

過去二年間に亘りコロナ禍の中で地域班幹事役を務めて頂いた一七名の皆様には大変お世話になり感謝申し上げます。またこの先二年間を地域班幹事として担当される皆様には何かと「足労をお掛けします」がご協力のほど宜しくお願いいたします。

当面はコロナ禍の影響もあり、多数の会員が一堂に集う懇親行事などの開催は難しいと考えますが、そのような中でも、九つある各クラブ・同好会では万全のウイルス感染対策を行いながら可能な範囲での活動

を再開しており、何れのクラブ・同好会も随時入会を受け付けていますので、未加入の皆様におかれましては是非この機会に入会の検討をお願い致します。

また、地域貢献活動として取り組んでいる矢板市・川崎城跡公園の下草刈りが五月二十九日に行われ新年度における初めての社会貢献活動として会員五名が参加、汗を流して参りました。

現在、私共が住む栃木県の市や町においても高齢者からコロナワクチンの集団接種が開始されておりますが、各行政地域における接種予約申し込みは電話のみとか、ネット予約と併用など、また接種開始時期についても様々の様で、早々と接種完了された方がいる一方、なかなか予約が取れずヤキモキされた方も多くおられると聞き及んでいます。一刻も早く掛かり付け医など地域の医療機関でも接種が可能になり、安心して毎日を暮らせる様に…と、願ってやみません。

安全・安心といえれば幾度かご案内しておりますが、社友会栃木支部では「こくみん共済coop（全労済）」の協力団体に加入しており、各種保険などで保険料の団体割引特典を受ける事ができます。特にマイカー保険は切り替えた方から格段に保険料が安くなったと好評を得ていますので、自動車保険の更新時期に合わせ是非一度こくみん共済窓口で相見積もりをされる事をお勧めいたします。

今後も社友会栃木支部の各種活動情報については隔月にお届けする資料や、支部ホームページ、年二回発行の本会報などを通じ案内や報告を致して参りますので、これからも各種行事への参加やご支援を賜ります様よろしくお願い申し上げます。

第三十三回 栃木支部定期総会

(書面表決で実施)

本年度も新型コロナウイルスの影響により、未だにコロナ収束の目途が立たないため、例年五月に開催している対面方式の定期総会を中止し、議案書を支部会員へ送付し書面表決方式にて定期総会を代替しました。

議案書の内容は

- (一) 令和二年活動報告
- (二) 令和二年決算報告
- (三) 令和二年会計監査報告
- (四) 令和二年活動計画(案)
- (五) 令和三年度予算計画(案)
- (六) クラブ・同好会活動報告と計画

報告事項として

- ・ 令和三年度からの支部細則変更
- ・ 令和三年度新役員体制

書面表決の結果、全議案に関し、絶対多数の賛同により承認されましたので、議案書に沿って令和三年度の活動を進めてまいります。

コロナワクチンの接種が、我々高齢者から徐々に始まっておりませんが、このコロナ問題が早く収束し、従来通りの活発な社友会活動と通常の生活が出来る様期待します。

新役員・新幹事紹介



< 令和3年度 地域担当 新幹事 >

1班	宇都宮東地区	並木 利雄
2班	宇都宮西南地区	高木己紀雄
3班	宇都宮西北地区	笹沼 正
4班	さくら・高根沢地区	菊池 英秋
5班	塩谷町地区	(事務局)
6班	矢板南地区	大川 孝男
7班	木幡地区	青木 隆
8班	東町地区	坂本 幸夫
9班	中・末広町地区	長谷川 忠夫
10班	富田・鹿島町地区	金子 守孝
11班	扇町・本町地区	駒野 敦夫
12班	針生・荒井地区	野中 春夫
13班	成田地区	浜田 守一
14班	矢板西地区	山口 重
15班	矢板北地区	青木 昭男
16班	大田原西地区	志賀 利則
17班	大田原地区	原 政春
18班	那須塩原東地区	新津 寛
19班	那須塩原西地区	野澤 英男
20班	日光・今市地区	(事務局)
21班	その他の県内・県外	(事務局)

< 令和3年度 新役員体制 >

・顧問	岩村 博	・事務局長	後藤 講榮
・ "	山本東洋治	・事務局次長	山口 重一
・ 支部長	荒田 英治	・ 会計	平 暁雄
・ 副支部長	青木 正和	・ 会計監査	辻 勉
・ "	齊藤 順一	・ "	黒川 健一
・ "	久保 裕一		

役員退任の挨拶

「行事担当役員を退任」

(前) 副支部長 黒川 健一



今回、六年間務めた役員を退任する事になりました。海外に駐在で始めたゴルフが縁で役員にお誘いを受けた折は諸先輩がおられる中で役員は荷が重いし早いと思いましたが、いつかはお役に立たねばとお引き受けし、事務局次長二年および副支部長四年を務めさせていただきました。

事務局では行事・事務の裏方を通じ運営の要領を学び、その後、行事担当の副支部長となり、まごつきながらも各役員や班幹事さん、会員各位のご協力をいただき、春の花見バーベキュー、秋のバス旅行、賀詞交歓会等のイベントを主導してきました。

最近では会員の減少や高齢化、会社側の生産活動停止も加わり、環境も変わりつつありますが、社友会は会員相互のつながりを深める場として意義大でありますので今後益々盛り上がりつついく事を期待いたします。

「ホームページ管理担当役員を退任」

(前) 副支部長 山本 東洋治



本年度をもって支部ホームページの管理業務を、次期齊藤副支部長に引継ぐこととなりました。長年の皆さまのご支援、ご協力を頂き、トラブルなく現在まで支部ホームページを公開できたことに感謝申し上げます。

平成十八年十二月二十五日、栃木支部念願のホームページとして公開してから早や十五年目を迎えました。開設当時はホームページの掲載量が少ない為、支部活動の写真や動画情報を収集し、掲載ページ数を増やすことに努めると共に、体裁を整えた表示方法にも工夫を凝らすべく、ホームページ委員会にて協議し改善の積み重ねを図ってきました。

日々改善を続ける中で、画像編集やHTML動画、CSS、JAVA言語等にも挑戦し、更に見栄えを良くすることに努めてきました。挑戦する中で失敗にも遭遇し、表示がうまく行かず悪戦苦闘し、多大なる時間の浪費を経験したことも数多く有り、今では懐かしく思われます。ホームページ表示にトラブルが無いかが、確認することが日々生活の習慣となっていました。また何か問題が有れば即応対応できるようパソコンの調子を常に維持してきました。パソコンの調子が悪いと気分が不安定でも有りました。今後はこれらの諸状況から解放されると思うとホッとしました。

今後は、この業務を引き継ぎ頂いた齊藤副支部長に無理が掛からぬ様、可能な限りのサポートをさせて頂く所存であります。これからも支部ホームページを閲覧頂き、支部会員の情報、交流の場として、ご利用いただくようお願い致します。

米寿を迎えて

会員番号 五五元 山内 栄



本年二月に米寿を迎え社友会からお祝いを頂き有難うございました。

シャープ栃木工場で二十三年勤務し一九九三年、六十歳で定年退職し、社友会に入会して二十八年になりました。入会してから年に一回実施されていた懇親一泊旅行（新潟県片貝の花火大会、海ホテル経由で行った南房総の旅、山形のサクランボ狩り等）に行き、皆様と楽しんで事が昨日の様に思い出されます。最近では、なかなか社友会行事に参加出来ず、残念に思っています。

健康面では、今迄病氣もせずに過ごして来ましたが、三年前に脳梗塞で二ヶ月程入院をしました。今は完治し、月に一回、市内の病院に薬を貰いに行っています。病気をしてからには医者からの助言で長年吸っていたタバコはきっぱりと止めました。特に運動はしていませんが、適量の晩酌は止められず毎日飲んでいきます。日常生活面では、毎日午前四時前に起床して好きな時代劇「暴れん坊将軍」をTV観賞して楽しんでいま

す。大相撲が開催している時は、相撲も観戦します。そして時々、町へ出てパチンコをしたり、趣味の庭いじり等で日々楽しんで過ごしています。庭には端正込めて手入れした樹令六十年を越える松を含め、黒松が四本あるのですが、高い所の手入れは危険なので止める様同居の息子から言われています。毎日午後三時頃になると好きな晩酌を始め午後七時頃にはそのまま眠ってしまいます。今後も今の状態を維持しながら余生を楽しんでいこうと思っています。

喜寿を迎えて

会員番号 二八三五 養老 剛



この度は喜寿のお祝いを頂き誠に有難うございました。お陰さまで今まで入院するほどの大病もせず喜寿を迎えることができました。改めて退職後を振り返りますと「家に引き籠らないで」との妻の助言？に従い、直ぐにシルバー大学校に入学し、卒業後も暫くクラブ活動（トレッキング、写真、パソコン、囲碁）に勤しみました。

その頃が最も人との交流があった時期です。しかし今ではシルバー大学校OBのパソコンクラブで、週に一回程度エクセル講師として、クラブ員と接する以外、それはなくなりました。また社友会のグラウンド・ゴルフ同好会にも名を連ねていますが、日頃の練習にはほとんど参加出来ていません。

そして現在は、炊事、洗濯、スーパーで食料品買い出しなど、毎日の家事諸々に追われる専業主夫？になっています。

そんな中、体力維持の為、五十歳頃から始めた水泳を今も続けています。毎週二回温水プールに通い、千m強をノンストップで全力を出して泳ぐのをルーチンにしています。この歳でもほとんど息が上がらないので自分で言うのも何ですが、元気な源はこれかなと思っています。また、脳トレと趣味を兼ねて、オンライン対戦ゲーム（囲碁、麻雀）なども楽しんでいきます。何はともあれ、これから先の生活を考えると、コロナ終息が一刻も早く訪れることを祈るばかりです。

会員番号 一八六〇 福島 泰正



社友会栃木支部より喜寿のお祝いを頂きありがとうございます。定年退職後一七年が過ぎたことを実感しました。その間栃木工場が閉鎖になったのは寂しい限りです。

定年後は会社生活とは全く違ったことをしようと思いい、シルバー大学に入り異業種の人達との交流を通じて貴重な体験をしたことは、人生のエポックとなりました。地域のハーモニカサークルに入り関東地区の演奏会の参加やそれに伴う役員などを体験させてもらい他県の方との交流を持つこと出来たのは得難いものがありました。その後は夫婦でデイサービス施設等でボランティア演奏を続けています。他には詩吟を十数年ほど続け栃木県の詩吟発表会で舞台上に立ちました。また現役時代の技能遺産を活用してネット時代を享受するためパソコンやスマホで昔の友達とSNSで交流しています。

今はコロナ禍の中、外出もほとんど控え、家で終活を兼ねて、十数年来撮りためてきた写真や出演した演奏会のビデオの整理をして、その一部をホームページに

アップしています。最近では体力の衰えを感じ始め出来るだけ体を動かすためにウォーキングや家庭菜園また脳活を兼ねて五年前から始めたペーパークラフト作成や読書等をして過ごしています。



ペーパークラフトの作品
(棚の横幅:90cm)

会員番号 二八八四 溝口 清



社友会の皆さま、この度は喜寿のお祝いを戴きまして誠に有難うございました。早いもので定年退職をしてから一七年が経ちました。今までは先輩方の喜寿を迎えての言葉を拝読する立場でしたが、お蔭さまでお仲間に加えて頂けることになりました。今日があるのは多くの方々に支えて頂いた賜物と感謝しております。

定年後にカウンセリングを学んだ縁で始めた若者自立支援の仕事も十一年が過ぎ、相談活動をする中で多くの若者から教えられパワーを貰っています。また、長く続けている健康体操・自彊術の効果でしょうか、適度に医療の世話になりつつ元気に過ごしています。

さて、昨年からの新型コロナウイルス禍で特に高齢者は気を付けるように言われ、マスク、手洗い、消毒の励行や自粛生活で何かと制約されることも多くなりました。3密を避けるために止むを得ず昨年「ズーム」を使っ

ての会議や研修を受けるといような新しい経験をしています。一方では好きな旅行からも遠ざかって地域内の行動に限られてしまい新しい刺激を受けることが減ってしまいました。強く行動を制約されると大人しく従うことが辛くなってきました。そのような時、脳には何にでも手を出して「すべてをたたく」という癖があるとの学説があり、無駄なことを沢山するようになるそうです。喜寿を機に「何をやらぬか」を考えて思い切って整理することを考えてもいいのかなと思うこの頃です。

会員番号 一九二七 神原 紀夫



今年三月に喜寿を迎え社友会よりお祝いを頂き有難うございました。毎年の社友会定期総会には欠かさず出席して皆様とお会いできるのを楽しみにして居りましたが、昨年、今年と新型コロナウイルスの影響で開催されず残念であり、早くワクチンの効果が表れることを期待します。そうした中で唯一支部会報が届くと皆様が無事で活動されているのを懐かしく拝読させて頂いております。現在は外出も極端に減る中で、長年写真を撮り続けた多くのフィルムを箱詰め状態で保管の物が有り、今年漸くフィルムスキャナーでSDカードに記録してデジタルフォトフレームやテレビに映して過去の映像を楽しんでおります。又、頂いた写真や昔々の写真をアルバムからデジカメで写して同じような利用を考えて

おります。健康面では年齢を重ねることに体力の低下、特に足腰の筋力低下を実感して居り、近くの公園で散歩程度を心がけると共に『健康寿命』の言葉を日々忘れずに現状維持の体力を目標に過ごしております。



会員番号 三〇六四 大橋 堅固

何時の間にか、七十七歳の年齢に達したかという感じが強いです。実感として、よくここまで生きてきたなと思います。皆様も同感では？と思いますが、現役の頃は仕事の関係上、かなり無理をして身体を酷使していたので、定年後にその後遺症が出てくるのが多く、健康を損ない病気に罹り亡くなった方もおられ残念な事です。

さて、現況ですが、好きだったゴルフを止めてから約二年になります。やるのが沢山あって、ゴルフは一日中、時間を取られてしまっからです。その代わりにゲートボールやグラウンドゴルフを楽しんでいます。これらのスポーツは大抵三時間で終わり、その後は他の趣味やアルバイト等ができますので、時間を有効に使えます。今は趣味と実益を兼ねて、パソコンでネットに出品しています。以前はネット証券で株式売買を行っていましたが、今は株式売買の代わりにネットで物品の売買取引を行っています。この商売は巨大で最たるものがアマゾン、ヤフー、楽天等で、他に無数の小規模事業者が群がっています。私などは、ヤフーのオークションサイトを利用したトレーディングカードの取引で、本当に小規模ですが、やり方によっては奥が深く夢があります。以上、現況をお知らせして、喜寿の挨拶と致したく、今後とも宜しくお願い申し上げます。

会員番号 一九四三 佐武 久司



還暦の時とは異なり、今回は古希の時と同様、家内からの祝いの言葉もありません。そこで、パソコンで「喜寿とは？」を調べてみました。喜寿の「喜」という漢字を草書体で書くと「喜」となり「七十七」に見えることが、七十七歳の長寿祝いを喜寿と呼び始めたきっかけで、さらに【一般的に知られている中国ルーツの還暦や古希と異なり、七十七歳の喜寿の起源は室町時代とも言われる日本発祥のお祝い】のようです。『喜』には『長命』という意味もあります」と書かれていました。

私は肺がんの手術をし、ペースメーカーを付けている体ですが、中学生と小学二年生の孫が大学に入るまでは、何とか元気でいる事をめざして、最低、週三回の散歩とスイミングを続けて行こうと思います。

古希を迎えて

会員番号 五二八一 筒井 昭夫



この度は、古希のお祝いを戴きましてありがとうございます。早いもので、定年から十年の年月が経過してしまいました。この十年間で、東日本大震災、ガンの摘出手術、新型コロナウイルス感染症と今迄

の人生で経験したことのない様な出来事がおこりました。幸いにも無事、古希を迎える事が出来ました。これから先の自分の人生は、健康を維持しながら趣味のテニスとか自転車、愛犬との散歩を楽しんで行けたらと思っております。

特に健康については、更に腰痛が悪化して愛犬の散歩も苦痛の状況でした。このままでは、腰痛で歩けなくなって愛犬との散歩もままならなくなってしまふのではないかと心配が膨らんで来ました。何とか腰痛を改善したいとの思いで、古希を機に、YouTube等を色々検索して脱力体操とか腰周りの筋肉解しを始めました。

私の腰痛は、腰の後ろの脊柱起立筋が硬直して痛みを引き起こしているようです。体全体もガチガチに凝り固まっている状態に陥っている様でした。毎朝起きてすぐに、三十分のストレッチ、筋肉解し、脱力体操を欠かさず行なっています。昨年十二月より始めて、五ヶ月が経過し、成果が出始め、全身の力みが取れて来て、今では一日二回の愛犬との散歩も随分楽に歩ける様になって来ました。

これからも自分の体と向き合っ、健康維持の為続けて行きたいと思っております。

会員番号 五二八七 国井 頼邦



社友会より古希の祝いを頂き御礼を申し上げます。早いもので会社から自由になって十年となりました。家が農家でしたので、退職して兼業農家から専業農家となりました。農家といっても八反の農地なので趣味のようなものです。主に米を作っています。春にはハウスで苗を仕立て、田を耕

し、田植えをします。夏は田の土手の草刈りに追われます。秋の収穫は専業農家に依頼します。畑も少し有り自家用の野菜を作っています。

地域への貢献として、自治会長を二年、社会福祉協議会長を四年し、現在は土地改良会長をしており、今年で六年目になりました。

趣味のパチンコは重資金の枯渇から完全撤退しましたが、会社時代からしていたジャンクパソコンいじりは、缶ビール一本の晩酌と共に日々楽しんでいきます。皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。



会員番号 五三〇一 原田 博美



この度は古希のお祝いを頂き、有難うございました。早いもので退職してから十年が経ち、お蔭さまで体調も良く、地域活動やスポーツなどで充実した日々を過ごしています。

現在の楽しみは週一回のゴルフと三年前に始めたグラウンドゴルフです。グラウンドゴルフを始める前はゴルフの様な飛距離を求める豪快さと爽快感もなく良さが分かりませんでした。いざ始めてみると初対面の方たちとも直ぐに打ち解けて友情の輪が広がるグラウンドゴルフならではの雰囲気があり、またホールインワンすると三打を差引けるルールがグラウンドゴルフを面白くしております。このため毎ホールでホー

ルインワンを狙う緊張感があり32ホール終了するまで気を抜けない独特の魅力があります。社友会同好会や矢板市グラウンドゴルフ協会会員の方たちは年齢とは思えない若さと体力があり正に生涯スポーツと云えます。これからもゴルフとの二刀流を続けていきたいと思えます。

これまで地域や周囲の皆様を支えて頂いたことに感謝して、地域活動やスポーツを通して少しでも恩返しをしていきたいと考えています。

会員番号 五二七九 鈴木 高重



古希のお祝いを頂き有難うございました。この期に改めて振り返りますと、小生、入社以来資材業務一筋で、関係の多くの皆様に変なお世話になったとの思いです。勤務地は、前半は矢板、後半は海外「SMM・S O E M (マレーシア) S M P L (ポラード)」最

後はPDDM(神奈川県川崎)と、大変な激動期に充実した会社人生を、送らせて頂いたと感謝致しております。特に、この間の海外勤務は、累計で十八年に及びました。S M P L在職中に直腸がん(ステージ3.5)が見つかりましたが、帰国・入院・手術を経まして復職し、定年と延長時をPDDMで迎えることが出来ました。

近況としては、手術後十二年になりますが、自治会長(当地では行政区長と言いますが)を務め上げ、天神社の氏子総代、農村地区のボランティア活動の会計等、今までに出来なかつた地元貢献などを結構忙しく致しております。写真は、コロナ禍の騒ぎになる直前に宮古島へ行った時のものです。

会員番号 五三九四 重面 治



古希のお祝いを頂きありがとうございます。在職中は皆様に支えられ定年まで働かせて頂き感謝申し上げます。

定年後は、体を動かす目的で実家の畑で土と戯れて野菜作りを楽しんでいます。不慣れな事から失敗も数多くありましたが、何とか野菜売り場に出せるようになりまし。個人でも使用し、余剰の野菜を売り場へ供出するので量は少な目ですが、皆さんに食べてもらえることで喜びを感じながら作業に励んでいます。他には時々ゴルフを友人たちと楽しんでます。四十年経験があるも成績は今一です。体力のバロメーターとしていますが、あちこちに痛みが出て満足な状態でのゴルフが出来なくなりました。海外生活、仕事と辛い事もありましたが、乗り切る事ができた薬だと思っており、友人達から退職時に頂いた送別記念。ハターで立てなくなるまで頑張ろうと思えます。

東日本大震災、新型コロナウイルスといろんな災害が定年後発生しており、この先も何が待ち受けているかわかりませんが、社友会の皆さまと共に社会に貢献できる様、健康に気を付けて頑張っていきたいと思っております。

会員番号 五六九四 長谷川 忠夫



この度は古希のお祝いを戴き誠にありがとうございます。あれから十年、今は皆様にこうして生きてる証をご報告できる慶びを感じております。「継続は力なり」を座右の銘としてこれまでやってきました。その一つが日記です。父親の背を見て始めた日記も五十数年余り、今も毎日毎日付けています。数十冊の日記帳は私の財産!二つ目は書道です。「書くのが好き」という単純な発想でスタート、昨年書道の静心会から三十周年の表彰とお祝いを頂きました。途中、挫折したこともありましたが孫と一緒にやり、後押ししてもらった読売書法展で何回か入選させてもらい乗り越えて来ました。ここ数年は妻の供養にと般若心経(楷書体・篆書体)や観音経を書き菩提寺に奉納もしました。これからも楽しみながら余生を過ごして行きたいと思っております。



写経した般若心経と観音経

幹事コーナー

「第一班の幹事を終えて」

第一班 榊 毅



皆様と重なるところがあると思います。二年前、幹事会出席のため、十六年ぶりに工場内に入りましたが全く人氣がなく大変寂しい思いをしました。大阪の家に近かった西田辺のテレビ事業部に入社しましたが思いも掛けず矢板に転勤、栃木は遠いなあと思いましたが空気がきれいでお米がおいしくて良い所。

一年後、トルコの技術援助工場に白黒テレビの生産立上げで二年間単身駐在。テレックスの時代で紅白歌合戦は現地でもビデオ鑑賞。帰国後しばらくしてから中国ブームが到来し、シャーシ売込みで何回中国出張した事やら。その時の中国は大変貧しい状態でしたが技術習得にも熱心で今では想像も出来ないくらい異なる国情でした。ホテルもまた少なく、商社が借上げ確保していた住宅に出張時、泊まったこともありましたが。

それからオーストラリア駐在十一年。当初からテレビ工場は閉鎖方向ではありましたが、色々工夫して寿命確保。シドニーオリンピックを現地で応援。その頃、再生可能エネルギーが話題になり、太陽電池のオーストラリアSCA生産を検討するも時期尚早で販売活動

しシャープ太陽電池の輸出第一号に。その縁からアメリカSMCAでの太陽電池の生産立上げに従事、SMCAでの旧テレビ工場でなんとか立ち上げ、定年を迎えました。充実した会社人生でした。

セカンドライフは趣味の木工を技術専門校で一年間学び毎日エンジョイ中、体力作りを兼ねて七十歳でフルマラソンを初完走、等々。これらの経験はすべて高度経済成長時代に花形のテレビ事業に関わられたことと感謝しています。

「第九班の幹事を終えて」

第九班 宇都宮 寿昭



私共九班は、中及び末広町地域で現在十五名のメンバーです。私の場合、幹事の依頼があったのは昨年九月でした。一、私自身持病を抱えている。二、仕事を続けている等もあり十分な活動できるかどうか？不安でしたが、事務局長の後藤さんのご指導の下、私なりに取り組み何とか任期を全うする事が出来ました。しかしながら、この間は新型コロナウイルス感染症拡大防止対応を余儀なくされ、度重なる幹事会の中止等、厳しい状況がありました。

私にとっては幹事を担当した事で久しぶりに友人・先輩と顔を合わせる機会を得、旧交を暖めることが出来ました。加えて社友会の仕組み、状況、そしてクラブ同好会に関する活動情報も得られ社友会への理解を深めることができ有意義でした。幹事の期間が約半年強であったことも含め班の皆さんに十分なサポートが出来ておらずタイトルの「幹事を終えて」の投稿については「筆足らず」となり申し訳ございません。

「十三班の幹事を担当して」

第十三班 平山 雅三



初の幹事会では十年振りに会社敷地内に足を踏み入れ、さすがに懐かしい思いでした。また、お世話になった方々の元気そうな様子等想い出されます。机の上の資料に目を置いて役員の方々のお話しを聞きながらも、その内容に脳みそがついていけなかった事もあり心配しましたが、脳活性化にもなった様です。配布資料を封筒に入れて持ち帰り、持ち場の会員の皆さんに配達する。単純な事ですが、過ぎてしまうとあつという間でした。コロナ禍で半年間は活動が出来ない事もありましたが、多くの勉強をさせて頂きました。

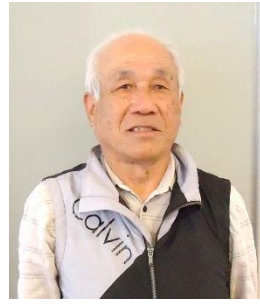
私の所はハッピー地域だけの範囲でしたので全て配り終えるまで四十分位でした。弱りかけた足腰に活を入れて坂道が有ったりで、暑い時は汗をかいて良き運動でした。いつも一生懸命活動されている役員の皆様、有難うございました。



ハッピーハイランド団地の風景

「十七班の幹事になって」

第十七班 日置久義



おおたわらマラソン発着地点陸上競技場から一〇三km周辺と、一部五〜八kmエリアに班の皆さんが住まわられています。班会員数は現在二十四名です。一昨年四月から幹事を務めて来ま

した。毎月一回社友会の役員・幹事の皆さんとも久しく出会い、直接社友会の活動状況等を聞く事が出来ました。社友会の配布物を、班の皆さんにお届けするのに、最初は自宅を探すのが大変で、先輩幹事さん方が作成して下さった地図を元に、知人や自宅近辺の人に聞き取りながら、全会員の皆さんに配布して来ました。

コロナ禍で密を避ける為に昨年、月一回の幹事会の中止が続き、社友会の配布物も、班の皆さんにお届けする機会が遠ざかり、残念ながら班の皆さんとの会話も最小限に抑え、配布物は、ポストに投函してまいりました。

自分の健康には、毎日一万二千歩程の歩行(ジョギング含め)しています。又、指先を使いボケ防止に、ルービック・キューブを昔のおもちゃ箱の中から探し出し、時間の合間をみては挑戦しています。現在は二〜四分で完成出来る様に成りました。



一般投稿コーナー

「海洋関連の仕事に従事して」

会員番号 四九九九 宇都宮 寿昭



現在私が関わっている仕事「海洋関係について述べてみたいと思います。一部の方は「存じ」と思いますが「日本は世界で六番目の海洋大国」であります。日本は

海洋島嶼国で領土島の数は六八五二島、有人島は四二六島で全島合わせても約三八万平方km、国際法で認められている権利が及ぶ海域は領土の十倍以上、約四五〇万平方kmです。

この海洋大国表現は海の憲法(国連海洋法条約)の規定に沿って「領海及び排他的経済水域」の面積を基に評価したものです。

一位は米国、以下豪州、インドネシア、NZ、カナダ、そして六番目が日本となっており実際の面積は四四七万平方kmです。

ここで基本的な理解として

- ・領海：国土(領土)より十二海里まで
- ・接続水域：領海より十二海里まで
- ・EEZ(排他的経済水域)：接続水域より二百海里まで
- ・大陸棚(水深200mまで)：EEZより百五十海里まで
- ・公海：大陸棚以降

◆ 海里とは地球上の緯度一分に対する長さを表し陸上換算では約1.85kmに相当

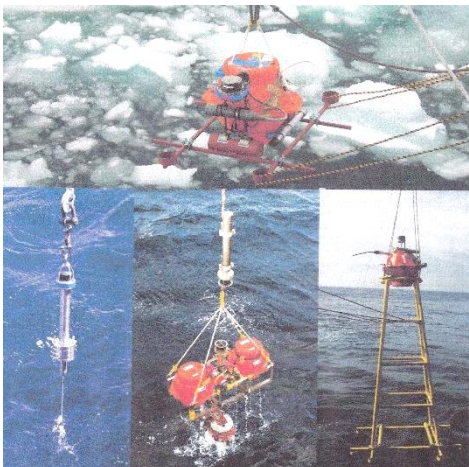
◆ 一ノットとは一時間に一海里進む速度

(東京大学海洋アライアンス編)

余談ですが最近、中国船が度々日本の領海侵犯を起こしているのはこの距離内を航行している事です。かかる環境下、日本の周辺には多くの海底資源が眠っており列島周辺では次期エネルギーと言われるメタンハイドレート、更に沖ノ島島周辺にはレアメタルが多く埋蔵されていることが確認されています。

私共の会社は海洋調査、海洋開発の第一線で活躍されている方々のご要望を受け、その用途に応じたオリジナルの観測機器を開発供給しております。マルチ音響制御装置、簡易音響トランスポンダ、位置検知装置、モーター式リリーストランスポンダ等々。

この会社(在埼玉県、創立三十数年)では局部的にシヤープOB五名のサポートを頂き、夫々の知識・経験を生かした適切なアドバイスを基に順調に事業拡大を推進中です。地球上に残された最後のフロンティア『海』無限の可能性を秘めた海洋開発は今後とも大きな期待が寄せられています。私自身、上記会社の業務に関わることで多くの情報、刺激を受け活力を維持してきましたが、体力の低下は自覚せざるを得ない状況で正式なリタイアを検討中です。リタイア後は、今迄時間が取れず、なかなか出来なかった『ウクレレ演奏』に挑戦してみたいと思っています。



【上】南極海における海底基準局投入
 【左】モーター式リリーストランスポンダ
 【中】精密測距装置/海底基準局
 【右】チタン製耐圧球 650mm

ゴルフ同好会二十六年の歩み

会員番号 三九一九 今泉 正男



一九九五年十月十七日
矢板CCにて六名が参加
して第一回の社友会コン
ペが開催されました。九
五年は三回、九六〜九七
年度は四回、二〇〇〇年
は七回のコンペが開催さ
れました。二〇〇一年度

以降は年五回の実施が慣例となり、今年で二十六年間
という長い歴史を刻んで来りました。

今年三月に実施された第二二六回コンペまでに一回
だけ参加した人を含め、延べ人数二四九名、累積参加人
数は四三五〇名となりました。

第一回のコンペ
から既に二十六年
が経過、多くの先
輩各位の戦いの足
跡を振り返ってみ
る為、過去のデー
ター全てを読み直
して、多くの先輩
そして今現在も活
躍している同好会
会員の記録を拾っ
てみました。

《 優勝回数 》

順位	氏名	優勝回数
1位	河越泰博	6回
2位	岡澤幸男	5回
"	松内幸男	5回
4位	柏原武司	4回
"	生嶋良幸	4回
"	網野正輝	4回

《 ベストグロス回数 》

順位	氏名	ベストグロス回数
1位	徳田義文	24回
2位	生嶋良幸	23回
3位	河越泰博	15回
4位	和田元良	11回
5位	柏原武司	7回

《 最高 コンペ参加回数 》

順位	氏名	参加回数
1位	柏原武司	92回
2位	岡澤幸男	88回
3位	生嶋良幸	80回

《 連続参加回数 》

順位	氏名	連続参加回数	連続参加時期
1位	松内幸男	68回	H19年7月31日 ~ R3年3月23日(13年8ヶ月)
2位	生嶋良幸	47回	H11年9月17日 ~ H20年9月29日(8年5ヶ月)
3位	三好 斉	42回	H7年10月17日 ~ H16年3月18日(8年5ヶ月)

《 1ラウンドのベストグロススコア 》

順位	氏名	スコア	プレー日とゴルフ場
1位	徳田義文	70	H25年7月 2日 アローエースCC
2位	生嶋良幸	73	H13年7月29日 ミレニアムCC
3位	生嶋良幸	74	H19年9月26日 那須小川CC
"	清水政明	74	H31年3月22日 喜連川CC
"	河越泰博	74	R1年7月 8日 矢板CC



最後に、残念ながら会員の高齢化に伴い体調を崩す
人が出て来ており、平成二十六年十一月の第九五回コ
ンペ(参加人数六六名)をピークに年々参加人数が減少
する方向には有りますが、出来るだけ多くのOBの皆
様が楽しく時間を過ごせる様に社友会コンペが長く継
続出来たら良いのだと思っています。



参加者数最多を記録した第95回コンペ参加者(平成26年11月)

パソコンクラブ

Personal Computer Club

Established in 2001

2021年1～6月の主な活動内容

- ・ホームページ内“会議室”を活用し、会員間の情報共有と意見交換を実施
- ・定例会・勉強会をコロナの感染状況に配慮し、社友会室又はオンライン会議で実施
- ・ExcelについてYouTubeを活用し再学習
- ・ホームページの活動報告書及び会報のクラブ紹介ページの編集作業を実施

《トピックス》

コロナ感染防止を考慮し、冬季には在宅で“Skype”を使用し、定例会・勉強会を実施



パソコンの知識と技量を深める場として毎月定例会と勉強会を行っています。最近では、パソコンに加えてスマホなどデジタル機器の話題も扱っています。

定例会
毎月
第1水曜日
午前10時～12時

勉強会
毎月
第3水曜日
午前10時～12時

会員募集中

入会案内・問い合わせ先

会長 佐藤壽行 ☎ 0287-44-3377

事務局 永橋 肇 ☎ 0287-43-5199

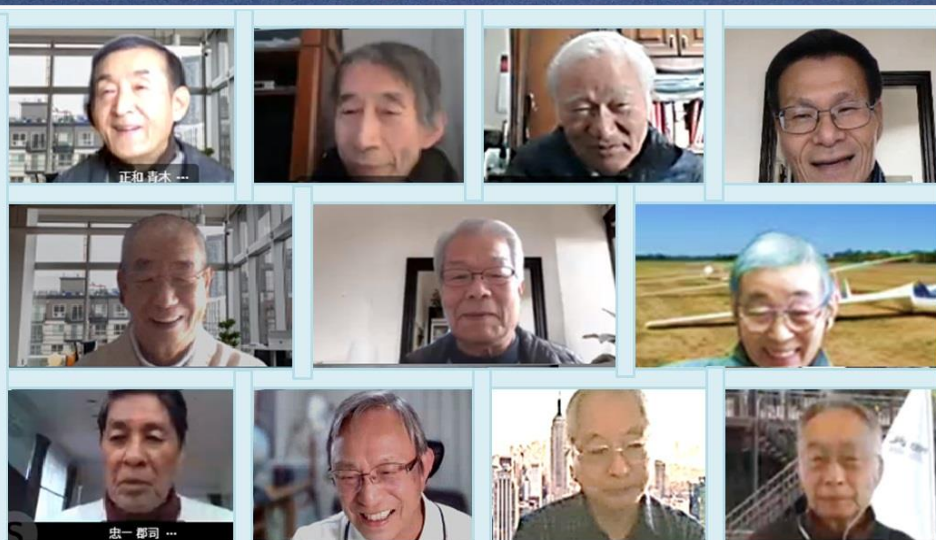
※定例会、勉強会の見学は大歓迎です。

2021年1月 オンライン(Skype)新春定例会参加者

《会員紹介》

総会員数15名

浦川正司	徳田 浩
安東郁哉	山崎一義
福本英之	飯野一男
平山 勝	郡司忠一
佐藤龍雄	永橋 肇
青木正和	佐藤壽行
津田 功	廣田哲男
磯島和美	



ゴルフ同好会



◇ 活動状況

活動もコロナウイルス禍、感染拡大防止の為、全員集まっての表彰式はできず。コンペを新ペリア方式の競技(9ホールの結果で順位決定)に変更し実施しました。和気あいあいの中でも、熾烈な争いを繰り広げ楽しく活発に活動しています。同好会では、新しい人からベテランまで、会員相互の親睦と健康増進を目指し、楽しいゴルフの推進を図って参ります。ゴルフを始めた人の参加大歓迎です。

定例コンペ	第125回	第126回	第127回
開催日	11月18日(水)	3月23日(火)	5月17日(月)
開催コース	千成GC	大日向CC	矢板GC
参加人数	34名	42名	39名
優勝	丸山 昭治 (33.4)	清水 正明 (35.4)	前野 雄二 (34.6)
準優勝	小川 廣志 (35.0)	原田 博美 (35.6)	針原修五郎(34.6)
3位	中野 武久 (36.0)	和田 元良 (36.0)	青木 隆 (35.2)
4位	合田 研 (36.2)	河越 泰博 (36.4)	辻 勉 (35.4)
5位	徳田 義文 (36.4)	城本 昭 (36.4)	合田 研 (35.4)
6位	山下 栄三 (36.8)	梅川 勝 (36.6)	成瀬 常明 (35.6)
7位	郡司 一巳 (36.8)	福田 貞男 (37.0)	小川 廣志 (35.8)
8位	針原修五郎(36.8)	河野 順一 (37.2)	徳田 義文 (36.0)
9位	前野 雄二 (37.0)	成瀬 常明 (37.4)	梅川 勝 (36.2)
10位	川村 昇 (37.0)	郡司 一巳 (37.4)	白川 寿 (36.4)
ベストグロス (コース毎)	成瀬 常明 (41) 河越 泰博 (42)	徳田 義文 (39) 和田 元良 (36)	成瀬 常明 (38) 徳田 義文 (36)

125 回入賞者



小川氏 丸山氏 中野氏 河越氏

126 回入賞者



清水氏 原田氏

127 回入賞者



青木氏 前野氏 針原氏



第127回 矢板CC コンペ参加者

◇ 今後の定例コンペ日程

コンペ	予定日	備考
第128回	21年7月	別途案内
第129回	21年9月	別途案内
第130回	21年11月	別途案内

《新会員募集》

- * 入会金 : 無料
- * 年会費 : 無料
- * 定例コンペ : 年間 5回実施 5月、7月、9月、11月、3月
- * 連絡先 : 幹事 山口重一 TEL: 090-5303-2005
- : eメール s.yamaguchi@snow.plala.or.jp

歩こう会

◇ 歩こう会のご案内

- ☆県内、又は近県の山、溪谷、湿原などの景勝地へのトレッキングを行っています
- ☆定例会としては難易度が初心者向き、一般向きのコースで年6～7回実施、歩行時間は4時間程度
- ☆有志例会としては定例会で訪れるコース開拓と、会員の登山レベル向上を目指し日本百名山等の本格的な高山や夏山での合宿登山を適時実施しています



横根山のイワウチワ

◇ 令和2年度活動状況

- ・有志会：茨城県 宝篋山 (12/14 10名参加)
- ・有志会：茨城県 横根山 (3/30 8名参加)



◇ 令和3年度 定例会 年間計画

- ・計画は立案するもコロナ問題が終息するまでは様子を見て開催の可否を決定します
- ・前年度の定例会活動が皆無となったため、平成3年度に限っては年会費を免除しました

定例会	実施月日	行先と山名	概要・ポイント
第129回	7月19日(月)	栃木県日光市 切込湖～刈込湖	山王峠～湯ノ湖～縦走
第130回	8月18日(水) ～19日(木)	富山県立山町 立山(雄山) (2日目は称名滝など周辺観光)	室堂から日本百名山の立山(標高3,003m 雄山)を往復
第131回	10月28日(木)	那須塩原市 赤川溪谷、他	紅葉時期の大沼・溪谷巡り
第132回	R4年 1月17日(月)	茨城県高萩市 石尊山	軽登山と漁港で食事会
第133回	3月14日(月)	栃木県鹿沼市 岩山	低山の岩登り名所

◇ 令和3年度 有志会の活動計画

- ・難易度の比較的低い山歩きについては、定例会メンバーにも広く行事内容を都度案内して参加者を募り、コロナ禍で活動が停滞している定例会に代わる登山を計画します。

◇ 運営 組織：[顧問] 松本 隆 [会長] 荒田 英治 [副会長] 矢板 利一 [会計] 前川 健治

◇ 会員の募集：歩こう会役員まで連絡ください。年会費2,000円(10月以降の入会は1,000円)

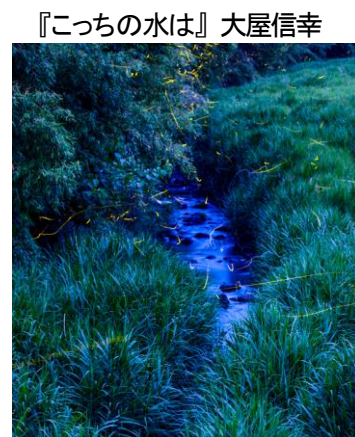
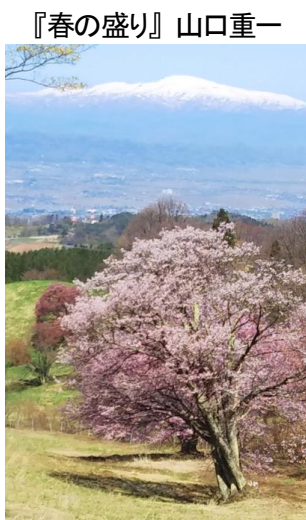
◇ 現状会員数：令和2年3月現在 登録会員数 31名(この他に家族会員6名)

●連絡先 荒田 英治 TEL 0287-37-3298 / 090-1121-1522
e-mail : earata@olive.ocn.ne.jp

カメラクラブ



- ◇ 1月10日合同新年会・作品講評会を実施 ・田原特別講師を招き、矢板フォトクラブ、片岡写真教室、社友会カメラクラブ合同で実施しました。
- ◇ 2月10日撮影会を実施 ・東古屋湖、県民の森で撮影会を実施しました。今年は暖冬で道路に雪が無く、又、氷の少ない状態での撮影会でした。
- ◇ 5月12日撮影会を実施 ・八方ヶ原、県民の森で撮影会を実施しました。小間々の女王は咲き始めました。5月18日再度 訪れると満開状態でした。
- ◇ 矢板市観光案内所(矢板駅前ソーリングの2階に6月～移動)に写真を4点、他グループ(道草会)と2ヶ月交代で展示しています。
- ◇ 写真コンテスト入選・入賞作品紹介・栃木支部ホームページに掲載しています。
- ◇ カメラクラブ員の作品:あなたの自慢の一枚を掲載しませんか。カメラクラブへの入会をお待ちしています。



◇令和3年度活動計画

・定例会は13時～15時、城の湯ふれあい館、又は 片岡公民館で実施

実施年月日	活動内容	実施年月日	活動内容
R3年 4月14日	カメラクラブ総会・定例会	R3年 10月24日	合同撮影会：福島方面で紅葉撮影
5月12日	撮影会：八方ヶ原で新緑撮影	11月10日	定例会：基礎研究、作品の講評
6月09日	定例会：基礎研究、作品の講評	12月08日	定例会：基礎研究、作品の講評
7月14日	定例会：基礎研究、作品の講評	R4年 1月09日	新年合同講評会（フォトクラブ 写真教室）
8月11日	撮影会：奥日光で夏景色撮影	2月09日	撮影会：塩谷町東古屋湖で冬景色撮影
9月08日	定例会：基礎研究、作品の講評	3月09日	定例会：基礎研究、作品の講評

◀ 新会員募集 ▶ ◇年会費：3,000円（中途入会 無料） ◇体験参加可能 ◇現会員数：10名
 ◇連絡先 幹事：大屋信幸 TEL：0287-43-5806 ・e-mail：n0y8a@eagle.ocn.ne.jp



カラオケ同好会



< 入会申込・問合せ先 >

会長：福永 勝行
(TEL) 0287-44-1109
事務局：青木 正和
(TEL) 0287-44-1332

♪♪ 新規会員募集中 ♪♪

新型コロナ感染拡大2年目になりますが、今迄楽しんでたスポーツ、イベント、外食、旅行等、全ての活動自粛を余儀なくされ、世の中が一変、ワクチン接種が始まりましたが油断大敵、歌を忘れたカナリアはどこへ飛んで行くのやら・・・明日への希望を見失わず一日一日を大切に過ごし、日頃のストレスをカラオケで吹き飛ばしましょう。

体験参加も常時受け付けておりますので、社友会会員皆様の参加、入会を心から願っています。

♪♪ 定例会活動状況 ♪♪

実施日	実施場所	参加者	トップ賞	曲名
1 / 7 (火)	休止(新型コロナウイルス感染防止の為)			
2 / 4 (火)	同上			
3 / 9 (火)	まねきねこ	9名	大谷	三味線姉妹
4 / 13 (火)	まねきねこ	9名	磯島	花も嵐も
5 / 18 (火)	BanBan	6名	郡司	長良川艶歌
6 / 8 (火)	BanBan	6名	大谷	竹田の子守唄



マスク着用での4月度カラオケ定例会参加者



5月度「BanBan」西那須野店での定例会



6月度「BanBan」西那須野店での定例会

定例会で熱唱中の会員



♪♪ カラオケ好きの皆さん ♪♪

カラオケ採点機能で満点にチャレンジしてみませんか！
まだ、満点が出た事は、ありません。

<< 2021年の最高得点 >>



< 同好会会員 >					《計》25名
福永勝行	青木正和	津田 功	郡司忠一	安藤八郎	島田次秀
磯島和美	佐藤壽行	掛下法示	村上五十六	城本 昭	浦川正司
福本英之	津久井秀一	手島正典	岩谷秀勝	徳田 浩	細川美生
黒須美江子	大谷邦子	八性美代子	村上サダ子	大島栄理子	笹原幸子
佐藤賢二					

グラウンド・ゴルフ同好会



◆ 令和2年度(2020/4/1~2021/3/31)の活動状況

グラウンド・ゴルフ同好会も創立から8年目を迎え、人員構成は3月末現在社友会関係会員24名、一般会員31名で総勢55名になりました。週3回の練習と年間8回の大会を組み合わせた活動スケジュールも定着し、活動日には20数名が参加して技量アップと親睦を深めています。

令和3年2月中旬からシャープグラウンドの使用が出来なくなったことで会場を「とちぎフットボールセンター」に移し活動を続けています。

参加日数(練習及び大会)上位者

	男性	日数	女性	日数
1	後藤 謙輔	(109)	関谷 スミ子	(88)
2	須藤 利夫	(106)	秋山 文子	(86)
3	加藤 康雄	(101)	鈴木 晴恵	(79)
4	福永 勝行	(97)	櫻井 義子	(74)
5	原田 博美	(93)	吉澤 満子	(69)

令和2年度は新型コロナウイルス禍の影響で4月及び5月に活動を休止した期間もあり、活動日数が未消化となりましたが、シャープOBの健康増進を目的とした発足の趣旨を達成すべく社友会員の入会を鋭意募集中です。

大会成績上位者

No.	日付(年/月/日) 大会名	参加人数(名)	優勝 スコア	準優勝 スコア	第3位 スコア
1	2020年5月26日 第34回定例大会	男性: 19	大町 英雄 75	室町 英喜 76	渡辺 勝治 77
		女性: 13	吉澤 満子 79	渡辺 キヨ子 80	青木 禮子 80
2	6月17日 第13回記念大会	男性: 21	室町 英喜 75	近藤 靖浩 76	大町 英雄 78
		女性: 13	鈴木 晴恵 81	柏原 喜美代 81	櫻井 義子 81
3	8月11日 第35回定例大会	男性: 23	村上 金吾 77	吉澤 実 77	藤原 勇 80
		女性: 13	青木 禮子 77	渡辺 キヨ子 82	櫻井 義子 83
4	9月28日 第36回定例大会	男性: 18	和田 堅治 75	原田 博美 77	加藤 康雄 79
		女性: 15	関谷 スミ子 80	吉澤 満子 83	柏原 喜美代 84
5	11月18日 感謝デー大会	男性: 21	大町 英雄 72	藤原 勇 75	原田 博美 78
		女性: 13	江連 あけみ 74	鈴木 晴恵 81	関谷 スミ子 82
6	12月8日 第37回定例大会	男性: 23	原田 博美 74	古河原 弘 77	藤原 勇 78
		女性: 10	吉澤 満子 75	関谷 スミ子 83	阿部 涼津子 84
7	2021年2月22日 第38回定例大会	男性: 25	須藤利夫 72	原田 博美 77	穴山 勝美 80
		女性: 14	吉澤 満子 77	佐野 昌代 81	菊池 紀久子 82
8	3月17日 第39回定例大会	男性: 28	藤原 勇 75	穴山 勝美 78	大町 英雄 80
		女性: 18	佐藤 美子 75	秋山 文子 82	櫻井 義子 82

◆ 令和3年度(2021/4/1~)の活動進行状況

No.	日付(年/月/日) 大会名	参加人数(名)	優勝 スコア	準優勝 スコア	第3位 スコア
1	2021年4月26日 第40回定例大会	男性: 25	穴山 勝美 72	道畑 一三 73	大町 英雄 73
		女性: 18	櫻井 義子 76	吉澤 満子 79	柏原喜美代 84
2	5月24日 第41回定例大会	男性: 24	近藤 靖浩 67	室町 英喜 73	大町 英雄 76
		女性: 21	薄井 ケイ子 68	柏原 喜美代 69	竹田 常子 69

地域会員の新規加入を含め令和3年6月現在、会員数は総勢61名になっています。

社友会員の入会募集中!!

年会費 : 1200 円

入会金 : 0 円

入会申込先 : 後藤 謙輔

TEL 0287-37-0368

e-mail xxpth079@ybb.ne.jp



健康麻雀同好会



健康的な麻雀を通じ、頭脳と指先の活性化による老化予防と会員相互の親睦を図る場としてゲーム感覚で和やかな競技を楽しむことをモットーに、2015年12月に発足した同好会活動も6年目に入りました。

あいにく、コロナ禍の影響で競技会が中止つづきとなり、2021年前半の6ヶ月間では3回の競技会しか実施できませんでした。それでも3密対応に万全を期し、何とか楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

2021年4月1日現在の会員数は17名です。健康麻雀に興味のある方は事務局にご連絡ください。

◇ 年間成績 (2020年度/2019年度の上位入賞者)

年度	順位	氏名	総合得点	総評
2020年度	第1位	岩村	2360	月例会6回中、1位3回、2位1回。貫禄の総合1位
	第2位	佐藤	1001	1位はないが、2位3回のほか安定的で総合2位
	第3位	青木	915	1位2回、2位1回も後半が伸びず惜しくも総合3位
2019年度	第1位	岩村	4601	月例会11回中、1位4回、3位3回。ダントツのトップ
	第2位	安東	2102	月度優勝こそないが、2位5回と安定してプラスを重ねた
	第3位	川村	1513	月度優勝は1回だがマイナス幅が小さい安定タイプ

2020年度は競技会を6回しか戦えませんでした。岩村さんが3年連続の年間チャンピオンに輝きました。

(注: 年間成績は、4月～翌年3月の累計)

◇ 最近の成績

2021年1月～7月のトップ3の成績は以下の通りです。

定例競技会	第57回/第58回/第59回	第60回	第61回	第62回
開催日	(1月15日)/(2月19日)/(3月19日)	4月16日	5月21日	6月18日
開催場所	新型コロナウイルス問題で中止	矢板市ハッピー会館		
参加人数	—	12名	13名	12名
＜月間順位/役満＞		()内数字; 獲得点数		
第1位	—	福田(824)	佐藤(379)	安東(633)
第2位	—	岩村(361)	青木(331)	岩村(327)
第3位	—	佐藤(188)	郡司(211)	川村(315)
役満達成者	—	—	—	—

* 4月度オープン戦(4月2日)で、非公式ながら、岩村さんが親の四暗刻自摸を達成されました。



四暗刻自摸を達成した岩村さん



久々の手合わせ
卓の間隔を広く、マスクは必須



2020年度総合上位入賞者
2位佐藤氏 1位岩村氏 3位青木氏

＜新会員募集＞

- * 入会金 : 1,000円 * 年会費 : 1,200円 【毎回の場所使用料 : 100円～300円/人】
- * オープン戦 : 第1金曜日、公式戦 : 第3金曜日、場所:ハッピーハイランド矢板自治公民館 ほか
- * 連絡先 : 事務局 佐藤龍雄 ☎;0287-43-0425 メール ; sato-t8@kjc.biglobe.ne.jp



スクワットで足腰を鍛錬

太極拳同好会



片足立ちが出来ない

◆ 活動内容と太極拳の効果 ◆

★皆さん！片足立ちで靴下が履けますか？履けなければ、それは老化のサインです。

現状の太極拳練習の健康効果を見直したところ、驚くべき効用が判りました。

現在練習している簡化24式太極拳は24通りの定式(型)を行うだけで驚くべき効用があることが分かったのです。太極拳と準備運動また扇や剣の立会いの型にその効用理由があります。

準備運動として行っている八段功は8種類の運動を行いますが、交互に上肢の肩甲骨周りの筋肉トレーニングや首に繋がる大動脈の血流を流れ易くし、下肢の股関節周りの筋肉トレーニングで、大腿部に繋がる大動脈血流が良くなることです。これにより高齢者に多い血管障害病と老化が大幅に改善されます。食事療法や散歩程度の全身運動では改善されない大動脈血流が改善され、突然死等を防げるのです。さらに簡化24式太極拳の殆どの型が両足及び片足のスクワットのポーズで構成されていること。これは上肢運動よりも、下肢の運動、大腿部を鍛錬する高齢初心者に合った運動であると云うことです。さらに中級者向けでは武器的要素の高い扇や剣などで闘う立会いの上肢運動を多く行うことで、首周り頸椎の大動脈の血管を改善し、肩甲骨と頸椎その周りの筋肉を軟化出来ます。

◆ 会員練習風景 ・ 場所 ・ 会員氏名 ◆

- ・練習は大田原市生涯学習センター(大田原市役所の近く)にて毎週月曜日に練習しています。
- ・現在はコロナ感染防止の為、マスク着用、開窓換気、3密防止等を徹底しています。

最近練習会に参加している会員					
廣田 哲男	才津 宣義	山本東洋治	青木 正和	黒川 健一	矢板 利一
矢板 ミヨ	鈴木 光典	鈴木 文代	薄井 昭子	黒崎真美恵	石渡 幸子



参加者全員でカラフルな扇を披露



太極拳の準備運動で足腰の鍛錬



協力:龍志なでしこ会
 講師:廣田 哲男
 ☎ 070-4315-5330

【入会申込・問合せ先】

会 長 : 山本 東洋治
 会 計 : 矢板 利一
 事 務 局 : 才津 宣義
 (TEL) 0287 - 29 -1567

【入会案内】

- ・練習場所 : 大田原市生涯学習センター
- ・練習日時 : 原則的に毎週月曜日午前10時~12時
- ・服 装 : ジャージ等、動きやすい衣類を着用する
- ・履 物 : 室内用シューズ(個人で持参)を使用する
- ・会 費 : 1000円/月
- ・入会方法 : 入会希望者は事務局へ電話して下さい

★ 新規会員募集中！1ヶ月体験参加が出来ます

ボウリング同好会

6月現在、会員数 30名(会員22名、客員8名)、親睦と健康増進を目的に活発に活動しています。気軽にできるスポーツですので、社友会会員の皆様、入会して楽しんでみませんか！！

< 活動状況 / 競技結果 >

定例会は毎月1回、原則として第4木曜日午前10時より王冠ボウル(大田原)にて競技会を開催しています。

定例会	第48回	第49回	第50回	第51回	第52回	第53回
実施日	12/24(木)	1/28(木)	2/25(木)	3/25(木)	4/22(木)	5/27(木)
優勝	豊田 (5)	コロナ感染 予防のため 休止	千葉 (50)	豊田 (30)	金子 (70)	森 (0)
準優勝	森 (-40)		矢板 (65)	渋谷 (15)	桜井 (40)	矢板ミ (50)
3位	青木 (20)		福田 (40)	桜井 (50)	上野 (55)	青木 (65)
参加人数	8	—	10	9	11	12

()内数字はハンデ数

< 競技方法 >

3ゲーム総合得点によるハンデ戦。第3回定例会より1位～3位および特定順位の方に賞品を贈呈しています。1位、2位、3位は、-30、-20、-10のハンデを次回以降累積することとし、参加者全員に、できるだけ公平に賞品が渡る様に配慮しています。ハンデ累積は12月迄とし、翌年1月に前年のハンデなし成績を基準として再設定します。今年は第49回定例会(1月)にハンデをリセットしました。また、優勝した方でマイシューズを持ってない会員にはボウリングシューズを贈呈しています。



第53回定例会参加者



豊田会員



千葉会員



金子会員



森会員

12月～5月優勝者

新会員募集中！！

入会金 / 年会費 : 無料 定例会参加費 : 1000円 (ゲーム代・貸靴代)

連絡先 : 【事務局】 千葉 守 ☎ : 090-4618-4141

E-mail : zweimApril@kra.biglobe.ne.jp

「社会貢献活動」 川崎城跡公園の下草刈り活動

令和3年5月29日（土）AM8:00より川崎城跡公園の下草刈り活動が実施され、社友会栃木支部からは支部会員5名（河野孝司、海瀬、荒田、後藤、齊藤）が参加しました。下草刈り活動は毎年3回実施されていますが、コロナ禍の中、今回が今年初めての実施となりました。草も大分伸びていましたが矢板市の各ボランティア団体の人も参加し、総勢20名程で高速道路側の草刈りを実施し、大変きれいになりました。



草刈り活動開始前の注意事項説明風景



社友会栃木支部から参加の皆様

【表紙説明】

『おしらじの滝』は水が流れていないときもあり、幻の滝と言われています。『おしらじの滝』が全国的に有名な前、道案内人の記憶を頼りに、枯れ葉に覆われた斜面で足を滑らしながら滝を目指して歩きました。
神秘的な雰囲気の中、澄み切った水と木漏れ日の中に水が流れ落ちている『おしらじの滝』が見えました。
我を忘れて見入ってしまいました。そして今にも崩れそうな周りの岩肌が怖く感じられました。

撮影：大屋 信幸

長寿 おめでとうございます!!

対象期間：R2.10.1～R3.3.31

※ 日付は誕生日
数字は会員番号

◆ 米 寿 ◆

529 山内 栄 2/27

◆ 喜 寿 ◆

2787	竹中 清	10/22	2884	溝口 清	1/29
2794	岡本 純一	10/28	3064	大橋 堅固	3/7
2835	養老 剛	12/14	2927	神原 紀夫	3/9
2860	福島 泰正	1/13	2943	佐武 久司	3/28
2875	藤川 皓司	1/25			

◆ 古 希 ◆

5267	志賀 利則	11/16	5340	大出 勝利	2/12
5281	筒井 昭夫	12/24	5341	原田 博美	2/16
5287	国井 頼邦	12/30	5379	鈴木 高重	2/28
5694	長谷川 忠夫	1/12	5394	重面 治	3/10
5730	今泉 裕明	1/25			

【編集後記】

今号も新型コロナウイルス感染症拡大の影響で社友会の各種行事が自粛となり、掲載記事が少なく苦勞をしました。幸い対象期間の長寿者が多くおられ関連原稿が通常より多く集まり、また一般原稿の投稿が二件あり無事全頁を埋める事が出来ました。

会報作成に当り、寄稿に協力して頂いた会員、そして編集に携って頂いた編集委員の皆様には感謝申し上げます。

また五月から我々高齢者対象に新型コロナウイルスワクチン接種が始まっていますが社友会栃木支部会員全員の接種が終わるのは、まだ先の様な状況です。

コロナ終息の見通しがまだ立ちませんが一日も早く治まり、元の生活様式に戻り社友会支部行事が再開出来る様になってほしいものです。

編集長：青木 正和

