

## 第 4 6 回 友 呂 岐 会 の ご 案 内

パナソニック松愛会  
寝屋川支部

平素は支部活動に対してご支援、ご協力をいただき感謝申し上げます、第46回友呂岐会の内容をご案内致します。今回はパナソニック健康保険組合の亀田先生をお招きして「心筋梗塞と脳梗塞の予防と前兆」というテーマでお話をして頂きます。家族同伴でお聞き下さい。その後万博公園EXPO70パビリオンに入館し、40年前の青春時代を思い出して頂きたいと思ひます、そしてアサヒビール吹田工場を見学し試飲で喉を潤す計画に致しました。ご参加を宜しく願ひします。

( 記 )

<日 時> 平成 22年 7月 22日 ( 木 曜 日 ) ※ 雨 天 決 行 し ま す

<集合場所> 寝 屋 川 市 八 坂 公 民 館 前

<集合時間> 9 時 1 0 分 ( 時 間 厳 守 )

<日 程> 9 時 1 5 分 出 発

10時00分 ~ 11時30分

( 亀 田 孝 夫 先 生 )

松心会館にて亀田先生の健康講話  
パナソニック健康保険組合、健康管理  
センター予防医療部、生活習慣病科  
循環器対策部長

11時30分 ~ 12時10分

松心会館にて昼食を頂く

12時45分 ~ 14時30分

万博公園EXPO70パビリオン入館

15時00分 ~ 16時30分

アサヒビール吹田工場見学

17時30分頃 八 坂 公 民 館 前 到 着 予 定

<参加費用> 4, 500 円 ( 昼 食 は 会 費 の 中 で 準 備 し ま す )

<申込方法> 最寄の郵便局で払い込み取り扱い票に、下記口座番号、加入者名、及び振込み人の 〒、住所、氏名、電話番号、を記入の上払い込み下さい。

注 ) 振込み手数料は、各自、個人負担でお願いします。

( 右 詰 で 記 入 )

口座番号

加入者名

寝 屋 川 友 呂 岐 会

<申込締切> 平成22年 7月07日 ( 水曜日 ) 先着80名で締め切ります。

<取消し日> 平成22年 7月12日 ( 月曜日 ) 以降は参加費の返金は致しません。

<問い合わせ> 各 地 区 委 員 に お 願 い し ま す。

友呂岐会世話役

鈴 木 欣 也

( TEL / FAX )

谷 中 章

( TEL / FAX )

小 山 昇

( TEL / FAX )





伊藤支部長挨拶

# 第46回

# 友呂岐会

2010年7月22日

車中挨拶はなし！  
暑さに負けず、楽しみましょう

松心会館(健康講話) ⇨ 万博公園  
⇨ EXPOパビリオン見学、散策  
⇨ アサヒビール吹田工場見学



1号車の皆さん



2号車の皆さん



心筋梗塞！亀田先生の講話よく聞きました



肥満は悪いのか？でも高齢者には！



お祭り広場の思い出(ミニチュア)



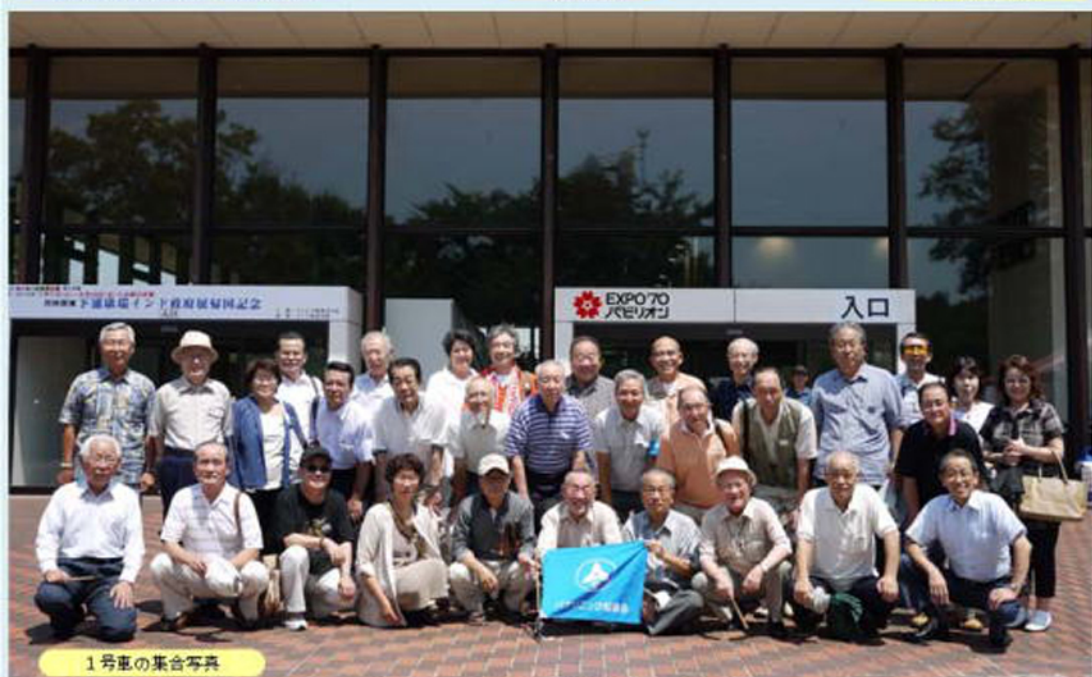
太閤の塔



松下館の思い出



こんな人見たわ！青春の思い出



1号車の集合写真



お祭り広場の名残



外は暑かったがビールは最高



2号車の集合写真



創業当時の工場外壁前で



みんな熱心に聞きました



創業時のビール造りの説明



小笠原さん・武知さん  
有難う御座いました



# 定例行事

## 第四十六回 友呂岐会

第46回友呂岐会を7月22日に67名の参加で実施した。今回は、①健康講話②万博パビリオン入館③ビール工場の見学試飲のコースでバス移動をした。

健康講話では、「心筋梗塞と脳梗塞の予防と前兆」のテーマで、パナソニック健康健康管理Cの亀田孝夫先生より講話を頂く。パワーポイントによる項目毎の説明にクイズと答の解説をおさらいする判り易い講話で、ある日突然発症する病気の症状と注意点を学んだ。昼食後、万博公園に移動し記念撮影後、太陽の塔東側のEXPO・70パビリオン(旧鉄鋼館)に入館見学。「人類の進歩と調和」をテーマに開催された当時の映像や展示物にて、40年前の万国博の華やかな雰囲気と青春時代を思い起こし、若かり

し頃を懐かしんだ。



今回の楽しみはこれ!

最後に、当日の目玉にしていた人も多いアサヒビールの吹田工場見学と試飲で喉を潤おし、梅雨明け直後の猛暑日を吹き飛ばした一日でした。

## 第二十八回 史跡巡

第百十八回枚方市内の史跡巡り「パート4」は、42名の参加者で六月三日に実施した。

京阪電鉄枚方公園駅に集合し、枚方市駅までの京阪線と淀川に囲まれた史跡16ヶ所を巡った。今回は江戸時代の京街道沿いの枚方宿の境界である西見附(守口側)く



明治18年洪水碑の説明を聞く

東見附(伏見側)間にあつた問屋役人宅・舟番所跡、くらわんかの船宿や神社仏閣・本陣跡等を巡り、在りし日の宿場の栄華や光景に思いを馳せながらの歴史散策であった。淀川資料館では淀川の様々な姿を体験できる四つのゾーンがあり、歴史や文化や自然・環境など魅力いっぱい淀川の再発見をした。

一方淀川堤防上にある明治18年洪水碑では、今の私達も知らない大水害が記され、水の怖さの一面も実感させられた。快晴で最高気温28度を越す日差しの中、淀川河川公園の木陰で皆が輪になって食べた弁当は本当に美味しかった。(史跡めぐり担当)

## カラオケ同好会

支部カラオケ同好会の講師を引き受けて10年目になります。わたしがカラオケを始めて35年になります。8トラの時代です。どんな曲でもドレミの七音階の組み合わせです。それを操って今や何万とあるのです。それを知って出来るだけ正確に歌わなければ作曲者に申し訳ない気がします。



先生の指導風景

カラオケの効能  
一、右脳左脳両方使うので脳の活性化に繋がる  
一、声を出すことでストレス発散が出来る  
一、腹式呼吸を覚えたら内臓が丈夫になる  
一、カラオケで人の輪が広がります  
いつも楽しくやっています

## 同好会紹介



みんなが先生 教えあっています

支部には約870名の会員がいますがその中でeメールアドレスを持っている方が230名を超えています。ほぼ4人に1人がeメールを通して何らかの形でパソコンと向き合っています。その方々のパソコンの活用度はどのようなレベルなのでしようか?

パソコンの活用方法は無限にあるといっても過言ではないと思います。その可能性を引き出し、楽しくパソコンと向き合えるよう、取り組んでいます。NPC同好会は少し高度な活用方法や演習を通じて楽しんでいきます。NPCバーディー会は多様なソフトの使い方を学びながら楽しんでいきます。興味のある方はぜひ声をかけてください。

## 地球温暖化防止活動

エコライフ決算書活動も本年は3か年計画の最終年になります。今年の活動は来年以降各家庭が独自で活動するためのスタートになると思います。松愛会全体における支部位置づけを整理しました今後の活動の参考にしてください。

寝屋川支部エコライフ決算書活動実績 (36支部中)			
年度	2007年	2008年	2009年
参加者数(順位)	266 (1)	260 (1)	246 (2)
参加率(順位)	33.8% (9)	33.4% (9)	29.5% (11)
提出率(順位)	33.8% (9)	33.4% (8)	29.5% (10)
CO2削減量(電気・ガス)	18.8kgco2 (11)	31.8kgco2 (14)	46.1kgco2 (12)

## 絵画同好会展示会

日時 H22年10月22日(金) ~ 10月27日(水)  
場所 寝屋川市民ギャラリー 3階会場