

## 《介護をされるより、する側に》

4月1日から介護保険が始まります。要介護者を国民の皆で面倒を見ようと言う制度は良いことですが、保険料を支払っていても、しっかり健康管理をいつまでも元気で、介護をしてあげられる立場でいたいものです。

高齢者の誰しもが一番気になることは、自分の健康ではないでしょうか。60才・65才・70才と年齢の節目、節目で体調の変化を感じ不安と倦しさを感じる経験をします。これは避けて通れないことですが、それも良としあまり気にせず、気持ちを前向きにし

かりと健康管理を心がけることが大切ではないでしょうか。

それには常にストレスをなくし、適度の運動が良いようです。適度の運動は少し早足で歩くことが一番です。それも継続してはじめて効果があります。

アメリカでは、早くから健康者だけでなく要介護者にも、盛んに自ら動くことを奨励し、介護費用の削減に相当効果を出しているようです。

我々も自ら生活習慣をより良くし、いつまでも元気で介護がいらない人生を送りたいものです。

## 【新春地区総会の報告】

去る1月22日(土)に、平成11年度の新春地区総会を松心会館にて、総会員の30%にあたる150名の参加者で盛大に開催された。

第1部の地区総会では、幹事より最近の活動状況の報告と、退任、新任の役員および、全国総会の代議員に齋藤 明、岡田 寿明、北山 雄紀、長尾光雄の4氏が承認されました。(退任、新任役員は裏面参照)

総会の後、宮口顧問より「役に立つ年金と保険について」の講演を聞き色々参考とした。

第2部は、大ホールで余興として、松下電子部品在籍の山本末夫氏より「世紀のマジックショー」の披露があり、一時を見事なマジックで楽しく過ごした。

会食は、豪華なバイキング料理に舌鼓を打ち和気あいあいの内に終了する。

## 【ご協力に感謝】

### ◎ 図書寄贈運動

昨年8月～本年2月まで実施しました図書寄贈運動については、21名の方々から積極的なご協力を賜り477冊の図書を寄贈でき、有り難うございました。あらためて厚くお礼を申し上げます。

### ◎ バイナショナル運動

昨年10月～12月まで行いましたバイナショナル運動では、皆さんからの温かいご協力のお陰で、松愛会全体で98,805千円、寝屋川地区は全地区中トップで8,778千円のご協力をいただき、有り難うございました。厚くお礼申し上げます。

今後よろしく願いいたします。

### ◎ テレホンカードの寄贈

2班の清水 和美様より、テレホンカード10枚の寄贈をいただきました。有り難うございました。

年次地区総会のビンゴゲームの賞品に使わせていただきます。

## 【今後の地区行事予定】

### ◎ 新会員懇談会

☆ 3月25日(土)松心会館において、平成11年9月～平成12年2月に入会された新会員の方々に、松愛会の活動に対して理解を深めていただくための懇談会を行います。

### ◎ 史跡巡り

☆ 第78回 3月29日(水)  
京阪・森小路駅10時に集合し、JR放出駅までの史跡を探訪します。

☆ 第79回 6月1日(木)  
大阪市内の史跡Part4を計画をしております。詳細スケジュールは後日ご案内します。

### ◎ ボランティア活動

☆ 第5回 4月2日(日)  
詳細は別紙案内状をご覧ください。ご家族お誘い合わせのうえ多数のご参加をお願いします。

### ◎ 年次地区総会

☆ 5月20日(土)に第29回全国総会の報告と寝屋川地区の経過報告、平成12年度の方針および計画について、年次地区総会を開催いたしますので、多数の方々のご出席をお願いします。

### ◎ 友呂岐会

☆ 第16回 5月25日(木)  
松下電器産業㈱掃除機事業部と大風会館・探検の殿堂を見学。(別紙案内状をご覧ください)

☆ 第17回 8月24日(木)  
サントリービールを見学の予定です。詳細スケジュールは後日ご案内します。

※ 史跡巡り・友呂岐会・レクリエーションの実施日は、今まで曜日を決めていませんでしたが、今後は原則として**木曜日**に統一させていただきます。

## 【同好会ニュース】

### ◎ パソコン

パソコンを持っているがよく分からない初心者を対象に入門講座を、5月から12月まで月2～3回(水曜日)に3時間コースを開きます。

講座内容: Windows 95/98の基礎知識、E-Mail・ホームページの  
開き方、デジタル画像の取り込み、画像の加工、表計算(Excel)、  
ワープロ(Word)

募集人員: 10名(会員と奥様)

ノートパソコンを持っておられる方は優先的に受け付けます。

★申し込み多数のときは抽選します★

申込方法: はがき又はFAX (☎&FAX 824-5812)

パソコンの品番、パソコンの経験有無、電話・FAX番号を記入してください。  
宛先 寝屋川市太秦元22-21 NPC事務局 吉田 政雄 宛

申込締切: 4月16日(日)

### ◎ カラオケ (世話役 7班 滝本 勉 ☎ 823-3383)

### ◎ 魚釣り (世話役 9班 西田 保 ☎ 829-7626)

### ◎ ゴルフ (事務局 5班 高橋 徹 ☎ 823-5083)

### ◎ 気功太極拳 (世話役 1班 上岡 博 ☎&FAX 833-4364)

### ◎ ビデオ 別紙ビデオ同好会のご案内を参照ください。 (世話役 9班 片井 巖 ☎&FAX 826-1892)

### 【へら釣りをしよう③】 木戸 将人(鮎釣り同好会)

仕掛けはバランスを重視し極小型化が良い。先ず、竿の穂先に付ける乳輪を二つ作り、先端部分に5mm程の小さな乳輪を作る。これは終い込みのときに、これを引くと容易に解ける。次にウキの上部移動止めゴムを道糸に通し、ウキ止めゴムを通す。続いて下部の移動止めゴムを通す。そのご道糸を、伸ばした竿の握り部分一杯の所で切断し、握りの口間か、先端部に合わせて乳輪を作る。

これに極小の輪環を付け、釣り針を付けたハリスを二本共乳輪で付ける。一本の長さの上針用を30cmに、下針用35cmの長さになるようにする。「トンボの印」は池の深さで変わるため、池で実際に「底」を測り決まればその位置に結び付ける。トンボ糸は刺繍糸をほぐして二～三本で付ける。仕上げたら仕掛け巻に巻き取り持参する。文字や文章での説明は判り難いと思われるので、釣り具店等で図解入りした印刷物があると思うので、店員の方に要求して見るとよい。 続く

### 【私のウォークのはじめは】 清水 和美(2班)

本社事業場に在職中100kmウォークの計画が打ち出され、京都鞍馬山を目指すことと云うことでメンバーに参加し10km平均の日帰りでしたが、余り負担になることもなく鞍馬山のゴールを果たしたのがきっかけとなりました。

### 大阪⇒東京 1380km

新聞上に丁度その時期、東海道自然歩道を踏破できる会員募集が美津濃スポーツの主催で発表があり、土日をも有効に活用して挑戦できる絶好のチャンスと早速参加を申し込み会員の一人として受理されました。

計画は昭和52年6月から月1回の例会を重ね近畿は日帰り、中部は1泊2日それ以外は夜行バスで大阪を出発し早朝現地着その日は1日歩き夜宿泊、翌日午前中歩いて車上的人となり帰阪するという事を繰り返して、大阪箕面市明治の森を出発し昭和55年12月14日東京八王子市高尾山明治の森にめでたくゴールができました。

そのときの参加全員は47名、お誂えむきの赤穂義士の討ち入りと同じ月日にあったことで一同感激し男女とも涙がこぼれていた。振り返りますと楽しいこと辛かったことの幾多苦難を全員の協力で年齢・男女差も越えて一丸となったことが「やった!」という感激に表れたものと思います。以後会員相互の連絡親交は密になり今も続いていることは大変幸せなことと日々喜んでいきます。

やっぱり健康のものは「歩く」

☎のない将棋はなりたない

### 【お水取りの行事の由来】 清水 良祐(3班)

天平の昔インドの僧 実忠和尚が大佛開眼供養し、二月堂を創建されました。二月の初日(旧暦)に全国の神々を奈良の都に招待されましたが、若狭の彦姫の神は、川漁に時を忘れ遅刻し、二月十二日にやっと参列されました。お詫びに大佛様をはじめ神々様へ若狭の神宮寺のお香水を送る約束をされました。

次の年に、若狭の神宮寺の湧き水を「鶉の瀬川」から送ると二月堂の下から白と黒の鶉が飛び出し、その穴から泉が湧き出しました。これを「若狭井」と名付け、その水を汲む行事が始まり「お水取り」となりました。

若狭井の水源がこの鶉の瀬の水中洞穴で、その穴から鶉が奈良まで持って行ったと伝えられています。若狭の神宮寺では三月三日には「お水送りの行事」を行い、奈良では三月十二日から「お水取りの行事」が行われることになりました。この行事が済むと暖かい春がやって来ます。

退任 副幹事・地区委員			新任 副幹事・地区委員プロフィール				
担当	氏名	幹事・地区委員就任期間	担当	氏名	最終事業場	出身地	趣味
副幹事	吉田 政雄	H11年の1年間担当	副幹事	齋藤 明	松下産機	大阪市	パソコン
5班	高橋 清文	H8年からH11年の4年間担当	5班	岡田 寿明	松下部品	広島県	ゴルフ
6班	副幹事が兼務	H8年からH11年の4年間担当	6班	北山 雄紀	松下部品	寝屋川市	園芸
10班	伊藤 武司	H10年からH11年の2年間担当	11班	長尾 光雄	松下部品	大阪市	旅行

「寝屋川ニュース」に関する皆様のご意見、ご感想をお寄せ下さい。

電話・FAXのいずれかでも結構です。826-1892(片井)までお願いいたします。