

## 《長寿の手助けに》

誰も願っていることは『いつまでも元気で長生き、死ぬときは苦しまずにポックリと』ではないでしょうか。長寿の方法は古代から未来永遠に探求されていることですが、何でも長寿に効用ありと言われることは疑うことなく実行すべしだと思います。昔から蜂蜜は長寿によいと言われてきました。最近その顕著な実例が、ロシアで発見されました。ある地方の長寿者の大部分が、蜂蜜の常用者だとのこと。蜂蜜の中には多量のカリウムが含まれており、人間の筋肉にとってはカリウムが絶対必要で、これが欠乏すると老化

が進行し、成人病になり易くなり、寿命を縮める原因になります。また人間の体は、アルカリ性に保つことが長寿につながると言われています。

一般には甘いものは酸性で、甘いものを多量に採ると酸性体質になるのですが、甘い蜂蜜は体内でアルカリ性になる性質を持っています。また蜂蜜には殺菌性があり、純粋の蜂蜜であれば何万年放置しても腐りません。この殺菌性を利用して古代エジプトではミイラの封棺に蜂蜜を使ったとされています。蜂蜜屋の宣伝ではありませんが、一度試してみても如何でしょう。

## 【地区年次総会の報告】

5月20日(土)に平成12年度の地区年次総会を松心会館にて、昨年度より14%増の147名、過去最多のご出席を得て盛大に開催された。

第1部 まずこの1年間の物故者7名への黙祷を行い、片井幹事より4月22日(土)に行われた全国総会の報告、寝屋川地区の平成11年度活動報告、続いて平成12年度活動計画の発表があった。

昨年度の活動も、会員皆さんの積極的な参画により各行事・同好会の活動が益々活発になり、特に同好会活動では前年比176%の延べ1341名に達した旨の報告があった。

また、今年度より最も重要な基幹行事である地区年次総会の構成を変えた。年次総会は、会議内容の充実と、生活に役立つ講演・講座に重点をおくこととし、昼食は簡単なものとして、会費も半分にしてより参加し易いようにした趣旨の説明があった。

この後、役員改選で新旧役員の紹介と挨拶に入り、議事は全て承認され終了した。

引続いて、「第4回はつらつシルバー楽しむ講座」として、テーマ[源泉分離課税制度の行方]を講師に明光N証券の田中室長にお願いして、解りやすく説明してもらい大いに参考にすることが出来た。

内容を要約すると、平成13年3月から、株式の売買益にかかる税金の制度が変わる可能性があります。

当日不参加の方で詳細を知りたい人は、地区委員にお問い合わせ下さい。

第2部 昼食懇談会ではビンゴゲームを行い、豪華賞品に一喜一憂し盛り上がり終了した。

## 【同好会ニュース】8月20日現在

カラオケ	9月より新たな内容で再開します。
会員数	15名 世話役 7班 滝本 勉 TEL823-3383
パソコン	年4回の例会・月1回の分科会に変更。
会員数	26名 事務局 6班 吉田 政雄 TEL824-5812
魚釣り	9月25日より秋のシーズン例会再開。
会員数	18名 世話役 9班 西田 保 TEL829-7626
ゴルフ	次回10月4日(水)私市C.C例会開催。
会員数	52名 事務局 5班 高橋 清文 TEL823-5083
気功太極拳	会員増に対応すべく会場確保折衝中。
会員数	23名 世話役 1班 上岡 博 TEL833-4364

## 【今後の地区行事予定】

### ◎ 新会員懇談会

☆ 9月30日(土) 松心会館において、平成12年3月～8月に入会された新会員の方々に、松愛会の活動について理解を深めていただくための懇談会を行います。なお今回より、前回去る3月25日に残念ながらご出席いただけなかった方々にも、ご出席いただくことになっています。

### ◎ 史跡巡り(大阪市内史跡 part. 5)

☆ 第80回 9月28日(木)

京阪北浜駅改札前10時に集合し、京阪淀屋橋駅までの史跡を探訪します。

☆ 第81回 11月30日(木)

### (大阪市内史跡 part. 6)

詳細スケジュールは後日ご案内します。

### ◎ 美化ボランティア活動

☆ 第6回 10月1日(日)

前回同様2カ所に分かれて実施します。詳細は別紙ご案内をお届けしますので、ご家族お誘い合わせの上、多数のご参加をお願いします。

なお、前回4月2日(日)は2カ所で計80名を越えるご参加に、厚くお礼申し上げます。

また今年度の松愛会活動の基本方針は「地域社会への貢献活動」にしております。

寝屋川地区のこの活動は、機関誌「松愛」で全地区に紹介されています。地区年次総会でもご承認いただいていますように、美化公園数と回数の拡大について市当局と協議中ですので、詳細が決まり次第ご案内します。その節には絶大なるご協力をお願いします。

### ◎ レクリエーション

☆ 今年度は10月26日(木)に行います。

行き先は「滋賀県長浜市の黒壁スクエアと、近江八幡の水郷めぐり」です。詳細は別紙ご案内をご覧ください。

### ◎ 新春地区総会

☆ 平成13年1月27日(土)

松心会館にて、新年宴会を主体、後日ご案内します。

### ◎ 友呂岐会

☆ 第18回 平成13年2月22日(木)

これまでと少し趣向を変えて、「なんば花月劇場」でお笑いを観賞する予定です。後日ご案内します。

☆新しい同好会を創ってお世話いただける方は、地区委員までお知らせ下さい☆

## 【弔事対応基準がかわりました】

今年6月1日より、会社対応基準が大きく変わりました。大切なことですので、ご家族の皆様にも予めお知らせしておいていただくようお願いします。

会員ご本人と配偶者に弔事が発生した場合、ただちに地区委員に、地区委員不在の場合には、幹事または副幹事に必ず電話かFAXで一報を入れて下さるようにならさせていただきます。何分にも弔事は予告なく発生しますので、時を逸せず十分な対応が出来るようにするために、詳細は地区委員が承知しております。

現在の地区役員名と連絡先は下表の通りです。

### 寝屋川地区役員名簿(電話の近くに貼付して下さい)

担当	氏名	電話	F A X
幹事	片井 巖	826-1892	826-1892
副幹事・会計	齋藤 明	831-1426	831-1426
1班地区委員	上岡 博	833-4364	833-4364
2班地区委員	齋藤 明	831-1426	831-1426
3班地区委員	清水 良祐	834-5939	
4班地区委員	竹村 資郎	828-5745	828-5745
5班地区委員	岡田 寿明	821-1247	821-1247
6班地区委員	北山 雄紀	822-1880	822-1880
7班地区委員	滝本 勉	823-3383	
8班地区委員	伊藤 隆	829-4741	829-4743
9班地区委員	西田 保	829-7626	
10班地区委員	長尾 光雄	822-3451	822-3451

### 【へら釣りをしよう④】木戸 将人(魚釣り同好会)

「釣り場でのエチケット」みんなが1日を気持ちよく快適に楽しむために、次のマナー・ルールを尊重し魚の保護を考えて、規定事項を守り恥じない行動をとろう。

- ①親睦会等の集合時間には遅刻しないように。
- ②先ずは、入池料の支払いを(3000円前後)
- ③池規定の禁止事項等を掲示物で理解しておく。竿の長さや餌の種類やノーフラシ(ピク)等。
- ④棧橋などは足元に注意して静かに歩行する。
- ⑤釣座には左右の釣人に挨拶をして入座する。
- ⑥両座の人の竿より長い場合は一言断りを。
- ⑦アタリの強い合わせや、二段合わせは止める。
- ⑧荷物は広げないで整理整頓を心掛けること。
- ⑨立ち歩きには注意し、人の竿を踏まないこと。
- ⑩サンダルは滑ったり、音が出るから使わない。
- ⑪大声や、玉網・道具の取り扱い音に気をつける。
- ⑫検寸や検量以外は魚を痛めず、池に放すこと。

最低限この12ヶ条は守るよう注意しよう。釣り途中での釣座変更や、早く終わる場合は、静かに行動して他の釣り人に迷惑をかけないこと。(続く)

### 【お彼岸に因んで】 3班 清水 良祐

神社には「鳥居」お寺には「山門」がありますが、普通は境内側から見て南向き、または東向きに建っているようです。大阪の四天王寺はお寺ですが「鳥居」があり、しかも境内側から西向き(太陽が沈む方向)に建っています。この「鳥居」春秋のお彼岸では、夕日が真ん中に沈み、美しく極楽のように見え、「西国に極楽あり」と言われるようになったようです。

また極楽の「東門」とも言われるようです。極楽浄土を願う人々の聖地でもあるのです。この辺りは「夕日ヶ丘」の地名で残されています。世の中の歴史は、消滅と再生の繰り返しで、一度沈んでも再び昇る太陽がそのことを象徴していると思います。「暑さ寒さも彼岸まで」日本の四季を楽しみましょう。

「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。

## 【地域社会に貢献者の紹介】

毎月1日と15日に届けられる「広報ねやがわ」の5月15日第967号の8面に、寝屋川地区会員の記事が掲載されていたことをご存じでしたか。

かく言う私も迂闊にも気がついていませんでした。私だけでなく、地区年次総会、地区委員会でも話題に上がっていませんでした。去る8月7日、同じ班の会員からあの奇様な方は、5班の 碓 皓 (ハザマ アキラ) さんでしたよと知らせてくれました。すぐにその記事を再読しようと家中探しましたが、既に2ヶ月余りも前のことで見つからず、市立産業会館へ走り入手することが出来ました。改めて記事を転記します。

### パソコンや液晶プロジェクター

#### 福祉や教育の充実を願って

市は、碓 皓さん(73才、国松町)から市の発展と福祉・教育の充実のために役立ててほしいと、点字印刷機つきパーソナルコンピューターと液晶プロジェクターなどの寄贈を受け、福祉と教育の向上のために使っています。=写真略= パーソナルコンピューターは、福祉関係の研修会などで、液晶プロジェクターは、小学校・中学校・幼稚園での研究発表会や講習会などで活躍しています。

先日ご自宅にお邪魔して、お話を伺って参りました。碓さんは大変謙虚な方で、始め大いにテレておられましたが、要約すると、(1)この地に居住して35年になり、子供達も独立したので、市に役立つための寄付を考えた。市議員に相談の上、市役所に話したところ金銭よりも後々残る備品をとのこと、そこで上記の備品になった。それにしても大変な金額になり、思い切ったことをされましたねと続けると、(2)今一つは、地元「松下の人は多額の退職金をもらいながらケチだ」と陰口を言う人もいるようで、そんな人ばかりではないと示したい意地もあったと笑っておられました。失礼とは思いましたが因みにどれくらいの価格になるのかお聞きすると、約400万円相当とのことでした。この他にすぐ近くの春日神社境内の鳥居や参道の敷石も寄進されたとのこと。

更にトルコ大震災、台湾大震災にも多額の義援金を贈られたとのこと。これは何れも丁度旅行で行くことにしていた直前に大災害が発生し旅行は断念したが、行ったつもりで相当額を義援金にしたとのことでした。

最後に碓さんは「無一文になっても困るが、人間死ぬ時には金は持って行けないので、出来る範囲で地域社会に役立てたらと思っている」とのことでした。その篤志と気概・実行力に頭が下がりました。碓さんは今もある会社の経営をされています。(2班 齋藤記)

### 【パソコン入門講座に参加して】

9班 御宮知 佐知子

5月17日より月2~3回の予定で、入門講座が開講、13名の新入生が受講しています。吉田講師の懇切・丁寧な指導により、7月末にはWindows98が終了し、今はWord2000に挑戦しています。

講師の言われる専門用語が解らない、キーを探すのも一苦労と言うレベルからのスタートで、休憩時間も忘れての悪戦苦闘の状態ですが、操作が完了して画面上に結果が出たときの喜びはまた格別です。

奥深いパソコンの世界にどこまで到達するか未知ですが、13名が和気あいあいと楽しく勉強しています。