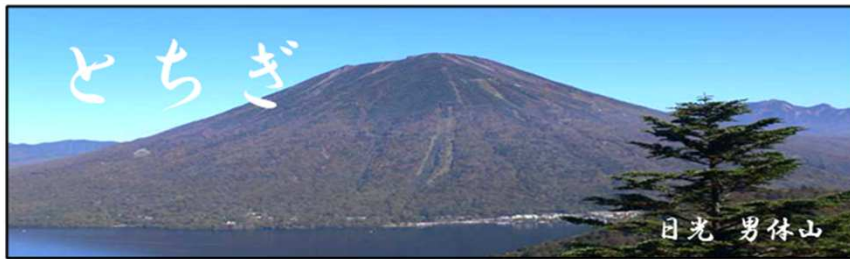




第47号

パナソニック松愛会  
栃木支部

発行責任者:北垣和紀

編集責任者:伊藤 仁

TEL:028-673-2519

## 健康ウォーキング & BBQ参加者募集

9月23日(土・祝) 3世代(会員・配偶者、子、孫)同じ輪の中、健康づくり!!  
ポールウォーキング&バーベキューを開催します

新型コロナウイルス感染拡大の影響で3年間、去年は台風の影響で中止とし開催できませんでした。本年は「健康ウォーキング&バーベキュー」を開催します。フレイル対応に繋がる歩く事での健康法! 家族で楽しんではいかがでしょうか?

ポールウォーキングは日常に含まれる健康運動のひとつとして安全に手軽にできる特徴があります。また、上半身も使った全身運動なので通常ウォーキングと比較し20~30%増の運動効果があります。

年齢を問わずだれでも楽しみながらできる新しいウォーキングスタイルです!!

- ◆開催日 2023年9月23日(土・祝)
- ◆開催場所 宇都宮市営 みずほの自然の森公園 (宇都宮市西刑部1861)
- ◆集合場所 公園内東駐車場集合 9:30~10:00 14:30終了予定
- ◆参加費 2000円/人、中高生500円/人、小学生以下無料  
(ポールウォーキング講習費含む)
- ◆募集人員 40人 (アルコールを準備します。運転者は飲酒厳禁です)
- ◆参加申込 人数と、ご家族の場合は、幼・小・中・高など区分の記入をお願いします。
- ◆申し込み 9月1日(金)~9月15日(金)迄  
(担当白井) E-mail [toto.yukio@a011.broadia.jp](mailto:toto.yukio@a011.broadia.jp)  
(電話番号) 090-2432-9635(白井)  
(申込みは) ホームページのフォームメーカーから  
又は、支部役員まで連絡下さい。



## 今後の行事案内

- ・9/23(土) 健康ウォーキング&BBQ 参加者募集中! 申し込み受付中です。
- ・10/14(土) 御幸公園清掃 お近くの方ご参加をお待ちしています。
- ・10/14(土) 友愛懇親会 80歳以上の方を対象にした懇親会です。
- ・11/9(木) 社会見学会 参加者募集中! 申し込み受付中です。
- ・11/18(土) 節目懇談会 65歳、70歳、75歳の節目懇談会です。
- ・11/23(木) レディース部会 レディース会員対象です。



先日「ストレスを解消する方法」という記事を見つけました。①植物に触れる→28%減る  
②30秒ハグ(※スキンシップということでしょう)→32%減る ③散歩→42%減る ④一杯のコーヒー→54%減る ⑤音楽鑑賞→61%減る ⑥6分の読書→68%減る ⑦20分の昼寝→70%減る  
ストレス社会と言われる現代、皆さんはどのようなストレス解消法をされていますか? この記事を読んで思うことは、健康の為にも良いと言われている20分の”昼寝”が最もストレスを軽減されると知り、忙しい現代ではありますが、ストレスは病気の原因にもなりうるので、今後は意識してストレスを感じた時は、「昼寝をする」を心掛けていきたいです。 (女性担当 萩原 範子)



## 友愛懇親会参加者募集のご案内

栃木支部では80歳以上の皆様方の親交を深めると共に、お互いの健康を喜び近況を語り合う懇親の場として、下記日程で「友愛懇親会」を開催させていただきます。  
これまで栃木支部行事に参加されていない方も、是非この機会に支部の活動を知っていただき、ご意見・ご要望をいただければと思います。ふるってのご参加をお待ち申し上げます。

- ◆日 時 令和5年10月14日(土)12時00分～14時30分
- ◆対 象 者 年度末年齢(2024.3.31)80歳以上の方
- ◆場 所 ホテルニューイタヤ  
宇都宮市大通り2丁目4番6号 電話028-624-1417
- ◆集合時間 11時30分～
- ◆受 付 け 1階ロビー(名札、配付資料などを受け取り会場へ移動願います)
- ◆会 費 4,000円(会場にて現金でお支払い願います)  
食事+飲み放題となっております。

◎9月1日に郵送される本部会報に友愛懇親会の出欠連絡用のハガキを同封しておりますので**参加・不参加にかかわらず返信**をお願いいたします。または、**フォームメーカー**からの出欠連絡も可能ですので近況などご記入いただき、**9月20日迄**に返信はがき投函をお願い致します。

- ◆問合せ先 担当塚本 E-mail [tsukamoto.michiaki@gmail.com](mailto:tsukamoto.michiaki@gmail.com) 携帯電話(090-5313-5033)  
又は、支部役員まで連絡下さい。

## 2023年同好会活動紹介！

新型コロナも第5類に移行され同好会活動も本格的に再開いたしました。

おおるり会	毎月の例会が開催される中、新たな取組みとしてパナソニックOBのオープンゴルフコンペを企画しました。すでに申し込みは終了しておりますが、皆さんの参加に感謝申し上げます。運営詳細はホームページ掲載と同好会世話役及び支部役員までお問い合わせ願います。2023.10.5 ニューセントラルゴルフ倶楽部にて開催します。
囲碁同好会	毎月、平石地区市民センターで月3回の例会を開催しています。また、会員の棋力の向上と親睦を深める目的で、年に一回の大会を9月に開催します。
将棋同好会	会員の高齢化により参加者が年々少なくなり、会員内で休止の検討をしています。
そば打ち倶楽部	4月度より月例会開催しております。昨年の9月より初心者コースを開設し現在2人の女性が受講中です。
健康ボウリング同好会	6月より練習を再開いたしました。コロナで3年間のブランクがあり3人が退会され、新たに1人が入会されました。また、宇都宮ゴールドレーンが閉鎖となり、次回からボウリングレインボー宇都宮店で開催します。日時9月21日(木)11時～ 気楽にご参加下さい。詳しくは同好会世話役までお問い合わせねがいます。
とちぎ歩こう会	第3回の開催は9月に予定しており、健康ウォーキング&バーベキューとコラボしてまいります。会員制度は取っていませんのでお気軽にご参加下さい。
とち愛会	第1回目「コアトレ(体幹)」インナーマッスルのレッスンを開催しました。参加者は女性6人、男性3人計9人です。次回、皆さんに楽しんでいただける企画を検討中です。

各同好会では、新たに会員の募集をしております。興味や関心のある方は支部役員まで連絡願います。

【2023年度支部役員体制】 支部役員の連絡先は4頁に記載していますので、何なりとご連絡ください。



北垣支部長



萩野谷副支部長



篠崎支部役員



橋本支部役員



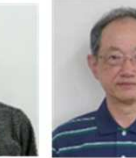
萩原支部役員



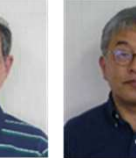
臼井支部役員



伊藤支部役員



堀内支部役員



塚本支部役員



## 社会見学会参加者募集のお知らせ

～『徳川家康』ゆかりの地巡り、将軍おもてなしの『お殿様料理』を味わう～

今年も『現地集合現地解散』の社会見学会を開催いたします。

NHK大河ドラマ『どうする家康』に関わる壬生城は壬生胤業によって築かれた城で、以後は壬生氏4代の居城でした。1590年(天正18年)、豊臣秀吉の小田原攻めに際して壬生義雄は義弟・皆川広照とともに北条方についたため滅亡しました。その後、徳川家康の関東入封にともない結城秀康が城主になりました。壬生城と近隣の神社・寺などを探訪します。

◆日時:11月9日(木) 9:00～14:00ごろ(昼食含む)

◆集合場所:壬生城社公園駐車場

集合場所:下都賀郡壬生町中央町3-16

◆集合時間:9時00分 ※小雨決行

壬生町観光協会の観光ガイドがつきます。

◆見学予定:壬生城社公園、精忠神社、壬生寺、常楽寺、興光寺、石崎邸、大手門、藩校学習館跡を巡ります。

※参道ですので歩きやすい服装、靴でお願いします。

車の運転が出来ない方や自信の無い方は連絡下さい。

◆参加費

○会員と配偶者.....2,000円/人

○一般(知人・友人)・・・2,500円/人

◆募集人員:先着30人 ご家族や友人の参加を大歓迎。

◆昼食場所:日本料理 旬香 『お殿様料理』

◆申込方法:担当 橋本 電話番号:090-7703-5703

メールアドレス:[hashimoto9818@gmail.com](mailto:hashimoto9818@gmail.com)

HPのフォームメーカーからの申込も出来ます。

◆申込締切:10月20日(金)迄です。早めに申込をお願いいたします。



壬生城社公園



精忠神社



常楽寺



『お殿様料理』

## 新たな社会貢献活動 『御幸公園清掃活動』スタート

実施日:2023年7月1日(土) 7時30分～8時30分 12人で実施

今年は新たに地域に根ざした活動として我々がお世話になった平出工業団地(宇都宮TV工場、松下電子工業(株)、事務機器事業部、応用機器)の工場近隣の御幸公園を選定して清掃を行うことにいたしました。この経緯は、大谷地区のクリーン作戦が整備工事のため当面出来ないための変更です。

支部長の挨拶後に、ラジオ体操を予定していましたが7時30分のスタート段階で小雨が降り出したこともあり、公園内の清掃活動を優先しました。参加者の皆さんに、ゴミ拾いのトンゴとゴミ袋を配布し清掃活動をスタートしました。公園内は利用者のマナーが良くゴミは少なく、公園の外周りのゴミを拾い、アルミ缶やペットボトル、ドリンク瓶、一般ゴミなどで45Lのゴミ袋が一杯になりました。粗大ゴミの花瓶が捨てられていました。

皆さんお疲れでした。次回もよろしくお願ひいたします。

次回予定:10月14日(土) 7時30分～





## レディース部会 北垣支部長を囲んで開催！

7月30日(日)午後2時より、宇都宮東武グランデ レストラン「オアシス」にて令和5年度のレディース部会「北垣新支部長と語ろう」をテーマに開催しました。参加者は女性会員8人+北垣支部長の計9人でした。始めに萩原女性担当役員より、レディース部会の趣旨と現在の活動報告があり、次いで参加者の自己紹介、今回は「私の熱中症対策」を交えて話して頂き、次に北垣支部長より2023年度の栃木支部の活動方針と栃木支部への思いを語って頂きました。続いて今回のテーマ「北垣新支部長と語ろう」では、支部活動に対する提言があったり奥様との馴れ初めなど、プライベートに至る所まで、ざっくばらんで楽しく・おかしく和やかなレディース部会となりました。ケーキお茶会は初めての企画でしたが、2時間アツという間でした。



## 都市対抗野球観戦記



7月15日午前6時旧テレビ工場に集まった30人を乗せたバスが東京ドームに向け出発しました。途中トイレ休憩をし、午前9時前に東京ドームに到着しました。受付を済ませ、チーム席券と応援グッズを受け取り10時の試合開始を待ちます。1塁側のPANASONIC応援指定席に着席しました。何度か応援にきておりますが高まる感情を爆発させ手を叩き声を張り上げ応援に熱中しました。試合は4回山本選手の先制ホームランで大いに盛り上がり、結果は3-0の完封勝ちでした。ピッチングも6安打で素晴らしい内容でした。2回戦進出です。応援の感想は「何度見ても生の迫力に圧倒されます」の一言です。楽しい思い出ができ感謝します。2回戦は残念ながら敗退でした。 投稿者 山本(旧TV)

## 会員の動き

掲載には情報入手状況から大きく遅れが生じることがあります。予めご了承ください。

	ご逝去年月	最終所属	氏名	備考
お悔やみ	2023.7	PCCドキュメントソリューションズ宇都宮	橋口 義信	会員
	2023.7	映像管宇都宮工場	名村作一郎	会員
	2023.7	TVシステムプロダクツ(事)	小林 孝久	会員
	2023.7	ディスプレイデバイス社	細谷 貴志	会員

	入会年月日	最終所属	氏名	お住まい
新入	2023.8	Pオートモーティブ社車載S事業部	坂元 憲二	那須塩原市

支部役員  
連絡先  
何なりと  
ご相談下さい！

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ① 支部長(事務機) 北垣和紀 ☎ 028-659-6343  | ⑥ 支部役員(電子) 白井幸男 ☎ 028-673-4344   |
| ② 副支部長(テレビ) 萩野谷勝 ☎ 028-673-3595 | ⑦ 支部役員(テレビ) 伊藤 仁 ☎ 028-673-2519  |
| ③ 支部役員(営業) 篠崎信子 ☎ 0287-82-2643  | ⑧ 支部役員(事務機) 堀内宏隆 ☎ 050-3440-3740 |
| ④ 支部役員(応機) 橋本和幸 ☎ 028-677-4585  | ⑨ 支部役員(事務機) 塚本道秋 ☎ 028-661-5306  |
| ⑤ 支部役員(営業) 萩原範子 ☎ 028-653-4361  |                                  |

## 編集後記

第46号で足尾植樹の写真の間違い大変失礼しました。お詫びし再発防止に取り組みます。