

# はまだより

おかげさまで  
パナソニック松愛会  
横浜東・西支部  
40  
周年

パナソニック松愛会  
横浜東支部／横浜西支部



2023年3・4月号 No.147  
ホームページ <https://www.shoai.ne.jp/yokohama/>

発行人 飯塚 久典  
編集人 後藤 喜行

## 3年ぶりの再会！新春懇親会を盛大に開催

新春恒例の「新春懇親会」を1月28日(土)に3年ぶりに開催しました。今回の懇親会は、松愛会設立50周年、支部設立40周年の記念行事と位置付け、コロナ感染対策を十分考慮したうえ、会場をロイヤルホールヨコハマに設定し行いました。

当日は非常に寒い中、他支部の会員、ご夫妻お揃いの会員を含め、164名の方々が元気に集いました。アトラクションの「相撲甚句」を堪能し、また「50周年、40周年 記念抽選会」、「恒例の大抽選会」では大きく盛り上がり、明るく、楽しい空気に包まれました。懇親会場では、懐かしい仲間たちとの再会を喜ぶ方々の笑顔がいたるところであふれ、久しぶりの愉快で盛大な催しになりました。

詳細は  
HPへ



今年は、関内の豪華会場で！



アトラクションの相撲甚句



抽選会はワクワク盛り上がり



あふれる笑顔、3年ぶりの交流を満喫



# 「友愛アンケート」結果報告

2022年もグランドシニア会員(77歳以上)を対象に、近況に関するアンケート調査を行い、756名(96%)の皆様からご回答いただきました。ご協力ありがとうございました。結果を下記のとおりご報告します。

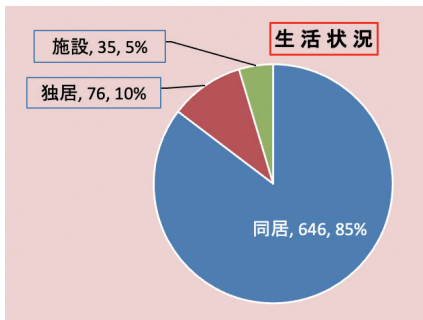
なお、「グランドシニア懇談会」と支部役員が自宅に伺う「友愛訪問」は、コロナ禍のため、中止となりましたが、友愛訪問に代わり、電話を希望された95名とZoomを希望された15名には、電話またはZoomにて近況をうかがうことができました。

また、アンケートに初めて「この1年の間に10日以上入院をされましたか?」という設問を入れたところ、傷病見舞いの対象者は15名近くお申し出をいただきました。この設問は次回も継続いたします。ご意見ご要望等ありましたら、お寄せください。今年も、引き続きご協力をお願いいたします。

H 詳細  
P へ  
↓

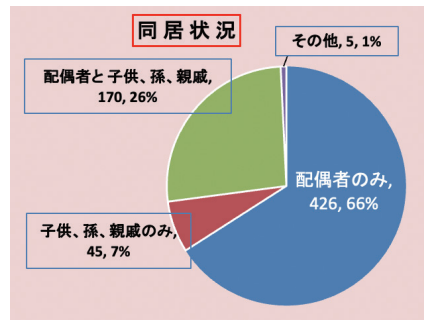


## 生活状況



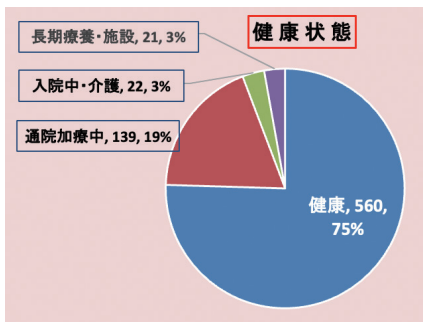
同居・独居・施設の割合は昨年とほぼ同じですが、やや独居と施設の割合が増えてきています。

## 同居状況



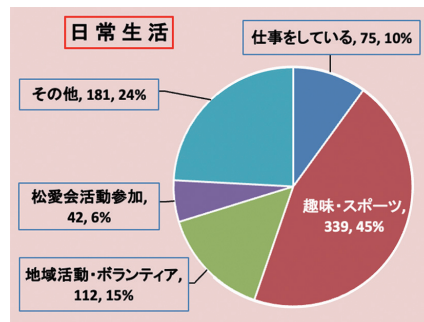
配偶者のみのお二人住まい会員は、426名(66%)で最多。また、配偶者と子供など3人以上で同居の会員は、170名(26%)です。

## 健康状態(会員本人のみ)



健康が560名(75%)と元気なグランドシニア会員が多くおられます。

## 日常生活 \*複数回答



現役で仕事中的グランドシニア会員が75名(10%)も。日常生活で最多は趣味やスポーツ。松愛会クラブ活動に参加の会員は、42名(6%)とやや少ない割合です。

# 「年次支部大会」も3年ぶりのリアルで開催予定!

5月27日(土) 10時半~ リアル会場で開催予定です。

会場、参加費などの詳細は、「はまだより」5・6月号にてご案内予定です。ご期待ください。

## 「真向法(まっこうほう)」で健康づくり

手軽にできる健康体操のご案内

コロナ禍で体を動かす機会も減っています。横浜東・西支部では会員の健康づくりのために、東支部会員の北村民雄先生の指導による「真向法」体操教室を実施します。昨年に引き続き、今回も「真向法」に加えて自立訓練法と貯筋運動を組合せ、身体とこころの健康を目指します。

**日時:** 3月25日(土) 午前10時~11時30分

**場所:** 横浜市菊名地区センター (同センターとのタイアップ行事です)  
横浜市港北区菊名6-18-10 (JR横浜線、東急東横線菊名駅から徒歩6分)

**参加費:** 無料

**募集人員:** リアル参加: 10名まで \*締切後も、リモート参加ができます  
リモート参加: 人数制限なし

**内容:** 真向法体操(2人で組む体操はありません)、自立訓練法(呼吸を整える)、貯筋運動(健康寿命を伸ばす)

**講師:** 北村民雄教士(真向法協会会員) 各地で体操教室を主催

**申込メール:** yokohama-w100@shoai.ne.jp

**申込期限:** 3月20日(月)

**持ち物他:** 汗拭き用タオル 足元靴下で動きやすい服装で(飲料は準備します)

詳細は  
HPへ  
↓



# 支部役員だより

## 古希からのささやかな挑戦

横浜西支部  
副支部長 片瀬 好文

会社経歴は、製造現場2年、品質管理部門10年、管理部門28年。横浜 綱島/佐江戸にて勤務しました。入社して最初の配属先が、ミニコンピュータの一貫生産(組立・調整検査・信頼性試験・完成)を担当する部署でした。ここでのつらい経験が今でも活かしていると思います。コンピュータの初歩からOJTで学び、恒温槽でのマージン試験、ここでトラブルと0℃と35℃の環境での原因追究、直らないと数時間槽の中に入出し原因調査し修理、辛く辞めたいと思った時期でしたが、先輩の励ましで何とか乗り越えられました。この時、同じ釜の飯を食った先輩と定年後も一緒に職場に。これも何かの“縁”だと感じます。

定年後は、松愛会の役員として9年、会員皆様との“つながり”を念頭に対面での懇談を重視し、松愛会の活動に対して理解していただく活動を推進しています。今後も縁(えにし)を大切に、松愛会の活動を粘り強く推進していきますので、会員の皆様のご協力をお願いします。

### <マイブーム紹介(古希からのささやかな挑戦)>

#### 毎日のルーティン

1. バランス改善のために右利きから左利きへ・・・ゴルフでも活かしています  
体バランス及び老後の対策として歯磨き、箸を持つ利き手、マウス操作等を変更中です。  
まだスムーズな動作には程遠いですが日々粘り強く継続実施しています。
2. ちょっとしたストレッチ  
靴下を履く時に座って、足の指の間に手の指を入れて広げ前後に動かし回し、その後足裏を指圧(1分位)し、靴下を履く、効果として日々の体調管理ができます。

#### 夫婦・一人・グループでも楽しむ老後の健康維持スポーツ

モルックススポーツゲームにはまっています。足し算が出来、腕が動けばだれでも参加OK。ルールも簡単、チームで対戦する飲食・飲酒OKのフィンランド発祥のスポーツです。道具は、モルック(木製の棒:直径5.9cm、長さ22.5cm)1本とスキットル(数字を書いた木製ピン)12本。ルールは、地面に立て並べられた12本のスキットルめがけて3～4mの距離からモルックを投げ、倒れたスキットルの数字の合計点数を競い、50点ピッタリに早く到達したチームが勝利。正確なコントロールや戦略や計算力を求められます。道具を購入し近くの公園で、妻と現在練習して楽しんでいる他に、日本モルック協会公認鎌倉モルック会のメンバーと練習・試合をして腕を磨いています。高齢者には最適スポーツゲーム、担当地区の会員にも体験見学会を実施し普及活動をしていますので、興味のある方は一報ください。出張講習会を実施します。



現在の職場にて



片瀬さんと「スキットル」



練習風景

## クラブ紹介②



## 山酔会(山登り) 楽しく一緒に歩こう!

～クラブ紹介 第二弾は、山歩きを楽しむ「山酔会」です～

山登りの最大の魅力は、登頂した時の達成感・満足感・解放感・爽快感、さらに山頂から遠近の山々や集落の眺望は至福のひとつです。青空・高い雲・涼風・木漏れ日・沢の流れ・野鳥の声・お花畑が、疲れた体を癒してくれます。

私たちは、山が好き、歩くのが好き、花が好き、写真が好きな人の集まりです。定例の山歩きは、毎月第一水曜日、歩行時間は5～6時間で、レベルは初級～中級程度。登山靴とリュックがあれば参加できます。現在の会員数は24名(男性19名、女性5名)、最高齢は87歳です。山が初めての方も、楽しく一緒に歩きませんか?ぜひお気軽にお問い合わせください。



丹沢・大山にて。遠くには富士山も 花に魅了マツムシソウ



山酔会HP



お問合せ、入会ご希望は、  
会長の関戸孝康さんまで  
044-777-8113  
t-sekido@dc.catv.ne.jp

12月1日～1月31日の報告分  
敬称略・順不同  
会員情報

<b>入会</b> どうぞよろしく	関谷真二、川田 登志夫、松木 洋、脇屋嘉明、井上裕之、真鍋信道、中田昭英、出口直樹、石川肇
<b>長寿祝</b> これからもお元気で	(米寿) 佐田吉一、伊達一次、桂 久、小島 登美夫、高橋俊治、廣瀬 剛 (喜寿) 杉野一夫、八木 卓、伊藤 博、五十嵐 優、大木芳正、河原嘉彦、斉藤 寸、柴田 修、常盤典男、近藤好輝、原 広士、村上睦明
<b>金婚祝</b> お二人仲良く健康で	西川武雄、杉山廉士、半田泰治、八掛正彦、布山清治、池田富雄、坪根和文

訃報 (12/1 - 1/31 報告分のご逝去)  
心からお悔やみ申し上げます

10/30 大山正芝さん(68)、12/1 渡邊昭夫さん(90)、12/14 眞坂亮三さん(81)、  
12/18 中山 茂さん(75)、12/18 伊藤治久さん(81)、12/27 増成 巧さん(71)、  
1/6 高沼 浩さん(75)、1/8 簡 敬さん(84)、1/22 大田正美さん(82)、  
1/23 上田秀雄さん(78)、1/28 三枝 脩さん(85)、1/30 谷口博司さん(87)





はまゆゆう 仲間たち 活躍する 濱友

# 「あかり道」一筋60年！

金谷 末子さん(83歳) 横浜市保土ヶ谷区



金谷さん(旅先にて)

## 4大理系女子採用第1号

金谷さんは4大(4年制大学)理系女子として松下電器初採用になり、照明研究所で“パルック蛍光灯”の開発に携わりました。大阪生まれですが、一家が父親の故郷に転居し高校まで佐賀市で育ちました。母親が大阪出身で関西の大学に進学しようと思ひ、父親の事業(鉄工所)を引き継ぐために同志社大学工学部電気工学科に進学。女性が理系に進むのは珍しく、90数名の学生の中で女子は金谷さん一人でした。

4年生になり同級生が東芝や日立に4週間の学外実習に行く中、実習先が見つかりません。幸い、松下電器産業に入社していた先輩に声をかけられ、創設間もない照明研究所で実習することに。所長の岡田喜義先生は通産省電気試験所の大阪支所長だった照明・色彩研究の著名な研究者でした。実習最終日に岡田所長から「照明に興味があれば入社試験を受けてみませんか」と言われ、父親と交わっていた約束をすっかり忘れて「はい」と即答、烈火のごとく怒る父親を何とか説得して松下に入社しました。岡田所長には照明学会や国際照明委員会などでの聴講や研究発表など多くの機会を与えてもらひ、照明研究への関心が次第に高まってきました。



中央研究所で、国際照明委員会ボードマン会長(右)と(5.54年)

## パルック開発 人との出会い

あかり一筋の人生で、3波長発光型蛍光ランプ(パルック)の開発が一番思い出に残っているそうです。開発がスタートしたのは入社して12年目、第二研究室室長時代の昭和49年春でした。

蛍光体の開発は松下電子工業(株)研究所で推進し、金谷さんのグループは、人の肌、特に女性の肌の色が健康的に見え、食べ物がおおいしく見える「あかり」の設計目標値の開発を担当。従来は、ランプ効率が低いと見え方(演色性)が悪くなり、演色性を良くするとランプ効率が低くなる。そこで、製品化に向けて3種類の希土類蛍光体の組み合わせ実験を数限りなくやったそうです。その終着点が、ランプ効率が高くして省エネ性に優れ、かつ演色性(見え方)の良いパルック蛍光灯でした。「パッとあかるく」という意味を込めてネーミングも決まり、昭和52年に発売されました。

「私の人生は人とのご縁の賜物」と語る金谷さん。とりわけ感謝したい方として名前を挙げたのが、照明研究一筋の道へ導いてくれた初代所長の岡田先生と定年後の人生へと誘ってくれた神尾健三さん。神尾さんは金谷さんが主任研修時の指導員で、ビデオディスク開発の第一人者。研修後も数多くの指導・助言を受けました。神尾さんは松下電器を退社後、(株)メイテックでも活躍されました。幅広い人脈を持っておられ、定年退職直後、金谷さんに金沢工業大学教授への道を開いてくれたのも神尾さんの紹介がきっかけでした。こうして、金谷さんは照明研究の道を歩み続けることができました。

## 「月見光路プロジェクト」

広坂通りは金沢市のメインストリートですが、金谷さんが大学に赴任した当時は夕方の6時過ぎにはほとんどの店舗が閉まって人通りも少なく、観光客の姿もないような寂しい通りでした。たまたま2003年秋に学園祭で学生たちと創作した「あかり」を広坂通りの老舗に展示できることになり、「月見光路プロジェクト」がスタートしました。2009年には「あかりによる地域活性化プロジェクト」としてグッドデザイン賞を受賞。20年が経過した現在も金沢の秋の夜を彩り、観光客でにぎわっています。このプロジェクトも多くの人とのご縁があってこそ、広坂振興会の皆さんや金沢工業大学、学生たちや地域の子どもたちが一体となって育ててくれました。

金谷さんが今チャレンジしているのは日本舞踊。たまたま見た新聞で、学生時代に習った坂東流の教室があることを知り60年ぶりに再開したとのこと。80歳を過ぎてのチャレンジに、編集部から次の言葉を贈りたいと思います。

「青春とは心の若さである(中略)日に新たな活動を続ける限り、青春は永遠にその人のものである」(松下幸之助) (レポーター・広報委員 間島輝利)



「月見光路ドキュメント」より (上:2007 下:2008)

# ばらり会

- 3月11日(土) 絹の道と尾根緑道を辿る  
JR横浜線 片倉駅 改札前 集合
- 3月23日(木) 横浜西区中区の桜の名所散策  
JR横浜線 東口 駅前広場(郵便局前広場) 集合
- 4月8日(土) 恩田川沿いの桜並木を散策  
東急田園都市線 つくしの駅 改札前の広場 集合
- 4月27日(木) 猿島と周辺公園の散策  
京急線 横須賀中央駅 東口 集合

\*雨天の場合は中止  
\*参加希望の方:  
当日、午前10時までに指定場所に集合  
\*参加費200円  
(昼食、飲物、雨具等は各自用意)  
(世話役) 村田秀夫さん 045-821-0465  
※マスク着用や3密回避等のコロナ対策をお願いします。

変更等はHP参照



<掲載の電話番号などは、本人の承諾を得ています>