

はまだより

はまがけ
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1・2月号 No.146
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

新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。本年も、松愛会活動へのご支援・ご協力をよろしくお願いたします。年初にあたり、松愛会を代表して、3名から個性豊かな“年賀状”をお届けします。

謹賀新年

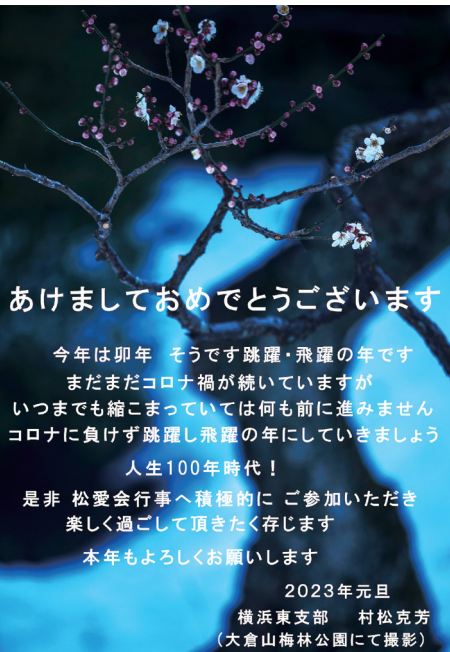
新しい年が皆様にとって良い年であり
ますよう心よりお祈り申し上げます。
本年もよろしくお願いたします。

「卯年」の今年は、古希を超えた年男です。
健康づくりを第一に卯年にあやかり飛躍する年
としたいと思います。

昨年、支部設立40周年を迎えることができ
ました。諸先輩会員を筆頭に全会員の皆様のご
協力に感謝申し上げます。

今年度は、次の50周年に向け気持ちを新たに
コロナにも負けずに前向きに取り組んでまいり
ます。「仲間とともに笑顔で楽しく生き生きと
！」をテーマに、親しみ、楽しみ、喜びあえる、
松愛会活動を目指します。皆様の積極的なご
参加をお待ち申し上げております。

2023年 横浜西支部 飯塚久典



あけましておめでとうございます

今年卯年 そうです跳躍・飛躍の年です
まだまだコロナ禍が続いていますが
いつまでも縮こまっていたは何も前に進みません
コロナに負けず跳躍し飛躍の年にしていきましょう
人生100年時代！

是非 松愛会行事へ積極的に ご参加いただき
楽しく過ごして頂きたい存じます

本年もよろしくお願いたします

2023年元旦

横浜東支部 村松克芳
(大倉山梅林公園にて撮影)

ご家族とともに新しい年を迎えられたこととお慶び申し上げます。
日頃は松愛会活動にご理解とご協力を賜りありがとうございます。
昨年は、松愛会活動五十周年を、また、横浜東・西支部も四十周年
を迎えました。色々な活動を通じ「仲間とともに 笑顔で楽しく生
き生きと」のテーマで活動を進めてきました。松愛会活動の原点は
支部にあり、支部活動の原点は地域であります。新たな取り組みを
会員の皆様と検討し元気で活力ある松愛会活動をぜひ継続してい
たいと考えております。

会員の皆様には今年もお元気で過ごしていただき、笑顔いっぱいの一
年となりますよう祈念しております。
パナソニック松愛会 副会長 東日本担当 野口 彰

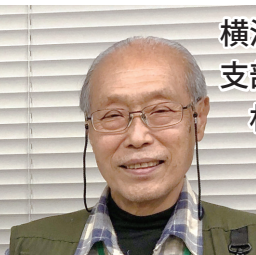
謹賀新年



横浜西支部
支部長
飯塚 久典



横浜東支部
支部長
村松 克芳



松愛会 副会長
野口 彰



3年ぶりの「新春懇親会」を開催します ご同伴、他支部の会員も大歓迎！

新型コロナの影響により、2年連続で開催を見送ってきました
「新春懇親会」を下記のとおり開催します。

今年の懇親会は、パナソニック松愛会設立50周年、支部設立40周年行事に
も位置づけており、従来にも増して盛大で楽しい催しにしたいと思っています。
多数のご参加をお待ちしています。

今回も、ご同伴や他支部会員もご参加いただけます。

詳しくは同封のチラシをご覧ください。

●日 時：1月28日(土) 12:00～14:00

●会 場：ロイヤルホール横浜 2F

横浜市中区山下町90番地(横浜中華街のすぐ北側です)

※今年の会場は、佐江戸工場ではありません ご注意ください



過去のアルバムから

この秋は晴天の日が多く、ここ数年のコロナ禍中で実施できなかったイベントのいくつかを、リアル参加で開催することができ、待ちかねていた多くの会員のみなさまにご参加いただきました。5つのイベントをご紹介します。

秋の社会見学会 58名で「YOKOSUKA軍港めぐり」を満喫

10月26日(水)、秋の社会見学会は、募集定員を超える大きな反響があり、定員枠を広げて、参加者58名で実施しました。

前日の寒さから一転、絶好の観光日和のもと、汐入駅前に集合。万全の新型コロナ対策の後、汐入棧橋から乗船し、航空母艦専用埠頭「12号バース」～アメリカ海軍横須賀基地施設～海上自衛隊の司令部がある長浦港をぐるりと一周して汐入棧橋に戻るコースでした。アメリカ海軍と海上自衛隊の艦船を同時に見られる珍しい軍港めぐりながら、個性豊かなスタッフによる生解説で45分の軍港めぐりがあったという間に終了、下船後艦船をバックに記念撮影し解散しました。

船会社による下船後の“お楽しみ！抽選会”の掲示板に一喜一憂し、各自目的の昼食場所に向かいました。

参加者からは、「コロナ禍でなかなか外出できなかったが、久しぶりに外出して楽しかった」、「艦船の大きさに感動」などの感想をいただきました。



女性会員懇談会 「大河deランチ」を開催

小春日和に恵まれた11月18日(金)、第3回女性会員懇談会「大河deランチ」が行われ、16名の方が参加しました。2019年に第1回目を開催以来3年ぶりのリアル開催となりました。(昨年はハイブリッド形式で実施)

まずNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」にゆかりのある神奈川県立金沢文庫にて重要文化財の数々を見学。また併催の記念特別展「運慶 鎌倉幕府と三浦一族」では、日本を代表する仏師・運慶の代表作や史料を思う存分鑑賞しました。その後、称名寺を散策し、美しい庭園と鮮やかな紅葉を満喫しました。

途中参加者も合流してのランチでは、おいしい料理を堪能しながら自己紹介や近況報告。感動の再会をされた方々もいて、終始、笑顔いっぱいでの和やかな懇談となりました。

食の健康セミナー

11月5日(土)、健康寿命を延ばし、楽しく充実した人生100年時代を目指す「食の健康」セミナーを開催しました。2019年に引き続き、ヤクルト本社の石原真理先生を講師にお招きし、「腸からすこやかに～免疫機能を維持しましょう～」のテーマで、講演いただきました。感染症対策のためオンライン開催となりましたが43名参加、コロナ禍でもあり、身体の免疫を保つための重要性を学びました。いつまでも元気であるためにバランスよくいろいろな食品から栄養をとりましょう。

おすすめ食事例: ご飯、納豆、卵+きのこ、海藻入り味噌汁+ヨーグルト&フルーツ

(※支部ホームページに詳細資料等掲載しています、是非ご覧ください)



オンラインで43名が参加 講師の石原真理先生

新会員歓迎懇談会

10月22日(土)、新たにパナソニック松愛会 横浜東・西支部の新会員(新会員・転入)になられた方10名に参加いただき、新会員歓迎懇談会を実施しました。

コロナ禍の下、本年も昨年同様、リモート会議(Zoom)を活用しての開催になりました。一部では、全員に向けて支部の概況・活動状況説明、健康づくり取組み、クラブ紹介。二部では、Zoomで2グループに分かれ懇談。自己紹介、近況報告など、話が弾みました。その後、再度参加者が一堂に会し、更なる「つながり」を約束し懇談会を締めました。参加者からは話が弾み有意義な懇談であった、機会があれば行事に参加したい等好評をいただきました。



オンラインでも、盛り上がりました

クラブ世話役懇談会

11月26日(土)、3年ぶりに「文化・保健クラブ世話役懇談会」を開催しました。13クラブの関係者19名に新横浜の貸会議室に集まいただき、コロナ禍における活動の状況、抱えている問題点などについて、各クラブの代表者から説明がありました。

会食懇談では、支部役員と活動について意見交換し、さまざまな苦勞話の披露や、課題の共有化など、有意義な懇談会になりました。

多くのクラブで、会員数の減少と高齢化という課題を抱えている状況です。ぜひ、皆様の入会をお待ちしております。

*今月号から「クラブ紹介」がスタートしました。初回のテニス部をご覧ください。(3頁)



各クラブの発表など、真剣な議論がされました

新連載

会員が魅力を語る

わが街自慢

村上 芳さんの 横浜市金沢区

釣りとお史跡と絶品天丼

～今号から会員からの投稿「わが街自慢」をスタートします。初回は金沢区の村上さんです～

釣りクラブの会員村上です。釣り大会の常宿「太田屋」(写真上)は、ハマちゃん、スーさんコンビの映画『釣りバカ日誌』第一作でここから出船したことでよく知られています。(URL: <https://ootaya.net>)

釣り大会では、心地よい日差しと、潮の香り、波が心弾ませ、輝く魚形を見つけ、心豊かな一日を過ごします。また、出船してすぐ目に入るの、海・島・生きもののテーマパーク「横浜・八景島シーパラダイス」。春は「あさり・潮干狩り」や「野島公園のさくら」、松林に囲まれた茅葺きの木造家屋の「伊藤博文の旧別荘」(写真中)は一年を通して見学できます。

おすすめのお店は、穴子がとびきり美味い「コミュニティカフェ・さくら茶屋」が最高です。毎週火曜日は、小柴漁港から届けられる新鮮な生きの良い穴子1本と旬の野菜3種類を新しい油で揚げた絶品の天丼です。タレもまた美味(写真下)。少子高齢化が進む中、現在は地域のボランティアによる交流の場「NPO法人さくら茶屋にししば」として運営されています。(URL: <http://sakurachaya.moo.jp>)

「わが街・金沢区」は他にも鎌倉時代からの史跡、金沢動物公園、アウトレットパーク等があり、素晴らしい環境です。ぜひお出かけください。<編集部より 皆様の投稿を募集中です>



太田屋の前で釣り仲間と。右から2番目が村上さん



伊藤博文旧別荘(村上さん撮影)



「穴子天丼」は、要事前予約の人気メニュー

クラブ紹介①



テニス部 週2回の練習で楽しく健康に!

～今号から、クラブ紹介のスタートです。初回はテニス部のご紹介です～

私たちは「テニスでコミュニケーション!健康でテニスを楽しもう!」をモットーに、週2回、火曜、金曜に定期練習を行っています。会員は、学生時代からのベテランから、定年退職後から始めた初心者まで様々。初心者も毎回練習に参加することで、1年後には驚くほど上達するのが、テニスの特徴です。

テニスは絶え間なく打ち合うスポーツで、常に相手やボールの動きを見て、瞬時の状況判断で脳が鍛えられるため、他のスポーツよりテニス愛好家の平均寿命が長いという調査データがあります。テニスで楽しさと健康を両どりしましょう!

現在の正会員数は24名(男性18名、女性6名)で、通常、約12～18名で、2面のコートで4時間の練習です。他団体(木曜会)との定期親善試合や、春季テニス合宿、松愛会全国テニス大会(浜松市)なども。

入会希望の方は、定期練習にてお試し参加可能です。初心者大歓迎です。お気軽に、どうぞ!



素振り練習など、丁寧に指導も ダブルスゲームで盛り上がります

お問合せ、入会ご希望は、部長の伊藤尚高さんまで
045-361-0187 or
hisa226@hotmail.co.jp

パナソニックのスポーツ

③ 女子駅伝

プリンセス駅伝で優勝! クイーンズ駅伝でも大健闘

女子陸上部パナソニックエンジェルスが10月23日、全日本実業団対抗女子駅伝競走大会予選会(プリンセス駅伝 in 宗像・福津)で優勝を果たしました。

2区渡邊選手と6区信櫻選手が区間賞を取るなど全員が素晴らしい走りを見せ、特にアンカー信櫻選手はゴール手前300mで劇的大逆転、トップに躍り出てそのまま先頭でテープを切りました。これにより、実業団日本一を決める「クイーンズ駅伝in宮城」への出場権を獲得しました。

11月27日のクイーンズ駅伝においては、昨年の東京オリンピック入賞者などの強豪ランナー達と堂々と競い合い、7位入賞と健闘し来年大会のシード権を得て、2年ぶりに「クイーンズエイト」の榮譽を獲得しました。

歓喜のパンサイズ
プリンセス駅伝
ゴールの信櫻選手



2区内藤選手 4区信櫻選手 6区伊藤選手

10月1日-11月30日の報告分
敬称略・順不同
会員情報

入会
どうぞよろしく

野尻真司、森山晋弥、恩田勝政、沢村恒治、山崎英明、國次尚志
(転入) 藤田尚住

長寿祝
これからもお元気で

(米寿) 小島光義、石川 修、内海恭行
(喜寿) 及川省司、続 薫、坪井義一、小林茂夫、穂苅昭男、山口恵作、田中輝之、中山金壽、宮坂文男、湊 隆嗣、坂本勝信、三村 進、門脇惣一

金婚祝
お二人仲良くご健康で

竹村敬一、福田雄一、清水伝夫、高岡泰博、井上正人、青木英昭、中川裕司、大輪二男、笠原 肇、芳賀嘉之、藤原初治、上田秀雄、奥松 洋、菅生 勇、松尾善暢、唐澤一静、及川省司、藤田英次、杉山勝二、舟橋英彦、細川高一、酒井敏男、宮沢 収

訃報 (10/1 - 11/30 報告分のご逝去)
心からお悔やみ申し上げます

10/14 大山 考三郎さん (85)、11/14 川田隆資さん (85)、11/18 工藤幸雄さん (88)

はまゆ 活躍する仲間たち
濱友

野鳥の美しさに魅せられて

日本中を旅する野鳥写真家

金子 勝男さん(78歳) 横浜市神奈川区

野鳥との出会い

近くの四季の森公園(緑区)を散歩しているときでした。大きな池に望遠レンズをつけた多数のカメラマンがいました。もともとカメラに興味があり、定年後は、カメラ教室にも通っていた金子さん。足を止め、そのレンズを向けている先に目を向けました。すると、鮮やかな青色の美しい姿の野鳥が水面から飛び立つ瞬間でした。一斉に鳴るカメラマンたちの連写音、それはカワセミとの出会いでした。

在職中は、松下通信・AVシステム事業部で、一貫してサービス部門で活躍していた金子さん。定年退職後、地域貢献の一環で地元神社のお手伝いをするように。趣味が高じて七五三などの記念撮影もしていました。いまではJA横浜の広報誌にも登場したこともある野鳥写真家として知られています。

おすすめ野鳥撮影スポット

横浜市内にはたくさんの野鳥撮影スポットがあります。舞岡公園(戸塚区)では、ヤマシギが越冬します。新横浜公園は主に冬鳥の観察に適した探鳥地で、最近ではミコアイサも訪れます。こども自然公園(旭区)はカワセミ、カルガモ、キンクロハジロなどが撮影できます。

また神奈川県内では、丹沢湖周辺のクマタカ、ヤマセミ等、宮ヶ瀬ダム付近の早戸川林道ではベニマシコ、カヤクグリなど、また江ノ島では、ハヤブサ、イソヒヨドリなどの撮影スポットもあります。関東近郊でも、栃木県の渡良瀬遊水地、茨城県の甘田干拓地、千葉県三番瀬海浜公園、山梨県の富士山奥庭でも野鳥との出会いがあります。

今年の夏は、四輪駆動の愛車を走らせ、北海道と滋賀県の伊吹山に撮影旅行へ。国の天然記念物・イヌワシの魅力は、勇壮で力強く、孤高かつその美しい姿です。「イヌワシの目は宝石のように輝きます。野生と躍動感に溢れた一瞬の姿を追い求めていきたい」と金子さんは語ります。また北海道の冬に出会えるシマエナガという白くてフワフワ、もこもこの小さな鳥もお気に入り。撮影は、ご自慢の超望遠レンズで、野鳥との距離を十分に保つことと、「ISO感度」「露出」と「シャッター速度」の設定が重要です。写真は、金子さんのfacebookに掲載。全国の仲間との交流も広がりました。

目標は400種類の野鳥たちの撮影

「野鳥撮影は、夏鳥、冬鳥、留鳥など四季を通じて楽しめます。鳥の生態もわかりますし、木の実を食べる鳥、昆虫を食べる鳥など、夏羽・冬羽と羽の色が変わる鳥もいます。とにかくかわいいです」とにっこり。特に好きな野鳥は、ヒレンジャク。「歌舞伎役者の演じている衣装や化粧姿に表情が似ています」。

さらに「野鳥撮影を始めてから、とにかく全国に出かけ、よく歩くので、とても足腰が鍛えられました。現在、撮影した野鳥は320種類。元気なうちに、400を目指したいと思っています。野鳥撮影は遠出をする必要はなく、横浜にはたくさんの撮影スポットがあります。自分に合った趣味を通じて、仲間も増えました。誰でも簡単に始めることができ、気分転換にもなる野鳥撮影。ぜひ皆さんも仲間になりませんか」と笑顔で語ってくれました。

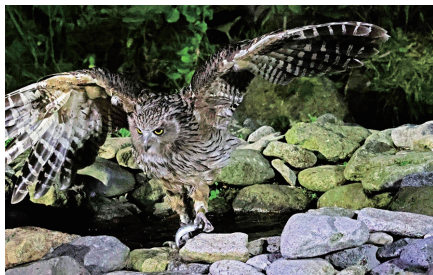
(レポーター・広報委員 植田ひさみ)



野鳥写真歴15年、カメラを手に金子さん



ミサゴ(相模川河口)



写真・左から セイタカシギ(千葉県木更津市)、シマフクロウ(北海道羅臼町)、ヒレンジャク(神奈川県平塚市)

ばらり会

- 1月7日(土) **鶴見七福神めぐり**
京急線 鶴見市場駅 改札前 午前10時集合
- 1月26日(木) **箱根駅伝第二区間の半分を歩く**
JR横須賀線 保土ヶ谷駅 改札前 午前10時集合
- 2月23日(木祝) **田浦の梅林から横須賀港と東京湾を望む**
京急線 京急田浦駅 改札前 午前10時集合

*雨天の場合は中止
*参加希望の方:当日、指定場所・時間までに集合
*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参照は



<編集部より 掲載の電話番号などは、本人の承諾を得ています>