

はまだより

はまがさ
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5・6月号 No.148
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

さらに充実！「真向法」体操 健康体操教室

日頃の運動不足や姿勢の悪さで萎縮した筋肉や神経を「真向法（まっこうほう）体操」で解放し、健康な心身を取り戻そう！ あいにくの雨の中、3月25日（土）、横浜市菊名地区センターとの共催による第5回「真向法体操教室」を開催し、センターに37名、オンラインで10名が参加し、インストラクターの北村民雄先生（松愛会会員）の元気はつらつの指導のもと、約90分間の体操に汗を流しました。

参加者からは「体が温まり、心地よい汗をかくことができた」、「楽しかった、またやってみたい」、「体が硬くてキツかった」、「アシスタントの方からのサポートがよかった」など好評の声が聞かれました。

「継続は力なり」です。「2日間実施しないと、元に戻ります」との北村先生のアドバイスもあり、これからは、いつでもどこでも手軽に短時間の「健康づくり」にトライしてみたいはいかがでしょうか。
（担当支部役員 内山正義記）

H 詳細は
P へ



元気はつらつの北村先生の指導



硬い体をしっかり伸ばします



体操終了後、爽快感にあふれた参加者の健康笑顔

2023年度 年次支部大会（リアル会場で開催）にご参加を！

本年は4年ぶりに懇親会を再開します。ぜひ積極的にご参加ください。

日 時：2023年5月27日（土）10時30分～
会 場：パナソニック 佐江戸事業場（南）S1棟3階食堂
内 容：2022年度支部活動報告、2023年度支部活動計画（案）ほか
特別講演：吉川美香さん（パナソニックエンジェルスコーチ、ロンドンオリンピック出場）
会 費：会員ご本人3,000円 ご同伴者1,500円
申込締切：5月15日（月）

申し込み方法等の詳細は同封の案内チラシをご覧ください



講師 吉川美香さん

H 詳細は
P へ



「鶴見川鴨居高水敷」植生保全活動のご案内

鶴見川鴨居高水敷（河川敷）の植生保全活動は、鶴見川の植生を回復し、子どもたちが自然に親しめる環境作りを目指し、神奈川県横浜治水事務所と県民が共同で行う活動で、2009年からNPO法人鶴見川流域ネットワークや労働組合と連携して取り組み、今年で通算38回目です。

植え付ける1日草の野萱草（のかんぞう）、昨年は7～8月、毎日の開花観察をおこない、4千輪超の開花を観察しました。今年も皆様のご協力をお願いします。

日 時：6月3日（土）10時～11時30分（雨天時は6月10日に順延）
場 所：JR横浜線・鴨居駅から橋を渡って右側の河川敷
作業内容：外来植物・雑草の刈り取り、野萱草の植え付け、河川敷の清掃など
準備物：屋外作業ができる服装（長袖）、帽子、タオル、飲物
申 込：高見 広光 携帯電話：080-1156-1808（緊急連絡先も同様）
メールアドレス：yokohama-w100@shoai.ne.jp
申込締切：5月29日（月）

H 詳細は
P へ



昨年秋の活動風景



野萱草の開花カウント

支部役員だより

支部役員の13年間は 一生の喜び

横浜西支部 支部役員
堂本 耕造

2009年8月、先輩からの「松愛会役員の仕事が待ってる」の声に誘われて、松愛会に入会、翌年から支部役員として大和市と座間市を担当してきました。

また、横浜東・西支部のホームページを2019年までの9年間単独で制作しました(旧ホームページ)。支部行事にはいつもカメラマンとして参画、この間に撮影した笑顔の写真はなんと約60GB(約3万枚)にも。旧ホームページの「支部活動」を見ると2010年からの懐かしい笑顔をたくさん見ることができます。

これまで、松愛会横浜西支部の役員として13年間活躍できたことは一生の喜びです。「松下」は人をつくる会社。多くの松愛会の優秀な人々と会い、話す事が楽しかったです。今後は、ぶらり会の世話役として松愛会に貢献していきたいと思えます。



いつもカメラと共に。
堂本さん

パナソニックのスポーツ④ 今シーズン注目のトピックス

新たな「スポーツ事業」スタートから1年、激戦を展開中の各チームの最新状況をお届けします。(4/3時点情報)

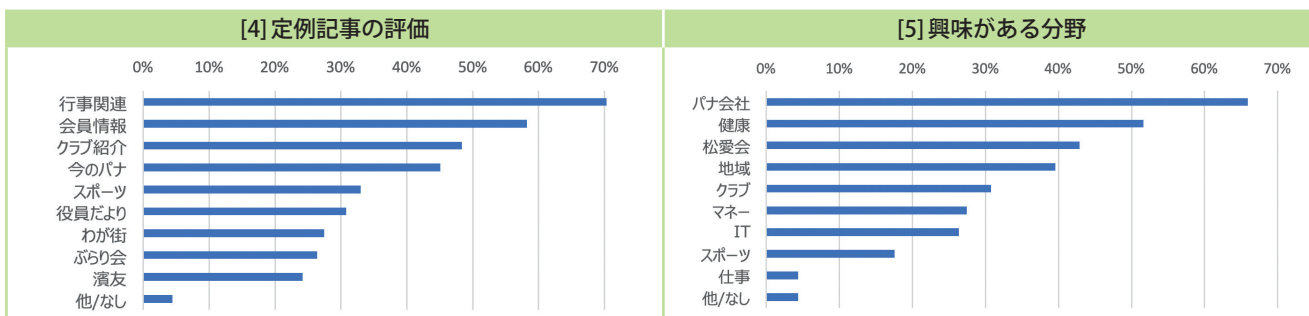
競技	2023年度の予定・目標
サッカー (ガンバ大阪)	22年シーズンは15位と下位に低迷したガンバ大阪。今シーズンはガンバ史上初となるスペイン人指揮官、ボヤトス新監督の下、丁寧なビルドアップをベースにした攻撃サッカーで名門復活を果たします。
ラグビー (埼玉ワイルドナイツ)	2年連続の日本一(リーグワン王座)を目指すワイルドナイツは、無敗で首位を独走中。上位4チームが戦う「プレーオフトーナメント」出場を決めました。5/13・14の準決勝(秩父宮ラグビー場)、5/20の決勝(国立競技場)での、熱いご声援をお願いします。
男子バレーボール (パンサーズ)	昨シーズンはVリーグ3位。今シーズンもレギュラーシーズン3位で、上位4チームによる総当たり戦「ファイナル4」に進出、4シーズンぶりの王座奪還を目指します。
野球	昨シーズンは都市対抗野球大会出場を逃したパナソニック野球部。今シーズンは北海道日本ハム・千葉ロッテ出身の金森新監督が就任。世代交代を図り若い集団による強いチーム作りに取り組んでいます。
女子陸上 (エンジェルス)	昨シーズンはクイーンズ駅伝(全日本実業団対抗女子駅伝)で7位入賞とシード権再獲得を果たしたエンジェルス。今シーズンは更に高みを目指し、再び頂点が狙えるチーム作りに取り組んでいきます。森田香織選手は、3月の東京マラソン9位(日本人3位)、10月のMGC(パリ五輪予選)に出場予定です。

『はまだより』読者アンケート結果報告

松愛会HP上にて、『はまだより』読者アンケートを実施し、91名と多くの方々から大変貴重な様々のご意見をいただきました。皆様のご協力に、心より感謝いたします。結果は今後の紙面編集に反映してまいります。ここでは、アンケート結果の速報版ダイジェストをお届けします。

*「松愛会への問合せ宛先窓口がわかるようにして!」のご意見に答え、今号から最終ページ末尾に窓口メールアドレスを記載しています

[1] はまだよりの購読有無	79%が「毎号/ほぼ毎号読む」との回答
[2] はまだよりとHPの活用	「両方を活用」55%、「主にはまだより」29%、「主にHP」13% 50-60代では、各々65%、19%、12%となり、両方活用派が増加
[3] 3・4月号の記事別評価	記事ごとの差は少なく、全般的に良い評価
[4] 定例記事の評価	「行事情報」70%、「会員情報」58%と高評価、「今のパナ」「クラブ紹介」半数近い評価
[5] 興味がある分野	「パナ会社情報」66%と断トツ。「健康」52%、「松愛会」43%、「地域情報」40%



会員が魅力を語る
わが街自慢

「生田緑地」(川崎市多摩区)
～お勧めは民家園と
プラネタリウム～

☆アクセス:小田急「向ヶ丘遊園」南口から徒歩15分。
生田緑地は春の榊山山の桜や夏のホタルの里など四季折々に自然が楽しめ、近くには、「岡本太郎美術館」「ばら苑」「藤子・F・不二雄ミュージアム」「川崎国際生田緑地ゴルフ場」があるなど、楽しさがいっぱいです。



東口からすぐの所には「日本民家園」。各地から移設した古民家や水車小屋など25軒の建物があり、故郷を離れて久しい身には懐かしい風景です。古民家の囲炉裏端で、ボランティアの女性からいただいたシュロ製のバッチャは見事な出来栄でした。

ちょうどお昼時になり、民家園の中ほどにあるそば処「白川郷」で「民家園そば」をいただきました。いっばいの山菜やきのこ類にとろろがかかったそばは低カロリーで熟年者にはうれしいメニュー、素朴な味わいを堪能しました。

民家園を過ぎて坂道を登ったところにあるのが「かわさき宙(そら)と緑の科学館」。ここのプラネタリウムは素晴らしいのでぜひ立ち寄ってほしい。設計者の大平貴之氏はテレビに何度も登場し、世界的に有名な地元出身のプラネタリウムクリエイター。彼が開発したMEGASTARの最新バージョンで投影される圧倒的にリアルな星空には、体が震えるほどの感動を覚えます。

※65歳以上の川崎市民は民家園、プラネタリウムの入場料無料。

(川崎市多摩区 間島輝利記)



各地の古民家が集結「日本民家園」



子供たちに大人気、懐かしのSL



圧倒的にリアルな星空で感動!

クラブ紹介③



みずえ会

日常から離れて、ひととき、
絵の中に遊ぶ時間を持ちましょう!

～クラブ紹介 第三弾は、水彩画を楽しむ「みずえ会」です～

この会は、松愛会絵画部の流れをくみ、主として水彩画を制作する絵画部です。「みずえ」とは、明治・大正のころ、水彩画を指す言葉として使われました。水彩画をメインとしたのは、ちょっとした時間があれば、何処でも絵を描くことが出来る楽しさを、多くの方に味わっていただきたいという願いからです。

部員は現在18名。うち会員の友人2名がゲスト参加です。皆さん、和やかな雰囲気、素敵な方々です。未経験者には、用具の揃え方、描き方の初歩から指導しておりますので、お気軽に体験参加ウェルカムです!

活動は、月1回の例会、春・秋の野外スケッチ、夏・冬は自由課題制作としてあります。そのうち1-2回は、モデルさんに来ていただきます。

場所は、横浜・関内の「技能文化会館」を利用しています。

会後の懇談会や春の宿泊スケッチ旅行、秋の展覧会「松愛展」を開催など、多彩に活動しています。絵画グループ「チャーチル会ヨコハマ」所属の林さんが指導しております。お問合せ、入会ご希望は、会長の林義弘さんまで

携帯電話: 090-2310-1809 メールアドレス: yoshihaya@k08.itscom.net



例会で真剣に取り組む会員のみなさん



秋の展覧会「松愛展」で成果披露



みずえ会HP

気軽にご参加を!

これまでの「ぶらり会」の日程案内に加え、「山酔会」の案内を追加しました。奮ってご参加ください!

山酔会

5月10日(水) 鎌倉六国見山天園

JR北鎌倉駅 改札前 9:30 集合

5月25日(木) 湯河原・暮山

6月7日(水) JR湯河原駅前BS乗場 9:50 集合

詳細は
HP参照



*雨天の場合: 翌週に変更

*緊急連絡先: 関戸 孝康さん 044-777-8113

ぶらり会

5月13日(土) 大楠山ハイキング

JR横須賀線 衣笠駅 改札前 集合

5月25日(木) お台場散策～レインボーブリッジを渡る

りんかい線 国際展示場駅 改札前 集合

6月10日(土) 野鳥観察と緑の渚を楽しむ

京急線 大森海岸駅 改札前 集合

6月22日(木) 川崎麻生区南部の公園巡り

小田急線 新百合ヶ丘駅 改札前 集合

詳細は
HP参照



*集合時刻: 午前10時

*雨天の場合: 中止

*緊急連絡先: 村田秀夫さん 045-821-0465

*参加費: 200円(昼食、飲物、雨具は各自用意)



はまゆ 仲間たち
濱友 活躍する

山の四季の美しさに魅せられて ～山ガールトリオ～

野元 晶子さん(横浜西支部) 宇土 香代子さん(横浜東支部) 福地 香久子さん(東京都支部)

1月11日に「山酔会」は丹沢・大山の山頂を目指しました。晴天で、寒さが少し緩んだこの日は絶好の山歩き日和です。10人のグループの中に3人の「山ガール」、山を愛する女性の皆さんが元気に足を運びます。「女性が参加されると山行も明るく活気づきます」と世話役の関戸孝康さんもうれしそうです。その明るい3人の女性に下山してから、山歩きの魅力を語ってもらいました。

始めたのは「山ってスゴイ」の実感から

—山登りを始めたきっかけは？

野元 (以下敬称略) 私は秋田県で育ち、山が身近にありましたから、小さい頃から山登りやスキーに慣れ親しんでいました。30歳頃に日本ウォーキング協会に入会し、仲間と北海道から九州までの山々を巡りました。定年後に「ぶらり会」のメンバーから健脚ぶりを評価され、山酔会を勧められました。

宇土 私は山登りなんて考えたこともなかったのですが、姉と屋久島に行き、2日間の行程で雲水峡、縄文杉トレッキングコースを完歩することができて、「やればできるんだ」と感じて以来、山歩きに目覚め、夫に励まされつつ、山酔会に3年前に入会しました。

福地 私の場合は夫と一緒に木曾駒ヶ岳を、怖い、怖いと言いながら頂上まで登って、「山ってスゴイ。また登りたい」と思ったのがきっかけです。東京都支部所属ですが、横浜支部に山歩き同好会があると聞き、入会しました。「焦らなくていいよ。マイペースで歩こう」の言葉に感謝しています。

解放感と素晴らしい景色が登山のご褒美

—山登りの魅力を教えてください。

野元 何と言っても「解放感」に尽きますね。毎回登りながら、「ああ～つらいなあ。なんでこんなしんどい思いをしなくちゃならないんだろ」と思いつつひたすら進みますが、山頂に着くと、一度に気分一新、明るく晴れ晴れします。仲間の励ましも力になります。

宇土 同じく「達成感」だと思えます。登りの一步一步はきつくても、がんばれば必ず頂上に立つことができます。それに何と言っても眺望のすばらしさというご褒美をもらえます。

福地 全く同意見ですね。そして山登りは四季折々の自然の美しさを全身で感じ取ることができるのです。それについては語り尽くせない魅力があります。

仲間がいるという心強さ

—山登りに向けて体力づくりのために、何かやっていますか？

野元 やはりウォーキングでしょうか。(他の2人もうなづく) 毎回の山行でこの3人が揃うわけではないですが、この仲間がいるだけで励みになります。あの人が来るなら行かなくちゃ、がんばろうと思う無言の励みです。山酔会で登る山は、誰でも頂上まで行ける、決して無理な山ではありません。ぜひ初めての方にも参加していただきたいです。

(レポーター・広報委員 小野喜一)



左から野元さん、福地さん、宇土さん
登頂直後の山頂での笑顔



1月の丹沢・大山 阿夫利神社初詣の登り



冠雪の富士山を背に「山酔会」のみなさん

(2月1日～3月31日の報告分) 会員情報 敬称略・順不同	入会 どうぞよろしく	加藤和彦、及川典子、山田勝久、南里太郎、石川 彰、椿和久、安島 巧、恩地 稔、名倉 誠、松山 浩、重光浩仁、稲村州彦 (転入) 松野弘毅、丸山 裕、岡田健治、富樫峰寛
	長寿祝 これからもお元気で	(米寿) 椎橋信夫、有賀利雄、窪野 紀久夫、小生 江美子、三宅 徹、江村 研太郎 (喜寿) 石坂政明、川野輪 滋美、中井洪太、舟橋英彦、屋野 勉、牛山鴻位、今野 峻、佐藤良之、潮崎民雄、高橋聖子、新夕甚衛、藤田雅明、高橋邦夫、上栗清信、小西史洋、瀬戸 賢二郎
	金婚祝 お二人仲良く健康で	井上俊之、垣内朝雄、小林征英、山口 保、太田 清、斉藤 永、矢田部 英昭、工藤英彦、小林治雄、佐藤英一、村瀬守男

訃報 (2/1-3/31 報告分のご逝去) 心からお悔やみ申し上げます
 1/30 太田泰三さん(94)、2/5 羽賀信夫さん(89)、2/8 永富知行さん(85)、
 2/16 柴田 修さん(77)、2/23 川野達雄さん(76)、2/24 萩 喜久雄さん(79)、
 3/26 佐藤 宏さん(68)、3/30 飯塚 紘さん(77)

*掲載の電話番号などは、本人の承諾を得ています *『はまだより』・松愛会へのご意見等は、yokohama-e100@shoai.ne.jp までお寄せください