

第 17 回

# 瓦 版

寿会・湘南支部



湘南支部モットー  
気楽に・のんびり・楽しく

～ ご挨拶 ～

湘南支部会員の皆様

湘南支部長 景山康二

あけましておめでとうございます。

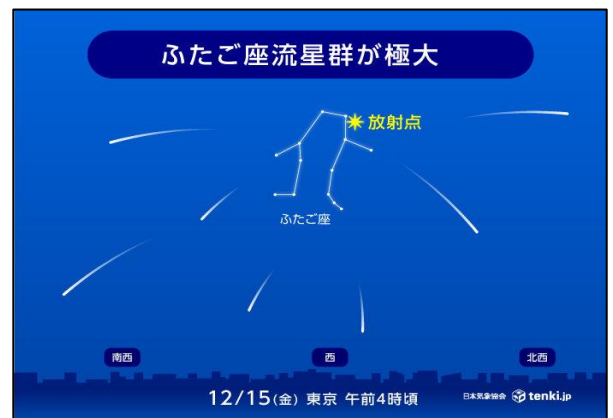
皆様お元気に新年をお迎えになられた事とお慶び申し上げます。

去年は3年ぶりの総会をはじめ数々のイベントに多数の方々の参加をいただきありがとうございました。お陰様で皆様と大いに歩き食べ楽しいひと時を過ごせました事、重ねて感謝申し上げます。本年度の支部活動の内容は追ってお知らせいたしますが、まずは「初詣」「新年会」で皆様の健康を祈願しスタートさせていきたいと思っております。是非本年も引き続き支部活動にご支援・ご協力を賜りたくよろしくお願い申し上げます。

湘南支部会員の平均年齢も82歳になりますが、本年もどうぞ健康でお元気にお過ごしいただきますよう祈念いたしております。

## ふたご座流星群

12月14～16日の「ふたご座流星群」は薄い雲に覆われていました。流星群を見た方はいらしたでしょうか？日本で三大流星群といわれているのは「[しぶんぎ座流星群](#)（1月4日頃）」「[ペルセウス座流星群](#)（8月）」そして「[ふたご座流星群](#)（12月）」の3つの流星群をさします。次回は、1月4日頃の「[しぶんぎ座流星群](#)」です。果たしてみる事が出来るでしょうか？！



～イベントのご案内～

## 2024 年初詣&新年会のご案内

2024年度は辰年、来年度も皆様のご健康・ご多幸を祈念し恒例の初詣&新年会を下記の通り実施したいと思います。多数の皆様の参加よろしく願いいたします。

### 2024 年の初詣は、久里浜 天神社です

日 時:2024年1月11日(木曜日)

集 合:京急久里浜駅改札口 11時集合

会 費: 3, 000 円

\* 新年会は京急久里浜駅前で行います

<申し込み>

景山 まで [TEL:090-1054-3100](tel:090-1054-3100)

Mail : [koji\\_k194812@jcom.home.ne.jp](mailto:koji_k194812@jcom.home.ne.jp)

\* 1月8日までに申し込みお願いいたします。



久里浜 天神社

主祭神は菅原道真公。1660年(万治3年)、砂村新左衛門が内川新田開拓工事の加護を願い、崇敬していた福島天満宮(大阪)の祭神・菅原道真の分霊を勧請し、祀ったのが創建。社殿の造営は、1779年(安永8年)と1893年(明治26年)と記録がある。2001年(平成13年)新たに本殿・拝殿・手水舎を造営。その他、境内には2003年(平成15年)建立された「牛乗り天神像」、「安産子宝いぬ」などがある。例年8月には「例大祭」がおこなわれる。

～イベントのご報告・1～

花の国と久里浜散策

日程：2023年10月26日 快晴

コース：京急久里浜⇒(徒歩)花の国散策⇒(徒歩)久里浜港⇒(漁師料理ヨコスカ)にて昼食&懇親会⇒(バス)京急久里浜駅(解散)

参加者：飯田進 小川豊 景山康二 川崎勝弘 北川利昭 古林茂 斉藤秀昭  
多田晋 中谷泰治 浜田正義 福山宰治 八木関三 渡辺信久 伊藤  
以上の14名



ビクター横須賀工場近くの「横須賀花の国」公園へ。(入園無料)丘陵地になっている公園には満開に咲いたコスモスが迎えてくれました。園内には巡回バスも走り、歩行の困難な方も楽しめます！春は芥子の花に変わります



## ～イベントのご報告・2～

### 2023年V9.13 顔合わせ元気かい(会)に参加して

昨年に続いて寿会 神奈川6支部(後援 寿会本部)によるV9.13の会が開催されました。参加者**82名**(昨年128名)、湘南支部からは**5名**(昨年12名)と参加者の減少が気になりますね。今回は、90歳になられた狩野陽二氏が「80代を元気に乗り切った!」の本を出版(今回で2冊目)された経緯と内容についてお話をされました。熱意とパワーが伝わってきました。次に、伊藤が「体幹を鍛えよう」との内容で「骨で立つ」と「姿勢の話とスクワット」を推奨させていただき、最後に「皆で歌おう」と替え歌を歌い「乾杯と歓談」後、お開きとなりました。

#### ＜開催主旨＞

ビクター在職時代に、業績順調な時や厳しい時代も苦楽を共にした仲間の懇親会です。ビクターでの出会いに感謝し、旧交を温め合うと共に、これからの人生を生き抜くエネルギーを得る「**仲良く楽しく**」をモットーとする会でした。しかし今後も一層の参加者の減少が懸念されます。幹事さんのご苦勞を伺い、参加者を引き付ける魅力ある案はないものかと考えさせられました。

## ～イベントのご報告・3～

### みかん狩り

2023年12月7日(木)に山口みかん園にて小懇親会を兼ねて行われました。

コース: 早川駅 →50分→ 山口みかん園(ミカン狩り&昼食60分) →50分→ 早川駅

参加者: 飯田進 石井國喜 大曾根収 小川豊 景山康二 斉藤秀昭 多田晋  
中谷泰治 浜田正義 南健輔 渡辺信久 山口勝也 伊藤 以上13名

今年も当日、ミカン食べ放題で、お持ち帰りの場合は1Kg 300円でした。

「安くて美味しいミカン園」です! (市場へ出される時は高くなります)

ミカン山まで歩く自信のない方は、早川駅から山口氏が車で送迎して下さいます。皆さんが安心して参加できる様に配慮して頂いています。

当日の湘南海岸は快晴で風が強く海は珍しく白波が立ちキラキラと輝いていました。ミカン畑からは湘南の海や小田原城も望みそして潮風は体を元気にしてくれました!





先ず山口氏より  
ミカン狩りの  
説明あり



山口農園の皆様  
今回も本当にお世話になりました！



ミカンは、実より皮の方に抗酸化作用があります  
特に、ビタミン C、ビタミン E、ポリフェノールが  
多く含まれています。  
・アンチエイジングや・病気の予防にも効果的！

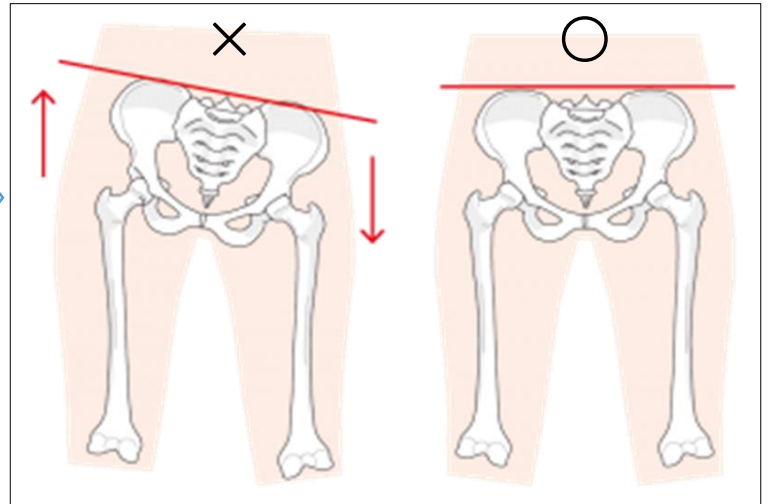
# お尻の お・は・な・し

NO・3

## 怪我を防ぐには先ず「臀筋を鍛えよう」

臀筋が弱いと姿勢が悪くなり、疲れやすく、集中力が低下し怪我にも繋がります

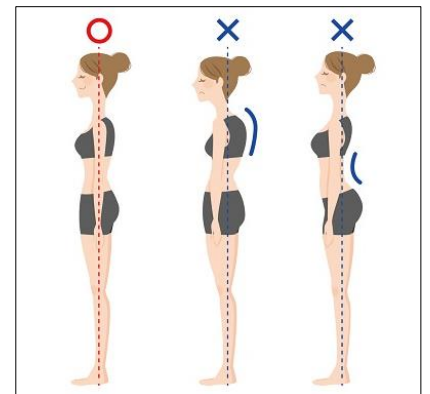
先ず椅子に深く座ること。  
骨盤を平行にしてから  
その状態で立って下さい。



臀筋を使って正しい姿勢を維持すると、血液の流れが良くなり、脳も活性化します

肩こり、頭痛、眼精疲労、腰痛、膝の痛みなど、ほとんど普段の姿勢が正しいか否かによるものが多いと考えられます。

\* 不調を感じたら適切な診断を受けましょう。それでも不調が続く時は、基本姿勢、歩き方を見直してみてもいいかもしれません！



## 日常生活が運動

- ・家の中を歩く ・椅子に掛ける ・階段、坂の上り下り ・入浴(運動量が多い)
- これら全て筋肉運動です

**「先ず真っ直ぐに立つ」**

**「鍛えたい所の筋肉に指令を出す」**

- ・姿勢が保てずに、ふらつき、力の入らない方は無理せず**「杖」**を使われることをお勧めします。

- ・**杖**を使うことで、堂々と正しい姿勢で歩かれる姿は見ていて恰好良いです！



## 平均寿命と健康寿命

- ・平均寿命 とは亡くなる年齢
- ・健康寿命 とは **ヒトが心身ともに健康で自立して活動し生活できる年齢**

女性の健康寿命は **75 歳**→平均寿命は **87 歳**

男性の健康寿命は **72 歳**→平均寿命は **81 歳**

何らかの病気で寝たきりになる期間は平均女性の場合 12 年、男性の場合 9 年だそうです。  
寿命の延びることが目標ではなく、日常生活が維持できるような  
健康寿命を目指したいです！

### 訃報のご報告 (2023 年 5 月～2023 年 11 月)

氏名	支部名	ご命日	享年
姉川 誠一	九州	2023.08	88
松尾 和子	神奈川中央	2023.06.28	82
金子 眞	神奈川中央	2023.08.11	85
輿膳 梧朗	関西	2023.08.16	83
清水 照雄	神奈川中央	2023.09.29	72
桑波田 敏勝	上信越	2023.10.05	81
弘海 昭雄	横浜中央	2023.10.16	83
星田 陽生	関西	2023.11.07	80
阿部 良三	神奈川東	2023.11.13	76

謹んで皆様のご冥福をお祈り申し上げます

寝る前の一杯の  
水が命を救う




寝る前に水分補給をしていますか？

～寝ている間に汗で 500～1,000mL以上の水分が失われています～

寝る前に水分を摂らないと軽い脱水状態に陥りやすくなります。

脱水が進むと血液がドロドロの状態になり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなります。ちなみに朝は、脳卒中や心筋梗塞が起こりやすい時間帯です！

<編集後記> 2023 年の1年間はいかがでしたでしょうか。コロナから解放されたことは大きな喜びでした！ イベントも復活し忙しく過ごされたことと思います。しかし今年もインフルエンザの季節がやって参りました。対策として、人混みの中でのマスク装着をお勧めします。これからはウイルスとの戦いの時代と言われています。必要以上に恐れる前に早目のマスクで感染予防に努め健康な1年を送れるよう努めたいですね！ 今年も宜しく願い致します！ 

発行日:2024 年 1 月 1 日  
発行人:景山康二  
編集:伊藤恵美子  
発行:日本ビクター湘南支部  
会員数:62 名