

2023 年 1 月 1 日

第 13 回 瓦 版



気楽に・のんびり・楽しく



～湘南支部の皆様へ～

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。

昨年はまだコロナの心配がある中、「工場見学」・「V9.13」・「ミカン狩り」のイベントに多数の方々の参加をいただき大変ありがとうございました。さて本年度は5回目のワクチン接種も終わり全国的にもコロナの心配も薄れてきましたので、5月には3年ぶりに支部総会を開催し、久しぶりにより多くの方々と歓談できればと思っております。またその他支部活動も徐々に通常に戻せればと考えており、「初詣」・「観桜会」の準備も進めてまいります。是非本年も引き続き支部活動にご支援・ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

湘南支部会員の平均年齢も81歳になりましたが、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。



「V9.13 顔合わせ元気かい」

22 年 11 月 21 日に開催されました。

全体参加者は118 名で、湘南支部からは12 名  
と大勢の方が集いました。

詳細は寿会ニュースで紹介されますのでご覧ください。



## 新年会のご案内

今年は逗子の鎮守、亀岡八幡宮(かめがおかはちまんぐう)を詣でます

創建年は不明。「亀岡」という名称は、境内地がなだらかな丘で亀の背中のようにであったとい  
うところから、鎌倉の「鶴岡八幡宮」に対し「亀岡八幡宮」と付けられたのだということです。

日 時 : 2023 年 1 月 19 日 (木)

集 合 : ① JR 逗子駅 改札前 11:00

② 京急逗子葉山駅 北口改札前 11:00

コース : JR 逗子駅&京急逗子葉山駅→亀岡八幡宮(参拝)

→新年会会場

新年会 : JR 逗子駅近くの食事処

会 費 : 3,000円

申し込み期限 : 1 月 15 日迄 下記の景山宛へ連絡を下さい。

申し込み先 : 景山 康二 ・Eメール:[koji\\_k194812@jcom.home.ne.jp](mailto:koji_k194812@jcom.home.ne.jp)

・携帯 090-1054-3100

元気に全員集合と参りましょう！

**\* 駅近なので雨天決行です**



## 伊勢山公園での花見のご案内



2022年度、第4回レクリエーション活動として観桜の宴を行います。  
万事お繰り合わせの上、奮ってご参加頂きます様ご案内申し上げます  
但し、コロナ等の諸事情で不確実なこともありますので実施の可否は都度連絡いたします

日 時： 2023年 3月30日(木) AM 11:00

集 合： 小田急江ノ島線 藤沢本町駅 改札口(改札口は1ヶ所です)  
小田急線・藤沢駅から新宿方面へ1駅目です

花見会場： 藤沢市・伊勢山公園

駅から歩いてすぐですが、最初少し軽い登りがあります。

会 費： 1,000円 (当日お支払い頂きます)

持 参 品： \* 下記の簡易椅子

\*飲み物、つまみ等は用意致しますが、自分好みのつまみや  
飲み物の持ち込み、差し入れは大歓迎です。

参加締切： 3月 20 日(月)迄 飲食物準備の為

景山康二：Tel：0466-36-9228 携帯：090-1054-3100  
メール：[koji\\_k194812@jcom.home.ne.jp](mailto:koji_k194812@jcom.home.ne.jp)

軽くて、  
持ち運び易い  
です！



ご参加の時に左図のような簡易椅子をご準備  
いただけると大変楽で便利です。

### ～当日の開催可否について～

前日、3月29日の午後6時52分のNHK天気予報で、  
29日横浜がAM:6:00～PM3:00の間に雨マークなければ行います。

\* 不明な点やご質問は幹事に問い合わせ下さい



御世話係

景山康二・浜田正義



## ～イベントのご報告～

### ミカン狩りのご報告

実施日：12月6日

当日は、前日の冷たい雨も上がり穏やかな「ミカン狩り」の日となりました。リュックは山口農園の車にお任せして、ゆっくり歩いてミカン山を登り、ミカン園へ向かいました。

今年のミカンは、夏の暑い太陽を受けて甘いジューシーなミカンで、皆でミカン狩りを楽しみ、その後は恒例のお酒とおでんの歓談パーティを行いました！ 足に自信のない方でも車でミカン園まで送迎して頂けるので、未だミカン狩りを経験したことのない方は是非、相模湾を望みながらのミカン狩りを体験されてはいかがでしょうか。 帰りには、貴重な無農薬のミカンを安く購入できます。（地方発送もOK）

坂道を少しの距離を歩くだけでも、ご自分の現在の体調を知ることができる良い機会にもなります！

**参加者：**飯田進・景山康二・小池潔・古林茂・斎藤秀昭・浜田正義・南健輔・八木関三・渡辺信久・伊藤

### < 山口農園スタッフさんのご紹介 >

左寄り 山口勝也氏・漢人則夫氏・田中利保氏・浜田正義氏・川中健二氏



山口農園のミカンは、無農薬栽培な上に安価に提供して下さる貴重な農園です。（但しビクター関連者のみ）

♥ 毎回会場設定などお世話をし、皆を迎えて下さいます。本当に有難うございます ♥



**「NO」は血管を広げて若返らせ、血流を良くする**

「NO」とは、「ノー」ではなく、「エヌオー（一酸化窒素）」と呼びます

NO(一酸化窒素)と聞くと 気汚染に関わっている物質の 1 つというイメージを持つ方もいるかも知れません。しかし、NO(一酸化窒素)は、血管に柔軟性を持たせてくれる働きがあり、血管が固くなることで生じてしまう病気の予防に欠かすことができないそうです。

**どうしたら NO(一酸化窒素)を増やすことができるでしょうか****1・血流を増やすこと。**

血流が増えたとその摩擦によって血管内皮を刺激することで NO は増加します。

特に大きな筋肉が集まっている 下半身 にはその筋肉を鍛える(動かす)ことで血流を増やすことができます。

例えば～第二の心臓とよばれている「ふくらはぎ」を収縮・拡張させてあげることで、血液を効率よく心臓に戻してあげることができます。

**2・食べ物**

- ・タンパク質や抗酸化物質を豊富に含む食材を摂り入れる
- ・体を温める食べ物を摂る

冷え性対策でも用いられる「しょうが」「唐辛子」など、血液循環を良くし、体を温める食材は NO(一酸化窒素)の分泌アップにも効果的と言われています。

**3・半身浴をする**

体を深部まで温めることで、NO の生産量が増えるのです。

ただし、心臓に負担がかからないようにすること。そのためには、お湯は **38～41℃設定** にして、みぞおち位までの深さにし、湯に約 10 分つかりましょう。

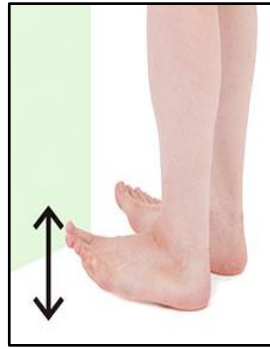
**4・適度に軽く汗をかく程度の運動をする。**

決して激しい運動をする必要はありません。

1 回 30 分以上の有酸素運動を週 3～4 回を目安に行うと効果的。又、足指運動を。

下 図

足指のつま先を動かす足指末端運動が効果的



物に掴まりながら行い転倒に気を付けて下さい

朝、昼、晩 2 分間行うことで、簡単に NO(一酸化窒素)を増やすことが出来るのです！

## 湘南支部の役員への立候補のお伺い

寿会湘南支部長 景山 康二

現在の支部役員は 2019 年4月以来、支部長・情報担当/景山、会計役/八木、行事企画・監査役/浜田の3名で担っています。その後4年が経過しましたが、今般 八木さんから心臓弁膜症の持病があり万一の場合に職を全うできないことを考え、今限りで退任したい旨の申し出がありました。

そこで役員会で検討を重ねた結果、来期以降の会計役は浜田さんに担当していただくことに致しましたが2名体制では監査役が不在となり、皆様の会費で運営されている支部会計の健全運営に支障が生じかねません。又、業務の分担と牽制という視点からみて最低でも3名は必要です。(他の支部では役員5名前後で運営されております)

湘南支部の会員平均年齢は81才になりますが皆様たいへんお元気であり、支部活動は細々ではあっても今後とも継続していきたいと考えますが、このままでは近い将来解散ということにもなりかねません。皆さまの中で、「よし、手伝ってみてもいいよ!」という方がおみえでしたら、ぜひ景山までお声掛けをよろしくお願いします。ご連絡をお待ちしております。

〈連絡先〉

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

Tel : 090-1054-3100



## 訃報報告 (2022 年 5 月～2022 年 12 月)

| 氏 名    | 支部名   | ご命日        | 享年 |
|--------|-------|------------|----|
| 合澤 一男  | 神奈川中央 | 2022.05.12 | 82 |
| 藤本 正熙  | 東 京   | 2022.08.20 | 87 |
| 新堀 昌史  | 多 摩   | 2022.09.16 | 76 |
| 上野 昌章  | 多 摩   | 2022.09.26 | 81 |
| 矢田 健司  | 中 部   | 2022.10.01 | 80 |
| 山村 方人  | 神奈川中央 | 2022.11.12 | 85 |
| 小林 喜代夫 | 横浜南   | 2022.11.19 | 92 |
| 畑本 利一  | 上信越   | 2022.12.02 | 86 |
| 大倉 義教  | 東 京   | 2022.12.06 | 83 |

謹んで皆様のご冥福をお祈り申し上げます

～寒さから健康を守りたい～

気温の低下は免疫力の低下を招き、体調を崩しかねません！

- ・食中毒などの感染症にかかりやすくなる：コロナ、インフルエンザ、ノロ等
- ・空気が乾燥しています。知らない間に体内の水分が減り脱水症に陥りやすい  
ウイルスは乾燥を好むので湿度は 50～60%に維持し寝る前にコップ1杯の水分を飲む。  
体温調整が出来るように、小まめに衣類調整をすると風邪に罹りにくい。
- ・外出、入浴時のヒートショックに注意。血圧の急上昇を防ぐこと。  
外出時は帽子、マフラーで首、頭を保護し、入浴時は浴室を温めてから入りましょう！

＜編集後記＞ 2022 年を振り返ると、コロナ禍で恐怖との戦いの日々でしたが、今はワクチン接種の効果もあり、自由な生活が戻ってきました。そんな折、会員の方よりレクリエーションの提案を頂きました。これからは「こんな所へ行ってみたい」「こんな情報が欲しい」といった案を頂き、只今募集中の新たな役員さんと瓦版を活性化していきたいです。今年は、インフルエンザとコロナのダブル感染が心配されましたが、コロナ禍での「換気、マスク、手洗い」がすでに習慣化されているため大きな感染拡大は避けられそうです。でも、昨年末より強い寒波で寒さも増しています。感染症には油断は大敵です。予防策として御節を沢山食べて体力を付け、寒くても歩いて(自家発電)コロナもインフルエンザにもめげずに良い年を迎えたいですね！ 今年も瓦版を宜しくお願い致します。



発行日:2023 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:65 名