

第16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

10月に入りようやく過ごしやすい季節になりましたが今夏の猛暑を乗り切れお元気にお過ごしの事と存じます。外出注意報も毎日のように出され、多少運動不足を感じられた方も多いのではないかと思います。秋の行楽シーズンを迎え今年には昨年実施できなかった久里浜花の国散策と懇親会を実施したいと思います。夏の運動不足を解消し益々の健康増進につなげたいと思いますので多くの方の参加お待ちしております。

2023年の「中秋の名月」は9月29日（金）

常の満月よりも14%大きく、30%明るく見えます

皆様見られましたでしょうか？



～イベントのご案内・1～

秋の散策 & 懇親会のご案内

2023年9月吉日
湘南支部・福山幸治

湘南支部恒例の秋の散策シーズンがやって来ました。今回は久里浜花の国にお邪魔致します。
公園はコスモスが鮮やかな色彩で皆さんをお迎えしておりますので多数のご参加をお待ちしております。
久しぶりに「謎のふたりづれ」も参加するよ！！

1. 日時：10月26日(木曜日)10:00～16:00(雨天決行)
2. 集合：京急・久里浜駅改札口 **10:00** 集合
3. 内容：京急久里浜⇒(徒歩)花の国散策⇒(徒歩)久里浜港
⇒昼食&懇親会(漁師料理ヨコスカ)
⇒(バス)京急久里浜駅(解散)
4. 会費：3,000円

5. 申し込み:10月14日迄 下記まで連絡お願い致します

<連絡先>景山 康二

- ・email koji_k194812@jcom.home.ne.jp
- ・kageyama194812@gmail.com
- ・携帯 090-1054-3100

<補足>

(ア) 足に自信がない方は、花の国散策は現地バスにて周遊致します。

(イ) 雨天の場合は全員京急バスで久里浜港に移動いたします。 以上



横須賀市「くりはま花の国」



「2023年(令和5年)V9.13の集い」開催のご案内

◇名称：V9.13の集い 顔合わせ元気かい(会)

◇主催：日本ビクター 寿会 神奈川6支部 後援 寿会本部

◇開催主旨：ビクター現役時代、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蓄える「仲良く楽しく」をモットーとする会です。今年「80代を元気に乗り切った！」の本を出版される90歳の方、及び「体幹を鍛えたい！」のテーマでお二人の「講話」を予定しております。ご出席者のご参考になると思っております。

◇開催日時：2023年11月3日(金曜日) 11時～15時

◇場所：ホテル プラム (横浜市西区北幸 2-9-1)

TEL：045-314-3111 <http://www.hotel-plumm.jp>

横浜駅から徒歩 約10分 (参加の方は地図をお送りいたします)

◇参加費：8,000円 (物価の高騰により昨年より1,000円アップしております)

* 参加者の高齢化に対応し、夫婦同伴・付添い歓迎です。

同伴者 @3000円割引⇒@5,000円

◇申し込み期間：2023年9月16日～10月15日

最終締め切り日 10月27日

◇申し込み先：景山康二 TEL:090-1054-3100

Mail: koji_k194812@jcom.home.ne.jp

*参加受付後のキャンセル連絡は10月27日(金)迄とさせていただきます。

～ 恐縮ですが以後のキャンセルは会費負担が発生致します ～

～イベントのご案内・3～

みかん狩り



日 時：2023年12月7日(木曜日)

集 合：JR 早川駅 改札口 10時10分 (10:07 着の電車でいらして下さい)

～この電車で遅れた時は、下記世話係へ連絡をお願いします～

会 費：1,000円

昼 食：みかん園にて小懇親会 (軽く飲み物、昼食の用意をします)

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

のどかなミカン畑の中を皆様と語り合いながらゆっくり歩いて参ります。
又、みかん園の山口氏に車で待機して頂いて、歩くことに不安な
方も安心して参加できます！

★ **当日、ミカン食べ放題！** お持ち帰りの場合は 1Kg 300円

★ 発送を希望される場合

5Kg 1,500円・10Kg 3,000円 プラス送料 1,000円

★ 参加申し込み：景山 康二 携帯:090-1054-3100

メール:koji_k194812@jcom.home.ne.jp

参加締め切り：11月20日

物価高騰の折、この値段は本当に有難いですネ！

世話係：
・浜田 正義 Eメール:mhamada@jcom.home.ne.jp 携帯:080-1154-7474
・伊藤恵美子 Eメール:emiko2395@amail.plala.or.jp 携帯:090-5216-8496

12月の気温に注意をして脱ぎ着しやすい服装でご参加下さい！

*前日のNHK18:52の天気予報で小田原の予報が7:00～15:00まで雨の場合は中止します。

熱中症は怖い



～ 今年は10月に入っても残暑も厳しいことが考えられます ～

熱中症を避けるには、ご自身で自身の身を守るしかありません！
救急搬送された多くの方は、「水は沢山飲んで」と言われるそうです。でも搬送された時点では、水分をとっていても体温が高いままでは熱中症対策になっていないのです。

「水分補充と同時に体を冷やす」

「意識がない」「もしくは意識がはっきりしていない」時は、すぐに救急車を要請し、救急車が到着するまでの間は水分補充と体もを冷やして待ってください！

そして、**就寝中**に多くの水分が出ているので**寝る前にコップ1杯の水**がお勧めです

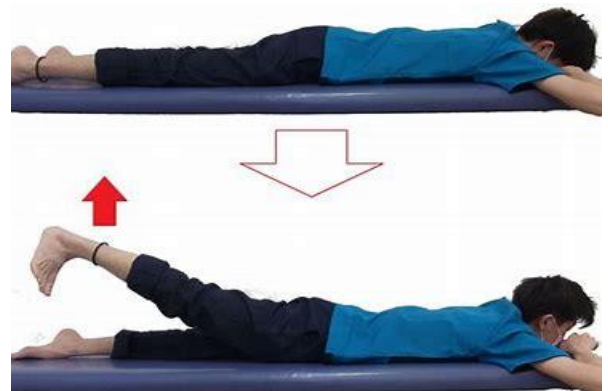
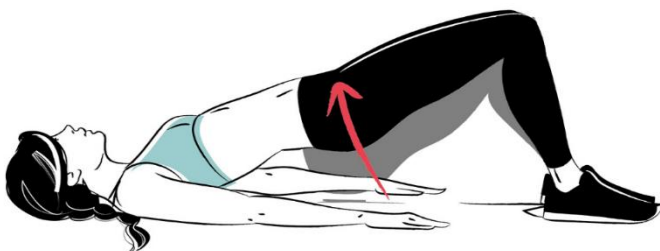


お尻のお・は・な・し

NO・2

骨盤には人体で一番大きな筋肉(臀筋)が2個あります。その臀筋の役割は、脊髄から下肢へ枝分かれする神経の通るのを臀筋がカバーしていて大切な神経を守っています。臀筋が痩せ細ると椅子にかけたり座ったりした場合「**お尻が痛い**」となります。 そうなってから臀筋を鍛えても遅いので日頃から臀筋がしっかり役目を果たす様に維持したいですね！

～ 就寝前の横になった時にお試しください！ 良く眠れると思います ～



訃報のご報告 (2023年7月～2023年8月)

氏名	支部名	ご命日	享年
岩田 芳秀	千葉	2023.07.10	89
佐々木 弘忠	相模原	2023.07.10	86
杉田 勝行	多摩	2023.07.22	82
星野 将	神奈川中央	2023.07.30	84
田所 汜旦	相模原	2023.07.31	93
須藤 清	上信越	2023.08.13	76
小川 貞夫	湘南	2023.08.23	84
田中 良憲	千葉	2023.08.25	94
小島 基弘	横浜南	2023.08.28	85

謹んで皆様のご冥福をお祈り申し上げます

～イベントのご案内・4～

2024年初詣&新年会のご案内

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 11時集合

会費 : 3000円

*懇親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

詳細は別途お知らせいたしますが、皆様の参加予定よろしくお願ひいたします

<編集後記>

皆様は「中秋の名月」を見られたでしょうか。今年は3年連続の最後のスーパームーンで、次回は7年後と聞いては見ない訳にはいきませんでした。心配された天候も曇りましたが、雲に入ったり出たりを繰り返す「満月と雲の饗宴」を充分楽しむ事ができました。

まだまだ厳しい残暑が続きそうですね。でもその猛暑のおかげで今年の紅葉は美しいとのこと。例年より少し遅れているようですが楽しみです。ただ、心配なのはコロナの終息が未だ見えません。人混みを避け、予防に努めながら紅葉狩りや、湘南支部のレクリエーション、V・9.13の集いに参加し、皆さんと交流を図りたいと願っています。参加をお待ちしています！

発行日: 2023年10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