



発行
シャープ社友会本部
大阪市阿倍野区長池町22-22
シャープ(株)
クリエイティブSG気付
TEL 06(6621)1221
ホームページ
「シャープ社友会」で検索



写真: 荻田倫明さん

ぐらり出かけよう!

～ 錦秋の観心寺へ～

大阪の南東部、河内長野市に位置する観心寺は、役行者によって開創された古刹で、後に弘法大師空海が真言宗の道場として再建しました。国宝である本尊は、一度は見ておきたいほど妖艶な魅力があります。楠木氏の菩提寺で、山門の手前左側に楠木正成の像があります。関西花の寺二十五霊場のひとつとしても知られています。河内長野駅から、河合寺

—観心寺—延命寺をたどるハイキングコース(約8km)もあり、四季折々の風情が目を楽ませてください。

アクセス

電車：南海又は近鉄、「河内長野駅」より南海バスで15分。「観心寺」下車すぐ。

車：国道310号線を東南へ。山門前に駐車場あり。

Page Guide

私の今日この頃

8 ページ



「趣味や経験を地域社会に……」

荒川 泰蔵さん
会員番号 1306

元気の秘訣は好奇心!

品質管理・アマチュア無線・郵趣等々、どれも半端じゃ無いマルチ国際人として、ご活躍。地域の活性化にも公的に取り組まれ貢献されています。

- 高野山 追悼法要 「シャープ4Kフォトコン」 中上治美さんがグランプリに **2 ページ**
- 私の同好会と楽しい仲間たち同好会 私の作品 **3 ページ**
- プライベートサークルの紹介 元気モリモリ「森の会」 **4 ページ**
- 健康第一シリーズ 「認知症の予防を考えるセミナー」 **5 ページ**
- 徒然なるままに 欲張り爺さんの考え事 **6 ページ**
- **7 ページ**



ひとり言

「3つ」の養で健康生活

歳をとるにつれ、記憶力が衰えてくる。若い人でも一度にスッと頭に入り、記憶できて、いつでも思い出せるのは、3つぐらいの話でそれ以上になると、メモでも取らないと覚えられないそうです。

こうしたこともあって、文章でも、人に話をする時でも、内容はできる限り3つ以内に整理し、伝えようと心掛けています。さて「3」と云えばある新聞のコラムに、「健康増進の魔法の数字は3」と云う記事が紹介されていました。この3つとは、「休養」、「栄養」、「美養」だそうです。

「休養」は、ただグータラに過ごすのではなく、散歩などの軽い運動を続けながら身体を休ませること。「栄養」は、バランスの良い食事を規則正しくとること。それに加えて必要なのが「美養」とのこと。美には美しさと同時に清潔と云う意味も含まれています。美しくなることに気を遣い、身の回りの清潔さに配慮すれば、健康の維持・増進につながり、生活も充実すると紹介されています。

歳をとるにつれ目も悪くなり、チョットとしたゴミや汚れにも気付かず家の中が知らず知らずに、汚くなっています。若い人は床に落ちている髪の毛もパッと見つけます。悲しいことに歳をとると、それが見えないのです。健康を考えればこの「休養」「栄養」「美養」の3つを忘れず、いつまでも美しく、清潔に過ごしたいものです。……合掌 HKひでと

高野山供養廟 追悼法要が こなわれました

恒例のシャープ物故社員及び社友会物故者の追悼法要が、8月6日(水)高野山で執り行われました。新合祀49柱(内、社友会新合祀32柱)と3回忌27柱の合祀が行われました。(合祀者の累計は1614柱になります)法要は菩提寺の西南院で行われ、ご住職読経の中、参列者全員の焼香と祈念が行われました。その後、全員が奥の院へ移動し、供養廟で参詣と献花を行い、全ての行事が無事終了しました。

参列者は、ご遺族41名と会社からは奥田会長と他2名。労働組合から2名。社友会からは真副会長と河辺監査役の2名が代表として参詣しました。



焼香をする真副会長と河辺監査役



献花をする真副会長と河辺監査役



左が、グランプリ受賞の中上治美さん

「シャープフォトコンテスト」で、 社友会SSフォトクラブの 中上治美さんがグランプリに!!

4Kテレビの画質に耐える写真のコンテストが、シャープ及び社友会の会員を対象に実施されました。国内外から、284点(149名)の応募があり、審査員7名による厳正な審査の結果、グランプリ1点、入選4点が選ばれました。グランプリは、社友会SSフォトクラブの中上治美さんの「春1番の贈物」。また、入選4点の内、1点は、同じくSSフォトクラブの川本正明さんの「ブルーライト」が選ばれました。グランプリには、賞品として話題の「お茶ブレス」が贈られました。

※グランプリの写真は、SSフォトクラブのホームページの「トピックス」のページからご覧頂けます。



グランプリ 「春1番の贈物」

恒例のSSフォトクラブ写真展が下記により開催されます。



私と同好会のたのしい仲間たち

個人の同好会との繋がりを・楽しさ・面白さを紹介します。



ゴルフ同好会

田中豊基さん
(会員番号 2836)

人・技・健康の交流ゴルフ

私がゴルフを始めたのは、46歳になってからのことでした。周囲の人からの勧めで、社内外の交流の為にはゴルフくらいは必要と説得されたのが切っ掛けでした。

当時は、止まっているボールを打つだけで、雨の中でもプレーするという、何でこんなスポーツが面白いものかと横を向いていましたが、始めてみると何と奥の深い、楽しいスポーツであるかを実感。

ゴルフ同好会は、年齢層も60歳から上は85歳まで幅広い構成となっています。80歳前後の方が、飛距離は落ちているものの、見事なアプローチで好スコアを連発される姿を見て感心させられています。

日頃の友人たちとのラウンドとは一味違った面白さを味わいながら、ベテランのノウハウを吸収しつつ自分も85歳まで元気にラウンドしたい！という目標を持っています。

定例コンペは、年5回の開催ですが、今年は9月に町田顧問にも参加して頂いて交流の輪を広げ、10月にはオープンコンペも企画しています。

今後も皆さんに楽しんで頂ける企画を進めていきますので、是非参加してください。お待ちしております。



アマチュア無線同好会

藤林敏男さん
(会員番号 3475)

趣味の王様「アマチュア無線」

私がアマチュア無線を始めたのは、退職2年目の2008年9月です。2009年6月に、毎週実施している同好会の定期交信を知り飛び入り参加しました。アマチュア無線の醍醐味は電波を通じて世界中の無線家とコミュニケーションできることです。海外旅行(大半が出張)は10か国にも満たないのですが、無線で交信した国と地域は約3年で100を超え、総交信回数は約19,000回になりました。イスラエル、キプロス島、ナイジェリアなど現地に行く事が困難な国なども交信できました。国内のアマチュア無線局は44万局あり、無線を通して会話が弾み、実際にお会いして交流することもあります。また、社友会以外の人とも知り合いが出来交流の幅が広がりました。



屋外での運用は健康にも最適です

同好会では毎週定時交信で近況連絡を行い、西は広島、東は栃木、千葉のメンバーがチェックインしています。月例会は道の駅や広い公園、交流のある他のクラブ局に出かけ交信します。

念願の社友会室の屋上にもアンテナ設置の許可をもらい工事も完了したので、気軽に快適な環境で楽しめします。

是非活動日に社友会室を覗いてください。(活動日は社友会ホームページのカレンダーに掲載しています)



メンバーの所有するヨットで海上交信

私の作品

同好会活動ではいろいろな作品が創出されますが、その一部を紹介します。

絵手紙クラブ



阿古くみ子 (No.1534)
団栗と色づく葉っぱで感傷的な乙女気分



三田悦子 (No.2394)
洋種山御坊に葡萄のなり立ちをみつけ思わず描きたくなる



前野美子(No.832)
いつもよりは大きく描いてみたいと取り組むが、思ったより小さいこの季節、郷愁のせいかも



稲川恵勇 (No.548)
庭の水やりでこの時期いつも見つけるぬけ殻。今年喜寿を迎え、なんだか考えさせられるセミの一生

釣り同好会の釣果



中田晴基 (No.5139)
2013.4.25 和歌山県印南沖
80cm 6.5Kg のモンスター真鯛



小川 博 (No.2165)
2013.7.24 明石沖
3.4Kg のマンモス真蛸



園山康保 城市 寛
(No.862) (No.968)
2013.10.28 神戸沖
105cm, 100cm, 100cm ドラゴン級タチウオ



阿部朔治 (No.678)
2014.5.15 福井県高浜沖
40cm, 38cm 超大物メガトン (キジハタ)



プライベートサークルを ご紹介します

社友会がご縁で同好会とは別に色々な人が
様々な共通の趣味や目的を持って繋がり活動
を楽しんでおられるグループをご紹介します。

元気モリモリ「森の会」

雲上のお花畑を愛でる トレッキング……

■ 地方文化と自然をもとめて……

私たちは、地方の文化や伝統芸能に接し楽しむ事と、
普段の生活では味わえない、四季折々の自然の美しさ、
雄大さを求め楽しむ事を目的として集うグループで、年
に1~2回の旅行とその他、懇親会も行っています。
会の発足から、もう10年になります。

今回は、梅雨明けの好天を狙って夏山シーズンの
真っ只中に、後立山連峰の八方尾根・榎池自然園を総
勢27名で、ゴンドラリフトを乗り継ぎ標高2060[㍎]まで
のトレッキングを7月28日~30日に、大型バスで、ゆった
りと2泊3日の旅を楽しみました。

■ 1日目 長野オリンピック ジャンプ台へ

早朝に大阪を出発して、休憩・昼食を交えながら長野
県白馬村に午後3時前に到着、1998年長野冬季オリ
ンピックが開催され、ラージヒルジャンプ団体の岡部・斉
藤・船木・原田が劇的な逆転金メダルを獲得した、あの
ジャンプ台のスタート地点に上る初めての体験、その高
さと急斜面に驚きとアァ〜コワーと感じながらも、あの
場面を甦えらせていました。

その後、宿へ2連泊の「ホテル白馬」でゆっくりと温泉
に浸かり、和やかな夕食会！お疲れ様……



■ 2日目 お花畑の八方尾根をトレッキング



夜明け前、ホテルから赤く染まる朝焼
けの白馬三山が、その雄姿を見せてくれ
ました。八方尾根は国内屈指のスキー場
として知られていますが、後立山連峰の
唐松岳(2696[㍎])に通じる比較的 안전한初
心者向きの登山ルートでもあり、白馬岳
や五竜岳へも容易に縦走出来ます。夏山
シーズンともなれば、登山者に加えハイ
カーや観光客で賑わいます。

天気も好し、ゆっくり1日かけて八方尾
根を楽しむ為、8時にホテルを出発、ゴ
ンドラとリフトを乗り継ぎ標高1830[㍎]地点
まで空中散歩。足元は一面のお花畑に歓
声をあげながら、トレッキング出発地点の山



(八方尾根 2000[㍎]付近で)

荘に到着しました。

ここから2060[㍎]の八方池まで高度差230
[㍎]の尾根道をゆっくりと、コースタイム
1.5時間のところを3時間かけて、高山植物
の花々を愛で景観を写真に収めながら、予
定通り八方池に到着しました。

尾根筋から下りる天狗の雪渓(写真左)
は凄い迫力、後立山連峰の懐に身を置き感
激しきり、持参の「おにぎり弁当」をいただき
下山、登りとは別の整備された木道を下
り、予定時間より早く無事下山出来ました。

■ 3日目 榎池自然園を散策

好天に恵まれ絶好の散策日和、午後帰阪
の予定もあり昨日より30分早くホテルを
出発し、一駅先の榎池へと向いました。

榎池自然園は、日本でも有数の広大な高
層湿原地で、様々な高山植物の花々が楽し
める所で人気スポットです。只、入園料が
要る事とロープウェイの料金が高いのに
驚き！だけど値打ちはありました。

パノラマロープウェイを乗り継ぎ、一周
5.5kmのコースを時間をかけのんびり楽し
みました。ニッコウキスゲやワタスゲの大
群落湿原(写真下)は素晴らしいの一言！
高山植物の花々を楽しみながら、展望湿
原で「おにぎり弁当」をいただき、予定より少
し遅れましたが、温泉で汗を流し、帰阪、
無事2泊3日の旅を終えました。





いつまでもいきいき元気で!

健康第一 シリーズ <第13回>

認知症

認知症にはなりたくない。今、元気な人はみんなそう思っています。それは、自分はもちろん、多くの回りの人に大変な苦勞、迷惑をかけるからです。それだけに、早期発見と予防対策が重要です。

■認知症、高齢者4人に1人(予備軍400万人を含め)

65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は推計15%で2012年で約462万人に上ると言う調査結果が出ている。

認知症になる可能性がある認知障害の高齢者も400万人いると推計されていて、65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍となっている。

■認知症は脳の病気

認知症はさまざまな原因により脳細胞が死んだり、動きが悪くなって記憶・判断力の障害が起こり生活に支障をきたす病気です。

単なる加齢による「もの忘れ」とは違います。



■加齢と認知症のもの忘れの違い(一例)

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
朝ごはんのメニューを忘れる	朝ごはんを食べたこと自体忘れる
もの忘れの自覚ある	もの忘れの自覚ない
探し物を見つけようとする	誰かが盗ったなどと他人のせいにする
日常生活への支障ない	日常生活への支障ある
症状は極めて徐々にしか進行しない	進行する

■初期認知症観察リスト

「記憶・忘れっぽさ」

1. いつも日にちを忘れている
2. 少し前のことをしばしば忘れる
3. 最近聞いた話を繰り返す事ができない

「語彙・会話内容の繰り返し」

4. 同じことをしばしば言う
5. いつも同じ話を繰り返す

「会話の組み立て能力、文章理解」

6. 特定の単語や言葉が出てこない
7. 話があちこちに飛ぶ
8. 質問に対する答えが的外れ
9. 会話を理解することがかなり困難

「見当識障害、作話、依存」

10. 時間の観念がない
11. 話の辻褄を合わせようとする
12. 家族に依存する様子がある

☆結果

12項目中、4項目以上が該当した場合、認知症のうたがいあり



第2回シャープ社友会本部 健康セミナーのご案内

■開催日 2014年10月24日(金)

■場所 シャープ本社ビル 4階 第一集会室

■スケジュール

- 11時30分 開場・受付開始
- 13時00分～14時30分 「認知症」についてのご講演と質疑応答
兵庫医科大学 芳川浩男教授
- 14時30分～14時40分 <休憩>
- 14時40分～15時00分 日本調剤薬剤師によるジェネリック医薬品情報
- 15時00分～15時30分 シャープ未病倶楽部のご紹介
- 15時30分～15時35分 抽選会
- 16時00分 閉会

■参加費 お一人様 500円(会員配偶者の方もご参加いただけます)

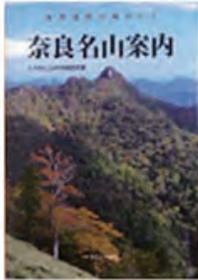
当日、第2集会室で血圧測定、血管年齢&ストレス度測定、お薬相談を行っています

芳川浩男教授

兵庫医科大学教授で神経内科診療部長。兵庫県認知症疾患医療センター長及び兵庫県神経難病医療ネットワーク支援協議会のクロイソフェルト・ヤコブ病サーベイランス兵庫県担当専門医を兼任しておられます。

ガイドブック「奈良名山案内」新書発刊 小島誠孝さんスライド方式写真展開催

シャープ山岳部OBが主力メンバーの「エスカルゴ山の会」が創設15周年を迎えるのを記念して、「奈良名山案内」なるガイドブックが発刊されました。



ナカニシヤ出版
定価 2,000円+税

山歩き好きの貴方
是非書店で見て下さい

また出版記念と「世界遺産紀伊山地の霊場と参詣道」登録10周年を記念して、写真家 小島誠孝さん(会員番号1639)がプロの写真家、ハイアマチュアカメラマンを含め、誰もやったことの無いスライドショー方式の写真展をアコス4KTVを使用し、7月23日~31日アベノハルカス17階オープンスペースで開催され大変好評を得ました。



徒然なるままに 欲ばり爺さんの考えごと (その2)



前回の本誌101号で、85歳の私が仮に100歳まで生きるとして、残された時間は87,600時間しかないと計算し、その限られた時間の中で「やりたいこと」「やっておきたいこと」をぜひ実行しようと思うのは強欲だし、却って窮屈な味のない余生になってしまうのではなかろうかと記したが、そんな思案をしながら思い出したのは…ず~と以前に読んだ本「脳内革命」初版1995年である。東京大学医学部卒の春山茂雄先生はその著書の中で、「人間の寿命は本来120歳~125歳である。人間の限界寿命はどんなに内輪に見積もっても100歳以下ではない」と言い切っている。

この記事を読み出したので、私が100歳まで生きるとして夢を描こうとしたことは決して欲深いことでもなかったと気が楽になった。現実にも、日本には100歳を超えた長寿者が5万人以上もいるし、私たち社友会のメンバー 佐々木 正さん(元副社長)は白寿(99歳)を迎え、今尚、お元気で海外を飛び回って活躍されていると伺っている。

しかし、また一方で春山博士は、高齢化したと言われる日本人の平均寿命は現在、男80歳、女85歳で、人間の限界寿命(120歳)からすると早死にである。この寿命を縮めている原因は不適正なライフスタイルで、これを改善して限界寿命にトライすることを提言している。

今日、私たちの周囲には精神面、肉体面の他にあらゆる面からの健康維持・向上のための情報が溢れている。これらの情報をしっかり活用して、「ピンピン元気で長寿」をエンジョイしながら、やりたいことをやり遂げて、「コロリ」と天国へ凱旋」= (PPCK)で100歳をめざそうとするのは、決して強欲でないと思うのだが…… P. J. H



社友会新入会員

2014年6月1日~2014年8月31日

同好会へのご入会をどうぞ!

所属	No.	氏名												
本部	6264	溝腰 泰男	本部	6268	奥田 義郎	栃木	6272	清水 政明	広島	6276	佐味 伸一	本部	6280	井沢 学
栃木	6265	中山 保二	本部	6269	上野 文夫	東京	6273	安達 俊雄	広島	6277	岡 喜代司	本部	6281	世瀬 富志夫
中部	6266	古閑 実	本部	6270	仲西 克之	東京	6274	山下 尚裕	東京	6278	吉川 誠			
九州	6267	下笠 省二	東北	6271	櫻場 明	東京	6275	山脇 昌	本部	6279	小幡 泰裕			

ご冥福をお祈りします

2014年6月1日~2014年8月31日

所属	会員番号	お名前	享年	ご逝去日
栃木	2334	初鹿 謙治	71	平成26年5月29日
広島	1382	嶋 公作	75	平成26年6月16日
本部	6192	谷川 雅信	60	平成26年7月10日
広島	3380	松岡 征二	69	平成26年7月12日
本部	5318	篠田 勝則	63	平成26年7月12日
本部	3148	松田 陸弘	69	平成26年7月15日
栃木	4189	森 利雄	66	平成26年7月17日
東京	1260	松原 和男	76	平成26年7月22日
東京	4146	永田 進	66	平成26年7月24日
栃木	4537	大屋 秀之	66	平成26年7月26日
本部	1662	永富 哲夫	74	平成26年8月15日
東京	2542	小西 通夫	71	平成26年8月7日
中部	2454	久田 幸男	71	平成26年8月28日



編集室から

♠ あらゆる業種で人手不足の日本。
わが国は世界にその例を見ないスピードで少子高齢化が進み、中でも建設・運輸・流通業などから悲鳴が上がって久しい。

♥ 今や男性の平均寿命は80.21歳。
多くの経験と時間を持つシニア世代の余力を少しでも役立てたいものだ。

それには先ず「健康第一」で!! (IWA)

◎あなたの身近なニュースを送ってください。

◎送り先……シャープ(株) CSG気付

シャープ社友会 会報編集室 ☎06-6625-3171(直通)

私の今日の頃

趣味や経験を 地域社会に…

荒川 泰蔵さん
会員 No1306



「アイハウス国際交流塾」にて

■離れられない品質管理と使命感

商品信頼性本部を最後に定年退職して15年、最初の4年間は人材開発センターで非常勤講師として国内外の社員に、また海外技術者研修協会(AOTS)と関西大学で70歳まで非常勤講師として、「品質管理」の講義で仕事の経験を後輩たちに伝える機会に恵まれました。

今や趣味の域ですが、まだ「米国品質協会(ASQ)」や「日本品質管理学会(JSQC)」からも離れられず、社友会の社会貢献活動として、現役社員との交流会などで技術の伝承に協力出来ないものかと考えています。

■アマチュア無線での国際交流



アマチュア無線歴57年で、「アマチュア無線同好会」の他「大阪狭山ラジオクラブ」で活動しています。

東南アジア、米国、英国など延べ20年間の海外勤務でも、その国の無線クラブで国際交流を果たしてきました。定年後も英国のクラブから誘われて、アフリカの小国・コモロ連合へ出かけ、11ヶ国25人の国際チームで世界各国のアマチュア無線局と交信しました。現役時代を含めると40ヶ国以上で運用したことになります。また「東南アジアネットワーク(SEANET)」のコンベンションには毎年参加していて、今年は11月にバリ島でのコンベンションを楽しみにしています。日本や米国のアマチュア無線連盟の終身会員の他、内外10団体以上の会員で、米国や英国から送られてくる機関紙の記事に触発され、ウェブ雑誌「月刊FBニュース」に「海外運用の先駆者達」を投稿しています。関連して集めたアンティーク・ラジオや蓄音機などのコレクションは、地域の展示会やレコード・コンサートなどで活用しています。



■国際的な郵趣の公益性を考える

海外駐在時代もその国の郵趣団体に所属して郵趣家達と国際交流を図ってきましたが、各地で蒐集した切手を活用するため、日本郵趣協会(JPS)の河内長野支部に入会し、切手展などに出品しています。若い頃出品した競争展ではなく、自分の考えを切手で表現する作品を、

一般の人達にも見て楽しんで頂こうと肩肘張らずの出品です。日本郵趣協会も公益財団法人ですから、個人的な趣味だけではなく公益でなければとの思いからです。そのために、地域の小学校や文化団体からの依頼があれば、子ども達に切手教室を開いています。

平野支部には、社友会員中尾謹三さんがおられ、その支部の会報に「アマチュア無線の切手」を連載させて頂いていますが、社友会に「郵趣同好会」を作れないかと2人でその機会を窺っています。

■ボランティア活動を通じて地域社会と係わる

大阪狭山市の「まちづくり大学」を1期生として受講、行政の各部門の責任者から現状の説明を受けました。その後、修了生で作る「まちづくり研究会」に参加し、その延長線上で「市民活動支援センター」での「ボランティア・インフォメーション・センター」の立ち上げにも協力しました。全国的な地方分権、地方自治体の新たな公共として、行政から「新しいまちづくり制度」の提案があり、2010年に「狭山中学校区まちづくり円卓会議」が発足、その情報部会で情報誌の発行や講演会の開催等に協力しています。また市民文化会館内に「大阪狭山ラジオクラブ」の無線室があることから市と非常時の協定を結んでいて、「総合防災訓練」には非常通信訓練を兼ねて参加しており、「狭山池まつり」にも「電波適正利用推進員協議会」と協力して、クリーン電波の啓発活動を行っています。



■セカンドライフの考え方と元気の秘訣

適度な運動の他、好奇心を持ってストレスのない範囲での忙しさも健康に良いのではと、地域で開催される「熟年大学一般教養講座」や「国際理解講座」などを受講しています。「大阪狭山市都市間市民交流協会」のメンバーとして、姉妹都市との交流にも参加していますが、「大阪国際交流センター」主催の「国際交流塾」を受講し、英語によるディベートの訓練を含め国際的に活躍している人たちの講演が良い刺激になりました。「品質管理」、「アマチュア無線」、「郵趣」などを含め、違った分野間の交流による相乗効果を期待し、また海外生活20年の経験から「国際交流」をキーワードに「地域」の活動に広く参加しています。