



ゆう

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)
総務部 CSG気付
TEL 06(6621)1221
ホームページ
「シャープ社友会」で検索



写真:木村親里さん

新年明けましておめでとうございます

初春を迎え、皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。今年には羊年。中国ではこの十二支と陰陽五行による十干を組み合わせた六十干支でその年を表していました。これによれば今年には乙羊(きのとひつじ)。乙は春の初めに草木の芽がかがまるように生え出す形を表しています。

羊は木の枝葉が伸びていく象形文字で、今年の「乙羊」は未来への希望に満ち溢れた年です。

何となく今年はいい事あるごとし

元旦の朝晴れて風無し (若山牧水)

Page Guide

私の今日この頃

8 ページ



「奈良高齢者美術展で
最優秀賞を受賞」

帯谷 鉄雄さん

No. 2471

定年退職後、趣味で大和郡山市の木工クラブに入部して9年。今回の受賞作品は奥様の要望で書類整理箱を製作、その機能やデザイン、出来栄えが評価され見事、最優秀賞を受賞され、今年「ねんりんピック全国大会」に出品されます。

- 新年を迎えて 御手洗 会長・真 副会長 2 ページ
- はがきミニアンケート「今年の抱負」 3 ページ
- 私の同好会と楽しい仲間たち 「歴史探訪の会」「篆刻同好会」 4 ページ
- 私の作品 「川柳同好会」「篆刻同好会」 5 ページ
- 第2回健康セミナー開催 「認知症に対する正しい理解と対応」 6 ページ
- 「私の近況短信」 社友会新入会員の紹介他 7 ページ



ひとり言

新しい「風」



明けましておめでとうございます。私もついに72歳、羊年で干支は6まわりする。もうひとまわりすれば84歳になるが、そこまで身体が持ちそうにない。「一年の計は元旦にあり」だ。ダラダラ暮らしは、もう終わりにしよう。あの野球の王さんは「ヤリタイことがある限り人生に引退はありません」と云っている。問題はヤリタイことがハッキリしないところだ。でも今年はずいぶん違う、新しい事にチャレンジ出来そうな気がする。もう一度、自分に新しい風を吹かせてみようと思う。

その昔、日本の文化は、いつも新しい風に乗って異国からやってきた。風はまず堺に上陸し、二上山を超えて奈良へ、そして日本中に広がっていったようだ。この「風」の通りは、今も「風の道」と呼ばれている。

シャープはこの「風の道」を南に仰ぎ、文化伝来の波打ち際で「創意」のモノづくりを続けてきたのだ。

21世紀に吹く「風」は、昔のように穏やかなものではない。新しい文化や文明と一緒に、この地球を脅かす凄まじい「風」が吹き荒れている。しかし、いつの時代も、企業・人はこの新しい「風」をうけて成長していくのだ。今年も、私も頑張る。だからシャープも頑張ってもらいたい! …… 合掌

HKひでと

2015 新年を迎えて

新年のご挨拶

シャープ社友会
会長 御手洗 顕



新年、明けましておめでとうございます。
清々しい気持ちで新年を迎えられた事とお慶び申し上げます。

昨年はアベノミクス効果で円安、株高は進みましたが、一方で輸入品価格の高騰等による悪い影響もあり、日本経済全体の回復は中々進みませんでした。

今年こそは景気が回復し明るい年になって欲しいと願っています。

心配している会社の業績ですが、本年も厳しい状況は変わらないと思います。大変な苦勞されている社員の方々に、心よりのエールを送るとともに、着実な回復を期待しております。

「一年の計は元旦に有り」といいます。
現役の頃は仕事がうまく行く様に、色々計画をつくりました。

今は世の中の平穩無事を祈り、健康で毎日楽しく過ごすことが目標になり、趣味のゴルフ・テニス・囲碁の上達を願う程度になりました。

私の周りには元気な人が多く、本格的な登山する人、年に何回も海外旅行する人、マラソンする人、エージシュートする人、シニア大学へ通う人、ボランティア活動する人等いて、刺激を受けています。

今年は何か新しい事を始めることを目標に決めました。皆さんの今年の目標は何でしょうか。私と同様に何か新しい活動をしたいと思う人は、是非社友会の同好会を検討下さい。各同好会で新規会員の加入をお待ちしております。

今年の社友会の活動ですが、会社との連携を密接にして、会社情報を的確に伝えて行く所存です。幸い、「mado」に代わる新社内報が予定されている様です。で大いに期待したいと思います。

また、社会貢献活動を積極的に行い、社会への恩返し、シャープイメージアップに貢献して行きたいと思います。

皆様のご健勝、ご多幸を祈念するとともに、社友会活動への積極的な参画をお願い申し上げます。

社友会と共に健康づくりをしよう。

シャープ社友会
副会長 真 康雄



昨年は社友会本部の新しい取組として「健康セミナー」を2回行いました。

春は大塚製薬様より「目指そう健康寿命…そのために中高年の栄養について」をテーマにご講演をいただき、秋は兵庫医大の芳川浩男教授より「認知症に対する正しい理解と対応」をテーマにご講演をいただきました。

私はこうした機会に、普段の食事、運動、脳トレ等健康管理のノウハウを学びながらこの先の高齢化に向かっても「健康寿命」を伸ばし、元気に暮らしていきたいと思っています。

また、健康には「気持ちの持ち方」も大事と言われています。私の今年のテーマは「笑い」でした。困った場面でも無理にでも心の中で笑うと、脳から善玉ペプチン、ドーパミンが放出され、気分が楽になり、免疫力の働きを強くして病気になりにくくするそうです。

昨年はノーベル物理学賞の受賞が有りました。海外から訪れた人達は、日本人は親切、清潔、秩序正しい、平穏で、威厳が有るといふ。日本人の文化度、民族度が高く評価されている。我々はそんな誇らしい環境で暮らしていると思えば、自然と気持ちが明るくなります。

社友会は「誠意と創意」の企業文化で育てられたシャープと言う絆で結ばれた気心の知れた仲間集まりです。

それぞれの同好会では、皆さんわいわいと賑やかに活動され、健康で楽しい人生を過ごしておられます。

まだ加入されていない仲間、若い人が居られたら皆さんから声を掛けて頂き、共に健康寿命を伸ばし、喜びあえる仲間を増やしたいと思います。

今年にはさらに積極的に社友会活動に参加し、皆さんとの交流を広め、明るく、笑いを忘れず楽しく過ごして行きたいと思っています。皆様も健康に留意され、活躍されますよう祈念いたします。

はがきミニアンケート「今年の抱負」

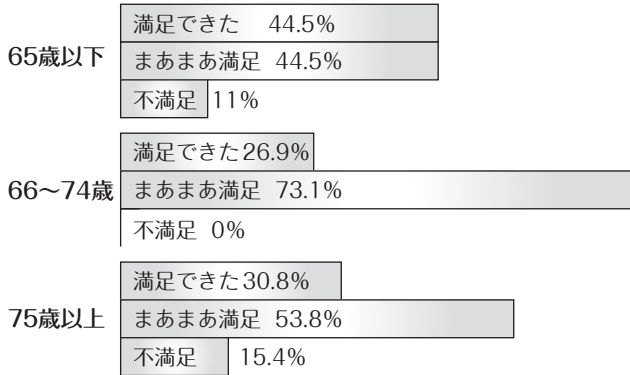
新年の抱負を会員の方々にお尋ねしました。今回は48名の方に、ご協力を得て集計しています。但し、ここでの「抱負」とは広範囲に計画や目標、努力しようとする事柄を含め「抱負」としています。新しい年を迎えるにあたり、旧年を振り返ると共に高齢化社会が進行する中、ご同輩諸氏はどのような抱負をたてられたか、ご参考になれば幸いです。

- ・回答者の9割以上の方が平成26年の一年に満足。
- ・半数(50%)の方が毎年「抱負」をたてておられます。
- ・60歳代の方の「抱負」をたてている人が70歳以上の方より少ないのは数年前までの目標設定(ノルマ)から暫くは離れていたいと言う心理の表れでしょうか。
- ・「抱負」をたてる方にお尋ねしたカテゴリ別では「健康保持・改善」が断トツで「趣味」に関する抱負が上位にランクされています。

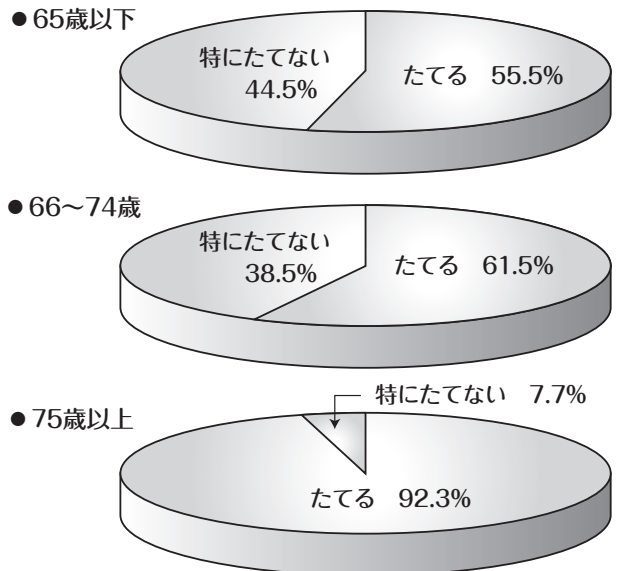
■ 回答者の年代別 (48名)

65歳以下 9名 18.8%	66~74歳 26名 54.2%	75歳以上 13名 27.0%
-------------------	---------------------	--------------------

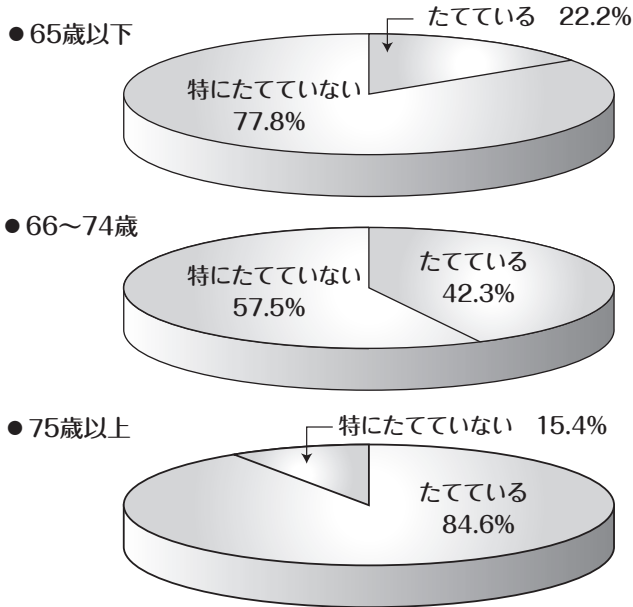
■ 平成26年は満足できた年でしたか



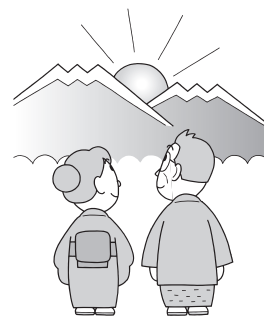
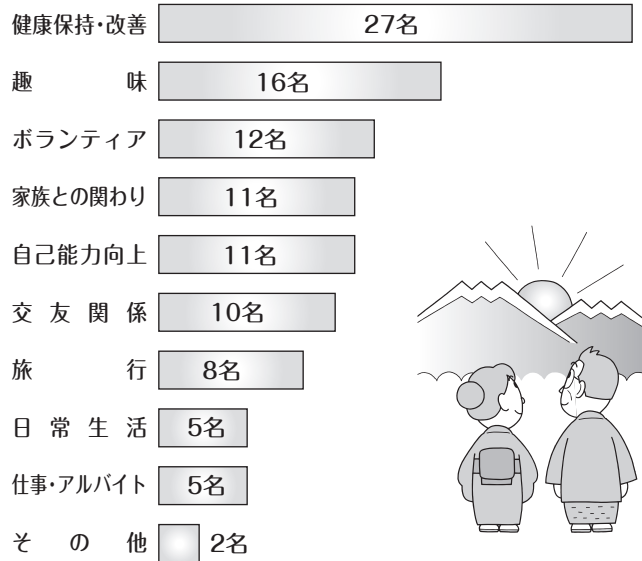
■ あなたは新年度の「抱負」をたてますか



■ あなたは毎年「抱負」をたてていますか



■ 「抱負」をたてる方のカテゴリ (複数回答)



■ 具体的な「抱負」の内容

- ・昨年夏から野菜作りを始めました。三日坊主で終わらず今も続いており今後も継続しようと考えています。
- ・町内の防犯推進委員と京都府わかまち安全推進員での活動に積極的に参加する。加えて菊作り三年目の取り組みを行う。
- ・山登りにて転落事故に遭うも入院もせず回復。今年は以前の水準までの体力と健康維持に努めたい。
- ・健康管理：週2~8時間のウォーキングと休肝日の設定を実施。ゴルフ：ボギー以内のスコアを目標とす。書道：週2回の文化書道、般若心経。

- ・全員揃っての家族旅行を行う。
- ・不動産関係のライセンス取得を目指す。
- ・年間100冊以上の読書と健康保持にて家族に迷惑を掛けない様にし身辺整理を始める。
- ・ゴルフのスコアを60歳代のスコアに戻したい。
- ・ウォーキング：1万歩/日を中心とした身体力強化とゴルフを通じての交友活動。及び読書、英会話向上への取り組み。

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が、楽しさ・面白さを紹介します。



歴史探訪の会

森 尚夫 さん
(No. 1637)

夫婦で参加 ちょっと知的な楽しい人生

歴史探訪の会発足から早いもので8年になります。第1回は探訪に相応しく、初代神武天皇陵～橿原神宮～橿原考古学博物館で幕をあけました。

こんなエピソードがありました。

博物館に入場し世話人が解説していると、いつの間にか会員数が倍増？なんと他の団体がタダ聞き!!こんな嬉しいスタートでした。

歴史とは「現在と過去との間の尽きる事を知らぬ対話である」その通りで、現場に行くとその時代の人物になってみたり、現在でも参考になる考え方かと思えます。

既に41回の歴史探訪の会 51名の会員で常に25名～30名の参加で、古代(原始)、中世、近世、近代の遺跡や出来事を現地に出かけて、奥深く知って面白さを追求しています。

私もあまり好きでなかった歴史、いまは夫婦でどっぷり、はまり込んでいます。帰宅後夫婦で色んな話を語り合い楽しんでいます。

出かけてみませんか 歴史探訪の会へ!!
一緒に楽しみましょう。

開催は奇数月の第3水曜日です。



野中寺の礎石について学ぶ (2014.9.24)



篆刻同好会

糸川 真一 さん
(No. 3246)

篆刻のおもしろみ

篆刻自体は、個人単位で奥が深く躊躇しましたが、私は中田先生の人柄にふれ、10年前から指導を受け自宅で退職後の自由時間に研鑽できる魅力にはまりました。

同好会や和歌山での趣味を同じくする仲間が集まり練習時・忘年会・新年会・食事会等新しい仲間が出て楽しんでいます。

篆刻同好会の歴史

シャープの篆刻活動の歴史は、同好会指導者である中田 稔(東光)先生が現役時代シャープ本社篆刻部を創部に始まりましたが篆刻部員も会社を卒業後社友会員になりました。

中田先生と田中賢治氏が発起人となり、篆刻同好会

を創設、経験者4人を含む13人が入会しました。

平成25年9月役員会で承認を受け、10月からスタートした、まだまだ歴史の浅い同好会です。

篆刻は個人の練習

練習は石に逆さ字を書く「字入れ」・それを刻する「刻字」・それを作品とする「押印」の行程が有り、それぞれの行程で指導を受けますが、篆刻はあくまでも個人の力量であり、月1回2時間の練習では経験も積めず、自宅での練習が必要ですが、出来上がった作品を見る喜びは格別です。

次ページ「私の作品」参照ください。

練習日：毎月第2木曜日 10:00～12:00
場 所：社友会事務所 会議室



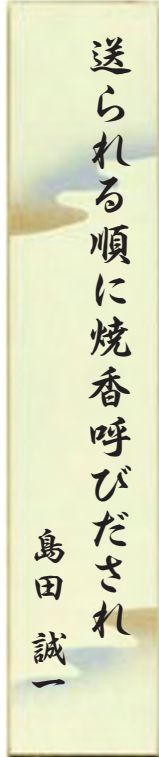
練習風景



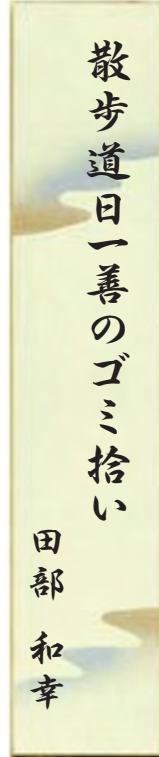
私の作品

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。

そうりゆう会(川柳同好会)



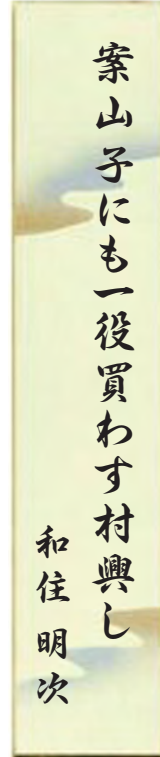
No. 2936



No. 3643



No. 3001



No. 3687



No. 2797

篆刻同好会

() は雅号



糸川 眞一 (光荘)

No. 3246



指導者 中田 稔 (東光)

No. 3538



坂井 清晴 (蒼崗)

No. 2513



田中 賢治

No. 1457

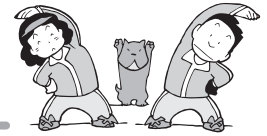


北田 秀人

No. 4545

健康第一 シリーズ <第14回>

いつまでも いきいき元気で!



第2回 健康セミナー開催

10月24日 第2回健康セミナーが開催されました。参加費500円の有料ながら、約100名の参加のもとに有意義なひと時でした。

テーマは「認知症に対する正しい理解と対応」兵庫医科大学 神経内科 芳川浩男教授にご講演頂きました。その後、日本調剤(株)から「ジェネリック医薬品について」およびシャープビジネスソリューション事業推進本部から、「未病倶楽部」の説明と社友会員の参加募集の案内がありました。

講演終了後、[テルモ血糖測定器セット]が当たる抽選会も行われました。

第2会場では、関連メーカー等の協賛により、血管年齢&ストレス度測定、血圧測定、お薬相談などのコーナーが設けられ、各々順番待ちするほどの人気がありました。



セミナー会場風景



芳川教授



御手洗会長挨拶



松田総司会長



血管年齢 & ストレス度測定コーナー



第2会場風景



抽選会

「認知症に対する正しい理解と対応」の講演要旨 (併せて「ゆう」103号6頁もご覧ください)



高齢者の認知症患者は、平成22年 280万人(65歳以上の9.5%)、平成27年では345万人(同10.2%)、平成37年 470万人(同12.8%)と推計されている。

家族が最初に気づいた認知症高齢者の日常生活の変化は、

- ① 同じことを何回も言ったり聞いたりする。
- ② 財布を盗まれたと言う。 ③ だらしくなった。
- ④ 物の名前が出て来なくなった。 ⑤ 些細な事でおこりっぽくなった。
- ⑥ 計算の間違いが多くなった。等々の行動が表れ始める。



認知症の予防と早期発見

- ・ 家族や友人との交流や趣味を持ち楽しく過ごす。
- ・ 食べ過ぎず、野菜や魚を取り入れたバランスの良い食事をする。
- ・ 睡眠を十分とる。
- ・ 散歩など毎日適度な運動をする
- ・ 役割や日課を持ち、毎日規則的な生活をする。
- ・ 自動車の運転は避ける。
- (65歳以上の運転免許保持者のうち約30%が認知症と推計されている)
- ・ 体の病気やケガをしない様にする。
- ・ 認知症は早期に発見し、早期に治療し、生活習慣を変えて行く事で予防する事や進行を遅らせる事が出来る。
- ・ 早期発見するには家族の気づきが必要。
- ・ 友人や社会とのつながりを持ち続ける事が大切。



私の近況短信

会員の皆様からお寄せ頂いた、各個人の近況を短文ですが、ご紹介して、知人の方々との親交に役立てればと存じます。

(柏原 弘明さん)

アンチエイジングを目指し、教育と教養の実践を図っています。(教育)→今日行く処がある(教養)→今日用がある。出来るだけ家に籠らず外に出る事を心がけ病気と老化防止に努めています。

(川畑 明治さん)

NPOテクノコープのメンバー企業10数社の経営向上に貢献できる事柄に自身の経験・知識を生かし実践、精神的健康維持に努めています。

(平野 義夫さん)

自宅で介護していた母が102才で逝って2年、10月に喜寿を迎える事が出来ました。ゆっくり流れる時間の中で体力に合わせマイペース自己満足流で写真を楽しんでいます。

(毛利 博さん)

体の調子も良く、趣味のサックス演奏・ゴルフ・山登りで楽しく過ごしています。



(水谷 昭治郎さん)

昨年、バスツアー全7回の熊野古道中辺路ハイキングを11月で満願。秋は金毘羅へドライブ、後は広面積の畑作業。今一インパクトの無い年でした。今年は海外旅行へ。

(富山 薫さん)

「歩こう会」への参加や幾つかの小グループで出かけ、情報交換し、老化防止に努めている。体力維持には貸農園で。

(下野 忠彦さん)

昨年、未発見の右下腹部手術し、米寿、東京オリンピックまで生きるつもり。パソコンは退部するが、面白書道は続ける。ゴルフはペンディング、遺言準備開始。

(明星 彰さん)

体力現状維持のため、スポーツセンターへ通い、友人とのコミュニケーションを続けています。

(小山 松信さん)

中国語の学習、観光ボランティアの実施。

(世瀬 富志夫さん)

八尾のグランドキーパーとして5年目を迎え、中心メンバーとして忙しく又、楽しく仕事をしています。公私共に充実した一年を過ごせました。

(吉川 正治さん)

63才で仕事をリタイアしてからは、テニス・卓球等の運動や、詩吟などの趣味で悠々自適に過ごしています。昨年から社友会の篆刻同好会に入会しました。

(松田 英明さん)

社友会事務局を手伝っています。厳しい状況ですが、同好会の中国文化研究会で3年連続優勝を目指しています。

(服部 忠雄さん)

暮らしは余裕があり、体はまずまず、何でも出来ますが、もう一つ積極的に行動出来ません。国の無策もあり、私達を有効に使う事が出来ないかと思う昨今です!

(今田 昭七さん)

昨年は狭心症・胆管炎で二回の入院手術をしましたが、運に恵まれて無事乗り越える事が出来ました。残された余白を生かしてボランティアで恩返し致します。

(小林 克吉さん)

74才の5月、初孫に恵まれ、生きる望みが沸いて来ました。日常はほぼ菜園に行く日が多く、畑の友人達と作物の出来栄え談義に時間が経ちます。11月には妻と久しぶりに談山神社に出かけ紅葉を楽しみました。



(亀山 淳美さん)

昨年末にテニススクールコーチを退任し、現在は中学校のパソコン授業支援、地域のテニス指導テニス大会出場者の支援等々、趣味の写真撮影はお休みの状態です。

(細川 俊吾さん)

残り少ない余生を元気に過ごすべく、卓球・グランドゴルフ・ハイキング・ジム通い等で暮らしています。

ご冥福をお祈りします

2014年9月1日～2014年11月30日

所属	会員番号	お名前	享年	ご逝去日
本部	1401	井上 稔	75	平成26年 9月 3日
本部	310	土橋 清市	85	平成26年 9月 9日
栃木	4695	渡辺 誠	65	平成26年 9月10日
本部	425	青木 幸吉	84	平成26年 9月12日
東京	4616	篠原 敏男	65	平成26年 9月21日
栃木	6254	吉原 重一郎	64	平成26年10月 3日
広島	3492	吉松 達正	68	平成26年10月 8日
本部	301	太田 諄一	95	平成26年10月10日
本部	1526	奴田 勝教	74	平成26年10月21日
広島	2735	伊藤 福寿	71	平成26年10月25日
本部	3790	横田 澄孝	67	平成26年10月28日
栃木	374	土田 甲子	90	平成26年11月 5日
本部	476	石井 茂材	82	平成26年11月 9日
栃木	1084	木川 順一	77	平成26年11月19日
東京	2092	宮本 武	73	平成26年11月22日

社友会新入会員

2014年9月1日～
2014年11月30日



同好会へのご入会をどうぞ!

所属	No.	氏名	所属	No.	氏名
本部	6282	森 章彦	本部	6286	平方 秀行
本部	6283	柳内 繁信	広島	6287	若月 和博
本部	6284	森川 嘉文	広島	6288	清水 廣和
本部	6285	那須 豊一			

編集室から

♥ 流行に着いて行けない……
世相を反映する昨年の流行語大賞は「ダメよ～ダメダメ」でしたが、皆さんは、あのギャグ、笑えますか。笑えない自分はどう流行昔人間か……
ただ、「レジェンド」がベスト10に入ったのが救い……

♠ 防災対策を考える
昨年は自然災害が多発し、多くの不運な犠牲者が出ました。「備えあれば患いなし」自然環境や状況に合わせて、生命財産を守る術、「防災」を考えなければならぬ。
(F.N)

◎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) 総務部 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



奈良高齢者美術展で 最優秀賞を 受賞しました

帯谷 鉄雄 さん
No. 2471

■ 市民ボランティア委員として

在職時は、寝に帰るだけで地域との繋がりは、ほとんど無い状態でした。定年をきっかけに地域や行政に関心を持つことを心がけ、まずは行政(市役所)との活動として10ヵ年計画立案、アイデアサポート事業の立案・審査、自治基本条例の立案審議などで約9年間市民ボランティア委員として参画してきました。

成果の一つとして、中央公民館の前を整備し枝垂れ桜を植樹し、ベンチを設置することで市民の憩いの場所になりました。これらの活動を通じて市長を初め市の各関係者とも親しくなることができました。

又、一昨年は地域の自治会長として自治会活動の推進と新たに防災活動を積極的に推進し、消火器の設置や防災倉庫設置に取り組みました。現在は自治会長 OB 仲間と地域の為の取組みに積極的に参加しています。



地域活動で

■ 木工工作が私の趣味です

趣味の一つとして、少年時代に好きで製作していた木工工作(模形飛行機や貨車・船など)がやりたくて、市のクラブに入部し木工工作を初めて約9年になります。木工クラブは月3回同じような仲間12名が集まり、和気藹々、本箱・座卓・椅子など思い思いの家具を製作しています。

私は、長く電子レンジの構造設計に関わってきたことや元々の性格も関係して、正確で丁寧に加工製作することを基本として取り組んでいます。

一昨年、木工クラブの仲間から誘われて初めて奈良県高齢者美術展に出品しましたところ思いもよらず佳作入選しました。

昨年は家内から書類を整理するための整理箱を造って欲しいと言われて、置く場所の居間に合った製品を造ろうと考えて、形状・構造や材料などを種々検討して製作しました。自分が考えていたよりも良くできたこともあり、一昨年に引続き奈良県高齢者美術展に出品しましたところ、予想を超えて工芸部門の最優秀賞を受賞し驚いています。



奈良県高齢者美術展は奈良県在住の60歳以上のアマチュアが対象であり、写真・書・日本画・洋画・工芸・手芸の6部門があります。私が出品した工芸部門は、木竹・陶芸・染色・漆芸・金工・人形・彫刻・染色などの作品が対象です。今年度は249点の応募があり、各部門から最優秀賞・金賞・銀賞・銅賞・佳作の各賞が選ばれます。最優秀賞と金賞の作品12点は、27年度に山口県で開催される第28回全国健康福祉祭やまぐち大会(ねんりんピック)の奈良県代表作品として出品されるそうです。

■ 社友会やOBとのつながり

社友会を初めとするOB仲間との関係では、社友会の年賀会・総会・旅行には可能な限り参加して、1年振りに会える旧知の仲間との交友を温めています。

又、「歩こう会」や「絵手紙クラブ」にも席を置きOB仲間やその奥さん方とも楽しく活動したり、更に現役時代に関係した仲間とも毎月定期的に楽しく情報交換会や食事会・旅行などの時間を持っています。

絵手紙クラブの代表として、社友会の役員会にも出席し社友会とクラブとの橋渡し役として感じたことを意見として提言することを常に心がけています。

又、シャープのOBとして、シャープ製品を愛用することは勿論ですが、商品に対して使い勝手などはユーザー目線で改善すべきと感じたことを建設的な意見として提言することも重要な役割と考えています。

■ セカンドライフを健康で充実した日々

セカンドライフに対する考え方は、人それぞれですが、それまでの60年間に培った経験をもとに、残された人生を如何に健康で元気に充実した日々を送るかは、その人の心がけ次第ではと思っています。

OB仲間との付き合いだけではなく、SGCのボランティア活動に参加したり、又、地元のボランティア活動としての里山整備で“竹藪を竹林に”を合言葉に活動するNPO活動にも参加したり、その関係で畑を借りて家庭菜園で野菜を育てたりなど、より広い仲間とも触れ合い、その中で自身の人生経験を生かして活動できれば良いと思っています。

今後も、可能な限り多くの人と接して、元気に楽しく過ごせたら良いなと考えています。

忙しく余裕のない毎日ですが、なんとか活動できるのも、これも一重にサポートしてくれている家内のお陰と感謝しています。持病とも上手く付き合いながら日々精進したいと思う今日この頃です。