



写真:三ツ井正之さん

ぐらり出かけよう!

夏の夜は、花火で涼しく・・・

夏の夜は、あちこちで大きな花火が上がります。天神祭奉納花火(7月25日)、PL花火大会(8月1日)、琵琶湖大津花火大会(8月7日)、淀川花火大会(8月8日)等・・・(「関西の花火」で検索すると他にも沢山あります)掲載の写真は、桑名水郷の花火大会で、桑名市揖斐川河畔で7月25日に開催され、1万発の花火が打ち上げら

れます。近くには、「なばなの里」があります。

アクセス

- 電車：近鉄、JR 関西線 桑名駅下車、徒歩 20 分。
- 車：駐車場はあるが、国道 1 号線を中心に大渋滞になるので、電車が望ましい。

Page Guide

私の今日この頃

8 ページ



仏画と出会えて20余年  
傘寿の個展を開催

西浦 毅さん (No. 730)

癒しと安らぎの世界にいざなう仏画ですが、定年後は西浦 道顯の筆名で仏画教室を主宰されています。又、仏画を通して社会貢献活動にも積極的に取り組まれ、今年は傘寿を迎えられ5月に開催された個展も大盛況でした。

- 第 36 回社友会本部総会開催 特別講演「健康セミナー」 2 ページ
- 健康セミナー 「脳疾患・心疾患・がん早期発見」 3 ページ
- 「おもしろ書道」「手芸クラブ」 4 ページ
- 総合文化祭 実演・ミニ教室タイムスケジュール 5 ページ
- 「私の近況短信」 6 ページ
- 社友会新入会員の紹介他 7 ページ



ひとり言

環境にいいことしてますか!

いまから 7 年近く前、北海道に世界中の首脳が集まり「洞爺湖サミット」なるものが開催された。議題の最大のテーマは地球の温度が毎年高くなっていくのを食い止める「地球温暖化対策」。

当時はテレビでも新聞でも環境問題が話題に出ない日がないぐらい騒ぎ立てていた。それがどうだろう「のど元過ぎれば熱さ忘れる」ではないが最近とんと話題にされなくなった。しかし地球温暖化が止まった訳ではない。むしろ年々進行しているようである。

地球温暖化は世界中の企業や家庭で電気、ガス、石油等のエネルギーを使うところからきている。これにより CO<sub>2</sub> (二酸化炭素) の量が増え続け、これが地球温暖化の原因になっている。

南極や北極の氷が溶け出す、草原が砂漠化していく、湖の水が枯れる、夏が異常に暑いなど、全てはこの CO<sub>2</sub> の増加が災いしている。もう 50 年もすれば、海に隣接する大阪や東京は海の中と云うのも絵空事ではない。

こうした異常気象による被害は今や世界中で起こっている。それが昔ほど話題にされなくなっているのだ。これこそ問題のように思う。せめて我々高齢者は少しは早く寝て、電気の消費を減らすとか、ゴミの分別をしっかりとるか、とにかく出来るところから「省資源・省エネルギー」に協力しようではないか。……合掌 HK ひとと



# 第36回「社友会本部」総会 開催

4月20日、第36回本部総会が、“ホテルアウイナー大阪”で開催されました(145名参加)。本部会員初め、6支部の支部長も出席。来賓として大西副社長、深堀執行役員、組合本部より津田中央執行委員長をお迎えし、平成26年度の事業報告並びに平成27年度の事業計画の審議を行いました。

本部総会終了後、約90分の健康セミナーを開催。続いて恒例の「昼食懇談会」を行い、次回の再会を約して散会いたしました。その後、「支部長会議」を開催しました。



## 御手洗会長挨拶



我々の最大の関心事である、シャープの状況についても、何とか乗り切って頂きたいと思います。

社友会は今年で35周年を迎えます。同好会活動や会員の親睦は大変活発に行われており、嬉しい限りです。順調に発展してきた社友会ですが、最近、会員数が減る傾向にあります。そこで本年は、勧誘方法や入会資格を見直し、会員数拡大に努めてまいります。

## 大西副社長挨拶



マスコミなどの各種報道で、ご心配をかけていること、大変申し訳なく思います。

新聞等で報道されていることは現在進行中のことで、正式には、5月14日の決算発表時に新しい中期計画として発表する予定です。2012年の決算発表からの経緯と、2012年度に処理しきれなかったことについても議論しているところであります。

### 議 事

- 第一号議案：平成26年度事業報告 真 副会長
- 第二号議案：平成27年度事業計画 真 副会長
- 第三号議案：会則改訂(審議) 真 副会長  
一号・二号・三号議案説明後、異議なく承認された。
- 第四号議案：平成26年度会計報告及び会計監査報告 村木会計幹事 川邊会計監査役  
四号議案説明後、異議なく承認された。
- 第五号議案：平成27年度予算計画  
村木会計 幹事  
五号議案説明後、異議なく承認された。

④ 詳細は前回配布の「本部総会報告書」を参照。



昼食会

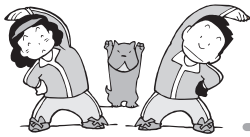
## 特別講演「健康セミナー」



「脳疾患・心臓疾患・がんの早期発見と予防」と題して、(株)病診経営代表取締役CEO 村上賢二氏から約90分にわたり講演を頂きました。



支部長連絡会



いつまでもいきいき元気で!

# 健康第一 シリーズ <第16回>

## 健康セミナー

講師 (株)病診経営代表取締役 CEO  
村上賢二氏

# 「脳疾患・心疾患・がんの早期発見と予防」



4月20日社友会本部総会で、健康セミナーをおこないました。  
テーマは上の3大疾病、状況しだいでは死にも結び付く怖い病気にもかかわらず患者数がなんと438万人もいるそうです。  
スライドを使いながら、やさしく、わかりやすくご講演頂きました。

### 1. 一般の人の知識・関心は低い

多くの人は疾病や疾患を、本能的に遠ざけているところがある。そんな人を待っているのが心臓病・脳卒中・胃癌。

#### ● 心臓病・脳卒中の流れ

脂質異常症 / 高血圧 → 放置する → 動脈硬化 → 放置する → 心臓病・脳卒中 → 最悪の場合 死亡

#### ● 胃がんの流れ

正常粘膜 → 表層性胃炎 → 萎縮性胃炎 → 異型上皮化生 → 異型上皮 → がん → 最悪の場合 死亡



### 2. 塩分とり過ぎに注意

焼き魚や豆腐にたっぷり醤油、ラーメンは汁を飲むこんな人はご用心。塩分の摂取量が多と胃の粘膜をとかし、胃がんになり易くなります。

- 塩分の理想的な摂取量 一日 10g  
減塩の場合は一日 6g 以下
- 塩分摂取量の多い人
- ピロリ菌・慢性胃炎の人は定期的な検査をお勧めします。



### 3. 食道がんは高齢者が多い

食道がんは男女ともに死亡率は40歳代後半から高くなり始め、高齢になるほど高くなっています。女性より男性のほうが5～6倍高いのが特徴です。

#### ● 症状

無症状・食道がしみる・食物がつかえる感じ体重減少・胸痛・背部痛・咳・声のかすれ

- 予防にはまず禁煙、酒は適量（濃度の高いロックより水割りを）熱い飲食物は食道の粘膜を傷つけるので冷まして飲む。  
野菜と果物をたっぷりと。

### 4. 心臓の病気（虚血性心疾患）

心臓の病気は心臓に十分血液がいかないこと（虚血）からおこります。

#### ● 冠動脈硬化の4大危険因子

高血圧・脂質異常・喫煙・高血糖

### 5. 脳卒中の前兆

脳卒中には「脳梗塞」、「脳出血」、「クモ膜下出血」があり、発症の危機が迫ると、顔面神経麻痺、言語障害、感覚障害などの症状が現れます。

- 口が閉まらずヨダレを垂らしてしまう
- めまいや立ちくらみが起こる
- 目の焦点が合わない
- 片手足・顔半分の麻痺・しびれ
- 他人の云うことが理解できない
- 力があるのに立てない
- 片方の目が見えない



### 6. セミナーのまとめ

#### ● 入院の短縮化は益々強化されます

入院期間は 1996年 32日、  
2012年 17日 そして14日へ短縮化

#### ● お医者さんの言葉に耳を傾けよう

メタボ検診や受診後にお医者さんの指導を受けた時はそれを守るように



- 死亡率低下で、重い障害や要介護が増加している命だけは救って、という多くの願いが着実に死亡率を低下させています。



# 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・楽しさ・面白さを紹介します。



## おもしろ書道

高田 元さん  
(No. 1846)

### 「おもしろ書道」にはまって

定年後知り合いの会社で6年ばかりお世話になった後、66歳になって「おもしろ書道」に入りました。仕事が無くなるに当り何か新しい事に取り組まないと、ボケてしまうのではないかと言う不安に駆られたからです。ゴルフだけが趣味だった私は、次は文化性のあるものに挑戦しようと考えました。

入会したものの、その下手さ加減は半端ではありません。その上スタートが仲間に6年以上遅れています。当初は意気込んでいたものの、その内興味も衰退して来ました。

しかし、何とか退部を思いとどまれたのは、井上先生の熱心な指導と気の置けない例会の雰囲気と、例会後の仲間達との交流のお陰でした。その内少しずつ面白さも解かり始め、以来7年が経過した今では、毎月半紙と半切の臨書と作品作りで6課題に挑戦するほどはまっています。

書道は古典と文字の研究と、手先を使う作業なのでボケの進行を確実に遅らせてくれます。また高齢者には教育（今日行くところ）と教養（今日用事がある）が必要と言われます。私は50坪の野菜作りと書道に追われる毎日に幸を感じています。

おもしろ書道ではただ古典を習うだけでなく、毎月テーマを決めて慶弔時の封書の表書きや年賀状の書き方なども学び、日常生活に直結した勉強もしています。また、文字の発展の歴史や和漢の古典の研究も井上先生の楽しい解説で学びつつ、頭の体操にも励んでいます。

本格的な作品作りの為、おもしろ書道社友会展を開催しています。人様にお見せする作品づくりに全員真剣に取り組むと共に、お互いの作品を批評したり、ほめたり、わいわいがやがや楽しんでいます。

今年は社友会35周年「総合文化祭」が9月に予定されていますが、他の同好会に負けぬよう「魅力ある作品づくり」にまい進する所存です。



「おもしろ書道」のたのしい仲間たち



## 手芸クラブ

総村 秀子さん  
(No. 3573)

### 60からの手習い

定年退職後、手芸クラブの方々に誘われて入部しました。それまで針仕事やミシン掛けなどは殆どした事がなく、60の手習いよろしく、ぼちぼちやり始めるも縫い目も粗く出来た作品は、人にも見せられない程恥ずかしいものでした。

しかし、何年もかけて出来たタペストリーに思わず嬉しくなりクラブの仲間にも褒めてもらいました。

手作りは、その過程での楽しさ、出来上がった物への愛着が有ります。指先を使う作業は老化防止、ボケ防止に効果が有ります。

月2回の例会の他、食事会や日帰りバスツアーなどにも参加し、昨年は2泊3日で東北3大祭りに参加するなど、クラブの定例会以外でも楽しさや感動を得て親睦を図っています。

今回は9月の総合文化祭に出展する作品づくりに和気あいあいと手も口も動かしながら完成目指して取り組んでいます。

一度お気軽に覗きに來てください。若返ること間違いなし！

第2火曜日は先生に教えて頂いての作品づくりです。第4木曜日はメンバーだけで自分の作りたいものを作っています。



例会風景



作品一例



# 総合文化祭

24の同好会の活動の一端をご紹介します。  
おもしろイベントもいろいろ、ぜひご覧ください!

## 会期

**2015年9月9日(水)～11日(金)**

9月 9日(水)…午前10時～午後6時  
9月10日(木)…午前10時～午後6時  
9月11日(金)…午前10時～午後4時

## 会場

**八尾市文化会館プリズムホール〈入場無料〉**

「近鉄八尾」駅下車。中央北出口を出て右へ200m 徒歩5分

〒581-0803大阪府八尾市光町2-40 TEL 072-924-5111

## 協賛同好会

- SSフォトクラブ
- 「風」俳句の会
- 手芸クラブ
- 川柳同好会
- 絵手紙クラブ
- 絵画同好会
- おもしろ書道同好会
- ビデオ同好会
- アマチュア無線同好会
- 篆刻同好会
- ロダンの会
- 歩こう会
- 歴史探訪の会
- 太極拳同好会
- ゴルフ同好会
- パソコン同好会
- 釣り同好会
- 雀友会
- ゲートボールクラブ
- 社会貢献委員会
- 将棋クラブ
- 囲碁同好会
- カラオケ同好会
- 詩吟同好会

**みなさまのご来場を心からお待ちしております!**

**シャープ社友会**





# 総合文化祭実演・ミニ教室企画 タイムスケジュール

会場	屋外イベント		プリズムホール 音楽練習室2			プリズムホール 和室		
日 時間	9月9日 (水)	9月11日 (金)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)
			午前 10～12時  ゴルフ バターレッ スン	午前 10～12時  ゴルフ バターレッ スン		午前 10～12時  書道 記帳、熨斗 袋の書き方	午前 10～12時  パソコン オリジナル カレンダー の作り方	午前 10～12時  絵てがみ お誕生日 カードの作 り方
	番外編 歩こう会・ 歴史探訪の会 共同企画 大坂の陣 400年祭 真田幸村激戦地・ 徳川家康陣地跡等 を散策し、午後1 時頃 八尾プリズム ホールで総合文化 祭に参加				11:30～ 12:10  ハワイアン バンド演奏			
			12:50～ 13:10 ペンシル バルーン	12:30～ 13:30 蓄音機 聞き比べ		12:30～ 14:30 仏画 体験講座	12:30～ 14:30 囲碁入門	12:30～ 14:30 篆刻入門
			13:20～ 14:20 太極拳演武		13:20～ 14:20 太極拳演武			
	①9月9日 ・10時集合 JR大和路線 平野駅			13:40～ 14:10 マジック		心が洗われ 気持ちを やさしく してくれ ます。	懇切丁寧 にお教え いたし ます。 全くの初 心者大 歓迎 です。	年賀状に 押して みる… 篆刻は 作品を 引き立 てます。 道具、 材料は 用意し てあり ます。
	②9月11日 ・10時集合 近鉄奈良線 若江岩田駅		詩吟吟詠		詩吟吟詠			
			14:30～ 15:30 ギター演奏	14:20～ 15:20 ギター演奏	14:40～ 15:20 ハワイアン バンド演奏	14:40～ 15:20 落語会	14:40～ 15:20 落語会	
			15:40～ 16:00 ペンシル バルーン	15:30～ 16:00 マジック				
						各地で大活躍中。 腹から笑ってくだ さい。		
	5時閉館							

### 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。

(並河 宏明さん)

地域でグランドゴルフとアーチェリーをしています。

(森 忠郎さん)

趣味でも目標を持つことが大切と詩吟6段を目指し、世話役も逃げずに受けています。

(寺西 進さん)

自分に適した適度な運動とバランスの良い食事、快適な睡眠で、健康な日常生活を送っています。

(吉田 義輝さん)

毎日、体重組成計で体重・内臓脂肪等をチェックし、健康管理に気を配っています。

(大森 敏郎さん)

毎日、自由気ままのプータロ生活をエンジョイしております。

(高木 俊公さん)

定年退職後に始めた趣味が、今年で10年目に入り、生活に潤いを与えてくれ、良かったと思っています。

(友金 民雄さん)

週5日の勤労、週1回のゴルフ。時折の出張旅行を楽しんでいます。

(前田 正明さん)

30年前に脳内出血で右半身マヒの障害者になり、早期退職して現在、車椅子生活となりました。バリアフリーのマンションに転居して、快適に過ごしています。昨年7人の孫達と共に金婚式の祝いも出来ました。

(坂下 清さん)

悠々自適、無理をしない社会貢献をしています。

(小倉 義弘さん)

毎日元気に仕事をしています。休日は日曜だけですが有意義に休日を楽しみ、過ごしています。

(安井 正廣さん)

毎月の「歩こう会」を楽しみにしています。コースを楽しみながら、健康にも配慮し、頑張っています。

(堺 武さん)

日タスポーツクラブで健康を維持し、畑、ボランティア、小学校の「放課後子ども教室」の副運営委員長として活動、ゴルフ、夫婦で旅行と忙しく毎日を過ごしております。

(小倉 久男さん)

体力増強のジム通いと、ボランティアに励んでいます。

(中尾 泰敏さん)

退職後は家のリフォームで大変でしたが、やっと終わって、一息ついてます。

(増田 謙一さん)

特に何か特別な事(趣味、他)をするのではなく、夫婦二人、平々凡々の生活を送っています。身体と精神の健康維持には特に注意していますが・・・

(北村 忍さん)

- ・定年退職直後から10日/月の仕事継続中。
- ・6日～7日/月の畑作業(朝9時から夕方5時まで)
- ・SMS在職時のOBとの食事会年2回。
- ・同ゴルフ会、年3～4回、他に家内と国内旅行。

(中村 悌二郎さん)

持病はありますが、比較的健康な状態を保っています。



### 社友会新入会員

同好会へのご入会をどうぞ!

所属	No.	氏名	所属	No.	氏名
本部	6321	牧野 宏二	本部	6327	奥中 賢次
本部	6322	川原 清吾	本部	6328	竹下 伸彦
本部	6323	藤本 登	東北	6329	小沼 悟
本部	6324	寺川 雅嗣	栃木	6330	小林 冬記
本部	6325	小林 由幸	栃木	6331	今村 久
本部	6326	阿賀 浩司	広島	6332	黒瀬 初敏

### ご冥福をお祈りします

2015.4.1～2015.5.31 (届け出の遅れた方を含む)

所属	会員番号	お名前	享年	ご逝去日
本部	4707	菅正 伸	65	平成26年11月15日
本部	3045	毛見 忠義	70	平成27年 2月26日
本部	867	三枝 肇	78	平成27年 3月 4日
本部	2180	仲野 武男	73	平成27年 3月13日
本部	4551	網野 治一	66	平成27年 4月 2日
本部	957	浅田 春夫	78	平成27年 4月 3日
本部	3067	井口 克正	70	平成27年 4月 7日
九州	1683	吉田 弘次	74	平成27年 4月23日
本部	4550	阿尾 光博	66	平成27年 5月 8日
本部	5029	西垣 敏	65	平成27年 5月19日

### 第6回京都造形芸術大学通信教育課程 卒業生・修了生全国公募展への誘い

**癌と闘いながら絵筆を握る 泉川 博之さん (No.2690) 出展**  
 京都造形芸術大学通信教育課程卒業生が、その後も個人や学習会等のグループで創作・研究活動を続け、全国各地で頑張っている公募展です。是非ご来場ください。

開催日時：2015年8月9日(日)～8月22日(土) 11:00～18:00  
 但し 8月16日(日)は休廊  
 会場：ギャラリー・オーブ(京都造形芸術大学瓜生山キャンパス内)  
 京都市左京区北白川瓜生山 2-116

### 編集室から

#### ♥ 戦後70年、平和日本!

会員の多くの方は戦中戦後の厳しい時代を経験し、「平和主義」のもと奇跡の経済発展をもたらした殊勲の担い手でもある。だが、安全保障問題は大きな転換期を迎えようとしている。平和を維持する事は容易ではないらしい。

#### ♠ 片づけの魔法?

TIME誌に「世界で最も影響力のある100人」に日本人では、村上春樹氏と片づけプロの近藤麻理恵さんが選ばれて話題を呼んだ。年寄りには「もったいない」の気持ちが強く、困った事に捨てられずにどんどんモノが増え整理不能に・・・終活の参考に読んでみよう。

(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



仏画と出会えて20余年  
傘寿の個展を開催

西浦 毅さん (No. 730)

・ホームページ：[西浦道顯](#)で検索

■ 仏画との出会い

定年の2年前「仏画体験講座」を受講し「仏画」と言うジャンルがある事を知りセカンドライフはこれだ、との思いで「仏画」をはじめました。

仏画や仏像は仏教の伝来以来、先人達が脈々と伝えられて来た礼拝の為や、その他 仏教的意味であり用法であり芸術です。その事を痛感しながら様々な想いで尊像を描かせていただいています。

古来礼拝の対象とした仏画は清浄な絵である為、絵仏師は齋戒沐浴をし香を焚き真言を唱えて描いたと言われています。現在ではそんな堅苦しい作法もなく水墨画でも油彩でもパステル画や或いは色鉛筆でも様々な画家が美術品として仏画を描いています。

しかし元々、日本古来の和紙に描かれた仏画は墨線の美しさが際立ち、この意味より仏画は日本画のルーツだと思っています。

■ 初めての教室

仏画を描き始めて5年ほど経った頃「よみうり和歌山文化センター」からご縁を頂き「仏画講座」の講師を務める事になりました。



慈愛 (鬼子母神)

初めての事で30名近い多人数で講座が始まりました。私も張り切って指導に当たっていましたが、ひと月経つと一人減り二人減り三ヶ月するうちに生徒さんは遂に10名を割ってしまいました。

仏画は多人数を丁寧に教える事は至難であり、知らず知らずの内に乱暴な指導になっていたのでしょうか。「やって見せ、言って聞かせてさせて見て、誉めてやらねば人は動かじ」の言葉を忘れていたのです。

以来この山本五十六の格言を座右の銘としています。

■ 蓮生会の設立

その後、HPを開設した事や西国三十三所や四国八十八所の巡礼ブームも相まって仏画教室講師のオファーがあり一時は8教室の講師を勤めていました。

“泥に生き泥に染まらぬ蓮の華”～蓮は泥の中で育ちながらも美しい花を咲かせる～と言う句が好きで仏画仲間の集いを「蓮生会」と名付け合同展や親睦会を開催しています。今では蓮生会の仏画教室は13教室あり、後進の講師を育て、私が講師を勤めていた教室も一部彼らに任せています。また受講者からは「何にも煩わされず気持ち落ち着く」とか「寺院を巡った時、ここのご本尊は？」と関心を持てるようになった」等の声を聞く事が出来、嬉しいかぎりであります。



飛天

■ 社会に役立つ活動を

現役時代は直接社会に何かをする活動は皆無でしたが、退職をしてからは社会に恩返しをと、役立つ何かをしてみたいと考えていました。今では「蓮生会」で開催する仏画展や私の個展では作品のポストカードの販売や「仏画塗り絵体験コーナー」での売り上げは全てを、作品の売り上げの一部も「読売光と愛の事業団」に寄付し社会福祉に役立てて貰っています。



また昨年から老人ホームの慰問で「仏画の塗り絵」をさせて貰っています。

描いて貰うのは、やさしい観音さんや童子なので参加された方からは「可愛い」とか「優しい」と好評を頂

いています。これらの社会貢献活動は今後も続けていきたいと思っています。

■ 「傘寿の祈り 仏画と写経展」を開催

お蔭様で傘寿を迎え只々感謝の一語です。水彩画や日本画と気儘に筆を運んで参りました。晩年はひたすら御仏の尊像を描いてきました。その集大成として五月に堺市立文化会館で10回目となる個展を開催しました。多くの方のご来館をいただき、盛況のうちに無事会期を終える事ができ、ご支援ご協力に厚く御礼申し上げます。



■ これからも

仏画は、なにか暗いイメージをお持ちの方が多くと思いますが、お寺などで本堂に掛けられている物は線香や蝋燭などの煤で長年の間に色彩が煤けている為です。

仏画本来は鮮やかな色合いであります。仏画は描く人の心です。描いた人の仏画がベストです。なので仏画のコンテストはありません。と言うか仏さまの画に優劣を付けられないと思っています。これからも視力と筆を持つ手が衰えない限り仏画を描き続けたいと思っています。そして観て頂く人に癒しと安らぎを感じて頂ければこの上ない幸せです。 合掌