



発行
シャープ社友会本部
〒581-0066
八尾市北亀井町3丁目1-72
シャープ健康・環境シ(事本)内
TEL 06(6794)8850
ホームページ
「シャープ社友会」で検索



写真：川本正明さん

ぐらり出かけよう!

正暦寺で秋の絶景を


正暦寺は奈良市東南の山間にあるお寺で、992(正暦3)年に兼俊僧正(藤原兼家の子)によって創建されました。多くの自然を身近に感じることでのお寺です。3000本を超える楓があり、11月になるとそれらが順番に色づいて紅葉していきます。正暦寺は古来より「錦の里」と呼ばれてきました。また、秋から冬にかけては1000株以上の南天が赤い

実をつけて参道を染めます。紅葉と並んで南天の実の色づきの模様は圧巻です。11月初旬からは、秋の特別公開として、本尊薬師如来像のご開帳も行っています。

- アクセス 【電車】JR奈良駅、近鉄奈良駅から紅葉時期のみ臨時バスが出ます。約25分(路線バスはありません)
- 【車】国道169号線 窪之庄南交差点を東へ駐車場有。


Page Guide

私の今日この頃 8ページ

 **地域社会と
共に生きる喜び**
谷井正明さん(No.1713)

定年後は地域社会との接点を持たなければ、「生き生き」とした生活は望めないとの思いから、和歌山県海南市の自治会長として「安心・安全」な町づくりを目指し、自主防災組織を立ち上げる一方で、色々なコミュニティの場を提供するご活躍です。

- 社友会カルチャー教室 2ページ
- 盛況パソコン教室
- 支部だより 3ページ
- 九州支部の活動状況
- 同好会と楽しい仲間たち 4ページ
- 天元会(囲碁)同好会
- 同好会と楽しい仲間たち 5ページ
- 川柳同好会(そうりゆう会)
- WE LOVE SHARP 6ページ
- 「お褒めしますこの商品」
- 私の近況短信/新入会員紹介等 7ページ

 **ひとり言** 季節の移ろいは、なだらかがいい

猛暑と云うより酷暑のような夏が終わった。9月に入っても勘弁してくれというような残暑が、いつもならしばらく続く。それが、どうした事か!夏が終わると急に朝晩涼しくなり、一気に秋の気配である。

この調子でいくと、晩秋の移ろいも知らぬ間に、急に冬、と云う事もあり得る。

日本の四季の変化の相は、激しいと云われているが、大陸のように「ある日、突然に」秋が訪れ、一気に寒くなるということはない。日本の季節の変化は、直線的でなく、曲線的なのだ。ある人に言わすと「十月は、やさしく、甘い。山の湖のように、空が碧く澄んで、バラの花の思い出の匂いがある」と云う。初秋から夜寒へ、秋雨から紅葉へとだいに秋が深まっていくこれからの季節は、移ろいの姿が繊細で、ものさびしく、そして、やさしくて甘い。

日本の四季は、春の暖かさにせよ、秋の肌寒さにせよ、移ろいはなだらかな形をとり、行きつもどりつする。

海は「熱の銀行」と云われている。寒くなると熱を放出し、熱くなると熱を吸収して、寒暖を調節する役目を果たす。それが日本の四季の変化の激しさを和らげているように思う。海温の上昇のせいか、最近季節の変化が直線的になってきているようで気になる。……合掌 HKひでと



社友会 カルチャー教室

パソコン教室

「デジカメ・スマホ写真による思い出の作品づくり」



パソコン同好会世話人代表 山崎 孝

社友会の本年度の事業計画に、同好会の活動として「カルチャー教室」の開催があります。そのトップバッターとしてパソコン同好会が、6月9日、23日、7月7日の3回にわたり、パソコン講座を開催しました。

社友会会員へのアンケート結果に基づきテーマを選定しました。講師はパソコン同好会のメンバーで、パソコンに詳しい荻田倫明、脇田東作が担当しました。

20名の募集人員に対して、参加いただけるか心配しましたが、幸いにも22名の応募をいただきました。

参加者が使用されているパソコンのOSやOfficeのバージョン、また技術レベルが不明の為、参加者に問い合わせをしてから、分かりやすい教材作成をを心がけ、講座終了後も活用できるように、ステップ by ステップの教材を作成しました。

また、当日は当同好会のスタッフも配置し出来るだけ参加者全員に指導が出来るように配慮しました。

講座の1、2回目は講師が作成した作品と写真サンプルを用いて、教材に基づいて詳しく説明し、次の回に自分の作品を持参いただき、不明な点を講師が再度説明し、理解が得られるようにしました。

3回目の講座では写真の活用によるコラージュの作成、名刺の作成、年賀状の作成、パワーポイントによる活用とデモンストレーションを行いました。こんなこともできるのかと参加者も感嘆されていました。

最終日に今回の講座アンケートを行い、その結果を皆様にメールでお知らせいたしました。アンケート結果では今回の講座は大変好評であり、次回にセミナーを開催する場合は、動画編集、パワーポイントのプレゼンテーション作成等の要望がありました。

最後にパソコンは奥が深いですが、楽しく皆様の生活に必ず役に立ちます。また、パソコン同好会の例会は午後1時からですが、午前中は自由な情報交換の場です。皆様の加入を心からお待ちしております。



教 材



教室風景



九州支部の紹介



会員相互の親睦と 健康維持を目指し 活動を展開!!

上川 健 支部長

■更なる活動の発展を期して

昨年は熊本大震災、今年は九州北部の豪雨と相次ぐ大きな災害に見舞われましたが、幸いにも会員の皆様に怪我もなく、被害も最小限でありました。

現在会員は167名で、多県に跨っている為の課題はあるものの、福岡エリアを中心に同好会活動が毎月活発に行われています。

今年度は同好会活動の拡大、ホームページや会員向け発行誌「九友」等で情報発信の強化を図って参ります。また、各県ごとの取組みや他県にまたがる同好会、集う会、地域でのボランティア活動を考えて実行していく所存です。

■支部総会後に「介護セミナー」を実施

5月14日八百治博多ホテルで開催された総会で、今年度の活動方針の承認を得て総会終了後に、新たな取り組みとして、「介護セミナー」を専門の講師をお招きして実施し、大変好評でした。

今後も機会を見つけ「健康セミナー」「相続セミナー」等を企画、実施すべく検討しています。

また、今後は特に各県毎の取組みや、他県に跨る同好会、集いの会、地域でのボランティア活動、会員の皆様への情報発信活動等の強化を考えて実行していく予定です。



■熊本の仲間を激励する会

昨年の4月14日に発生した熊本大震災で地区の皆さんの中には、大小の被害を被られた方もおられ、被災された当該エリア会員の皆様に激励する忘年会を熊本県玉名温泉で実施、多くの方が参加されました。

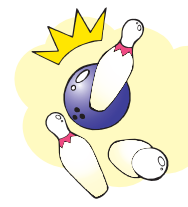
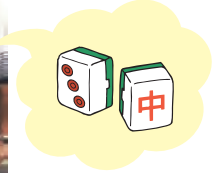
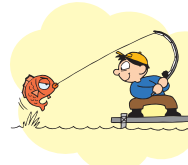
完全復興までは、まだ当分かかりますが、会員の皆様と共に元気を出して、頑張っていく所存です。



■親睦を深め健康維持をめざして

現在、福岡エリアを中心にゴルフ、カラオケ、釣り、麻雀、歩こう会、パソコン等の同好会が毎月活動しており、会員相互の親睦と健康維持に努めています。

今年は更に同好会活動の拡大を図る為、新たに「ボーリング同好会」「低山ハイキング同好会」をスタートさせ、遠隔地の会員向けに誰もが参加出来る「はがき絵同好会」を通信教育方式で発足させます。



私と同好会の楽しい仲間たち

個人の同好会との繋がり・楽しさ・面白さを紹介します。



鳥羽 龍一さん
(No.1560)



囲碁同好会 (天元会)

天元会の会員は現在15名で、八尾工場の社友会事務所の会議室で、定例的に月2回リーグ戦を行い、楽しんでいます。毎回の参加者は7名～9名位です。

1年を前期、後期に分け、優勝者と準優勝者を表彰しています。

12月は、忘年会形式、翌年の1月は新年会形式で、軽食、飲み物等を出すとともに、勝ち抜き戦等を行っています。又、年間の皆勤者には、皆勤賞を出しています。

メンバーの棋力は、段の人から、級の人まで様々ですが、囲碁は棋力に応じたハンデ制ですので、段の人が必ずしも級の人に勝てるわけではありません。

囲碁は楽しい戦略ゲームです。楽しい上に、お金もかからず頭の体操になり、ボケ防止にもつながると言われています。

皆さんの中で、囲碁に興味のある人や、覚えて見ようと思う方は、まったくの初心者でもルールから手ほどき致します。

一度対局風景を見たいと思われる方は遠慮なく下記へ連絡下さい。尚、年会費は1,000円です。

代表幹事 鳥羽龍一 TEL 06-6696-5672
副幹事 内山宏明 TEL 0745-57-0193



表彰式



例会風景





川柳同好会 (そうりゅう会)

島田 誠一さん
(世話人代表)
(No.2936)

新規会員様大歓迎で～す

社友会同好会「そうりゅう会」は庶民の文芸「川柳」の同好会として18年の歴史を刻む言わば老舗のクラブです。草創の頃は僅か7名のスタートであったと聞きますが、先輩諸氏の熱意と努力のお陰で今日まで順調な歩みを辿って来ております。

毎月第2水曜日に開催される定例の「句会」は、会員の皆様渾身の作品が入選を競う真剣勝負となりますが、句会会場は何故か笑いあり、野次あり、どよめきありと、誠に和気あいあい、楽しい雰囲気には満ち溢れています。これは「そうりゅう会」の伝統でもあり、又、川柳が人間の可笑しみや悲しみの本質を鋭く描く短詩であることが共感を呼ぶからだと思えます。

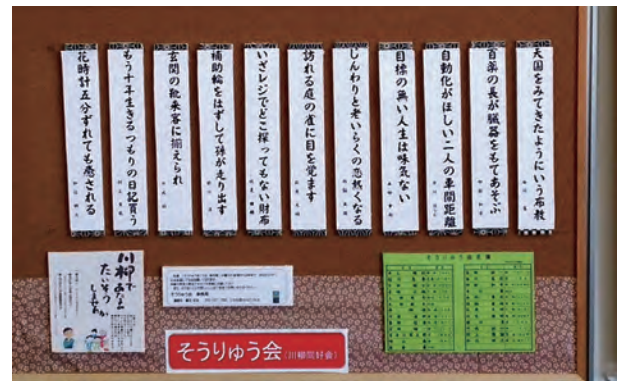
東京支部(とうりゅう会)、東北支部(ほくりゅう会)とも交流を深め、9月には合同の句会を開きました。

定年後の有意義な趣味として、また川柳を介して社友との絆を深める意味では是非、我が「そうりゅう会」への入会を心からお勧めいたします。

会員はベテランの方も沢山居られますが、新規参入の方もおられます。決して専門知識が要るわけでもなく紙と鉛筆があれば気軽にスタートが切れます。

さあ～ 新規会員様大歓迎です。

新しいスタートラインに立ちましょう。待ってま～す。



最近の句会から

- 丸ケーキ奇数に切るの難しい 井上輝好
- 肩書きが取れて世間の目が変わり 福川 惠勇
- 手加減が出来ぬ男のにぎり飯 今田 和宏
- 視点変え今の生き方切り棄てる 岩崎 公誠
- 切れ者と言われた方も認知症 太田としお
- 忠告に毒気と妬み混ぜてある 奥 時雄
- 大役を果たし一人で縄のれん 河邊 滋郎
- 井戸端の噂昨日の続きから 喜田 征治
- 諭吉さんも肩身が狭い隠し金 古手川 光
- ほどほどにお世辞世間が丸く見え 崎山 喬
- 年老いて益々医者と縁切れず 笹倉ひろし
- オオオフの切り替え効かぬ戦中派 島田 誠一
- 原点は心の中にある田舎 谷川 憲
- おかめでも氣立ての良さて共白髪 田部 和幸
- やれやれとまだまだ競う喜寿の坂 寺川はじむ
- 腐れ縁切つたら世間狭くなり 永田 章司
- しくじるとどこかで誰か笑ってる 西脇 義祐
- 切り捨てた尻尾に過去を暴かれる 萩原 大翔
- そこそこ痒い背中に目を細め 伏見 雅明
- 継続は力と言われ二十年 前川 淳
- 世間から笑われますと妻の見栄 升成 好
- スピーチを終えらとうまくなる料理 村上 玄也
- 赤い糸切れず迎えた金婚式 和住 明次



例会風景

社友会の
皆様へ

特選品のご案内



食の秋到来！おいしい旬の食材を、カンタンに健康調理でヘルシーライフを実現！

驚くほどカンタン！
毎日の健康調理は
ヘルシオで

HEALSIO

ヘルシオ

性能も使いやすさも
ハイグレードな30Lタイプ。



高火力の過熱水蒸気を直接噴射。
新しいおいしさを提案する

あぶり焼き

過熱水蒸気を庫内天面から直接噴射で集中させることで、業界初※1のあぶり焼き機能を実現。



かつおのたたき いかのあぶり フルーツグリル(グレープフルーツ)

献立選びの悩みを相談

対話※2しながら ヘルシオが解決！

AI(人工知能)が家族の嗜好や調理履歴を考慮して、使う程にあなたにピッタリのメニューを提案してくれます。



今日、何食べよう？

みんながよく作るメニューの中からムニエルはどうですか？



解凍いらず、好きな材料・分量※3
で調理ができる

まかせて調理

肉でも魚でも野菜でも、食材の量がたっぷりでも少量でも※3そして冷凍・冷蔵・常温が一緒でも、お好みで角皿に並べたら、後は調理方法を選ぶだけ。



大ききの違うハンバーグもちょうどよく焼き上げ！



レシピと違う※3材料でも適当な分量※3でもOK!

シャープ ウォーターオープンヘルシオ

AX-XW400

-R (レッド系) -W (ホワイト系)

過熱水蒸気

ヘルシオ独自のおいしさと健康のヒミツ

- 1 ヘルシオエンジン
- 2 高密度シールド構造
- 3 ステンレス庫内

低酸素調理を実現

(最低酸素濃度1%以下)

※オーブン庫内最低酸素濃度、当社調べ。

※1 AX-XW400。国内家庭用100Vオープンレンジにおいて、過熱水蒸気を庫内天面から直接噴射させることで、あぶり焼きを実現。2017年8月9日発売予定。※2 常時接続のブロードバンド回線が必要です。インターネットに接続する際に毎回ID認証を行う場合は、ご利用できません。光回線をおすすめします。ADSL回線のご利用は、ネットワーク接続が不安定であるためおすすめできません。ダイヤルアップ、モバイルルーターやスマートフォンのテザリングでは、ご利用になれません。<無線LAN機能対応について>●プッシュボタン方式対応の無線LANアクセスポイント機器(別売)が必要です。本製品に内蔵の無線LAN機能のIPアドレスは、ルーターから自動で取得(DHCP)されます。「WEP」には対応していません。本製品の音声合成ソフトウェアには、HOYA株式会社 MD部門の「VoiceText」を使用しています。「VoiceText」は、Voiceware社の登録商標です。※3 食材の種類や形状などによって仕上がりが変わります。食材の総重量は約1kgを目安にしてください。※4 総庫内容量とは、JIS規定に基づいて算出された容量です。



「まかせて調理」搭載、
26Lタイプ。AX-AW400

解凍いらず、好きな材料・分量
で調理ができる
まかせて調理

肉でも魚でも野菜でも、食材の量がたっぷりでも少量でも※3そして冷凍・冷蔵・常温が一緒でも、お好みで角皿に並べたら、後は調理方法を選ぶだけ。



大ききの違うハンバーグもちょうどよく焼き上げ！



レシピと違う※3材料でも適当な分量※3でもOK!

少数のご家庭におすすめ

シャープ ウォーターオープンヘルシオ



AX-AW400

-R (レッド系) -W (ホワイト系)

総庫内容量
26L
(1段階調理)

※あぶり焼き機能は搭載していません。

私の近況短信

あの人は今・・・会員の皆様からお寄せ頂いた個人の近況をご紹介します。
(紹介してほしい人がいれば編集室まで)

畑山 等さん (5923)

退職後、地元自治会の役で多忙でしたが今は落ち着き夫婦でアパート経営と家庭菜園をしています。

近くに住む長男夫婦、ドイツから帰国した娘夫婦も顔を出し元気に育つ孫たちを見ながら楽しく暮らしています。

荻田 倫明さん (754)

7月に82歳になりましたが元気です。毎朝公園でラジオ体操をしたり食事のバランスも考え体調管理に努めています。趣味は週一の社交ダンスを続け二つの写真クラブやパソコン同好会に参加して楽しむ毎日です。

西澤 哲昭さん (1104)

退職後約20年、現在も日中友好活動に日々努力を注いでおります。鳥の問題で状況は紆余曲折。往来には体力的に少々難がありますが、正式来日訪問団には任をもって友好活動を行い「民以政促」「一衣帯水」の精神で頑張っています。

中瀬 修さん (4256)

退職後始めた家庭菜園を楽しみながら富士山・風景・鉄道・野鳥等の写真撮影。陶芸、木工、県風致地区、里山の環境保全、飛鳥歴史公園のボランティアと日々あくせくとスローライフに憧れつつ過ごしています。



足立 勝美さん (1917)

63歳の時、友人の誘いで未経験の油絵を描きたくて絵画同好会に入り13年になります。テニスやペタンクをしながら斑鳩マラソンでは荷物預かりとICチップの回収をしました。ところが73歳で脊柱管狭窄症になり今はデイサービスと整形外科通いをしています。

大槻 吉成さん (1254)

来年は80歳。健康とボケ防止がテーマ。趣味のゴルフと囲碁は最適かなと。共に会社OB仲間や学校同期の友人達と楽しんでいる。読書も楽しみの一つ「九十歳。何がめでたい」(佐藤愛子 著)とうそぶける歳まで望むは強欲か。

開 義忠さん (794)

退職後パソコン同好会、ゴルフのOB会、囲碁の天元会に入会。振り返れば今年で22年目となりました。

最近健康維持と老化防止の為、近場のゴルフ場にて月3回のラウンドが目標。お陰で平凡ながら充実した日々を過ごしています。

伊藤 将治さん (1803)

父が始めたタバコ小売店を継ぎ、子供が好きな駄菓子屋を夫婦で店番をしています。子供達から若いエネルギーを吸収して健康維持に心掛けています。趣味として家の庭でプランターに色々な野菜を年中作っています。

藤井 賢司さん (6344)

本年1月に2回目の手術入院し、そのリハビリを兼ね市の主催する健康ボーリング教室(毎月曜日)、スポーツ吹矢(毎月曜日)に参加しています。早く体力が元通りになるよう、一生懸命がんばって続けたいです。

下谷 宏さん (1174)

シャープ(株) 卒業20年経過、本年12月で傘寿を元気で迎える事が出来大変満足しております。

長年に亘り「健康維持とボケ防止」にとスポーツジムに通い続けた結果と自負しております。これからも歩こう会に参加し海外旅行も続けたいと思います。

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	6614	村山 真一	本部	6620	森 勝信
東京	6615	安本 隆	本部	6621	倉岡 謙吉
東京	6616	笹原 直朗	東京	6622	市山 英治
中部	6617	早川 満嘉	中部	6623	榎野 元
九州	6618	元宗 隆	本部	6624	西田 敬子
本部	6619	石原 雅也			

2017/08/01～09/30迄

◆ご冥福をお祈りします

～2017/09/30日迄
*印は届け出の遅れた方

所属	会員番号	お名前	年齢	ご逝去日
本部	1279	中尾 忠夫	80	*平成28年7月 3日
本部	392	西口 重信	86	*平成29年2月 7日
本部	3203	井上 邦雄	72	*平成29年6月24日
本部	1012	加藤 道弘	80	平成29年8月 3日
本部	2383	中島 久彰	75	平成29年8月 5日
東京	2991	西野 孝二	73	平成29年8月 7日
本部	364	林 幸雄	87	平成29年8月11日
東京	6196	茅岡 日佐雄	65	平成29年8月12日
東京	2388	櫻井 唯男	75	平成29年8月22日
本部	1278	樋口 皓一	79	平成29年8月25日
本部	1318	奥田 溪造	81	平成29年9月 4日
本部	1332	中西 慎治	80	平成29年9月10日
広島	2043	竹下 晃	76	平成29年9月10日
本部	495	種谷 和夫	86	平成29年9月14日
本部	1836	桜井 武	76	平成29年9月14日
栃木	1843	阿部 修一	76	平成29年9月21日
本部	664	藤原 健一郎	80	平成29年9月29日

編集室から



♥時の流れを早く感じる???

早や11月、今年も後二ヶ月「時の流れを早く感じる」のは歳のせい? ...歳をとると周囲への興味が薄らいで刺激や考えることが少なくなってくるから、と言われていました。

しかし集中力が高まっているときは、時間の経つのが早く感じられることから、歳をとっても、趣味を楽しんだり、ボランティア活動をしたりして、多忙で充実した生活を送っている人は時間の経つのが早い、と感じている方もおられます。一概に歳のせいとは言えないと云うこと……

♣あなたの暮らしぶりは

- ・周りのことに興味が薄らいで、刺激や考えることが少ない派。
- ・趣味を楽しみ、好奇心が旺盛で何事にも興味を持ち行動する派。何れにしても、健康第一を心掛け、時にはアップテンポで、またある時はスローテンポで「生き生き」とした生活を過ごしたいものです。

◆秋も深まり紅葉が楽しめる行楽のシーズン、一年の内でも過ごし易い季節「ぶらり出かけよう!」も参考に行動しませんか……

「時間は大切にしなければいけない」と自分に言い聞かせています。(F.N)

◎同好会へのお試し参加は下記へご連絡下さい。

◎連絡先…… シャープ(株) シャープ社友会 事務局

☎ 06-6794-8850 (直)

私の今日の頃



地域社会と 共に生きる喜び

谷井正明さん
(No.1713)

早いもので定年退職して17年を迎えます。会社からは必要とされず、家では粗大ゴミ扱い、社会から必要とされなくなればおしまい!“地域社会との接点を持たなければ”生き生きとした生活は望めないという思いをきっかけに!和歌山県海南市で地域活動に取り組んでいます。

■自治会及び自主防災組織

自治会の役を拝命して、そして後の市主催、自主防災会議に出席して、他地区に遅れをとっていることを知り、早急に自主防災組織を立ち上げ11年を迎える。

「安心、安全な町」を目指し、施設の見学「稲村の火の館」「人と防災未来センター」を見学して、知識と意識の高揚を図り、防災、減災に取り組む。“地域力は防災につながる”を理念に“いざ”という時に頼れる人と組織、年間行事として「津波避難訓練」は11回を数える。

住民一人ひとりが適切な避難行動がとれるよう、地域コミュニティの構築を図ると共に、気を引き締めて訓練を継続して行きたいと思っております。

現在救命技能者13名を育成。



海南市一斉津波避難訓練

■友愛クラブ

地域の老人クラブ、年1回の親睦旅行と懇親会の実施。「健康で自分の足で行ける内に」「一緒に楽しむ友達や仲間がいる内に」を合言葉に高齢者が暮し易い町づくり、関わり合い支え合う文化を育む。

■公民館活動

高齢者が集い、学べる場「生きがい教室」の運営「講座」と「体験」合わせて年20回学習と実践の機会をつくるお世話役。新しいことにチャレンジしたり、仲間とコミュニケーションの場づくり。



「サロン」フレッシュくろえ

■スポーツ吹き矢

平成26年設立、スポーツ吹き矢を通じて地域住民、心身の健康増進と「生きがいの創出」を目的として充実したセカンドライフを楽しむ。人と出会い仲間と集う「居場所づくり」

- ①「サロン」フレッシュくろえ社会福祉協議会の支援を得て、第1・第3火曜日。吹き矢を中心に輪投げなどゲームや脳トレを取り入れた交流の場、茶話会等。
- ②「サークル」和歌山県スポーツ吹き矢協会紀の国南海支部、毎週月曜日。公認資格(級・段)技術向上を目指し他支部との交流。2015年和歌山国体にデモンストレーションとして出場。

和歌山国体デモンストレーションとして出場



「サークル」和歌山県スポーツ吹き矢協会紀の国 海南支部



■カローリング

「ふれあいカローリングクラブ」共に楽しむ生涯スポーツ。

笑顔の新しい出会い「スリル満点」毎週木曜日。年齢・性別・体力に関係なく誰でも気楽に参加できるコミュニケーションスポーツ。



高齢期に於ける豊かなシニアライフの実現には、日常生活に刺激を与え、新しいことに「チャレンジ」したり、人と接する機会を持つことは幾つになっても大切です。充実した毎日を味わって「生き生き」とした生きがいのある生活を楽しみたいものです。