



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



**ぶらり出かけよう! 水面にカキツバタが美しい長岳寺**

写真：岡田喜久男さん

山の辺の道に残る長岳寺は、天長元年(824)に弘法大師が大和神社の神宮寺として創建された古刹で、約1200年間連綿と法燈を守り続け今日に至っています。境内12,000坪にわたって四季折々の花が咲き、4月下旬から5月上旬には平戸つつじが、5月中旬から下旬にかけては、本堂前の池に咲くカキツバタが水面にその清楚な姿を映します。関西花の寺25ヶ所第19番霊場でもあります。カキツバタ、あやめ、

花菖蒲は見分けがつきにくいですが、カキツバタは水辺に、あやめは乾いた畑に、花菖蒲はそのどちらにも咲きます。

花菖蒲で有名なところに城北公園、滝谷菖蒲園、万博記念公園、堺の白鷺公園、三田市の永澤寺などがあります。

●アクセス

【電車】天理駅からバス 上長岡長岳寺で下車。東へ徒歩5分。

【車】西名阪自動車道「天理」ICから国道169号を南へ約6km

Page Guide

私の今日この頃

8ページ



「生涯青春の想い」を持ち  
何事にもチャレンジする  
人間でありたい

川西 真人 さん (No.3756)

退職後も現役時代に培った知見・経験・人材ネットワークを活用して、再就職、個人事業を立上げる等がライフワークの柱。他に社友会活動参加や地域「壮年青年合唱」に参加され「生涯青春の想い」でエンジョイされています。

- 2018年度 本部総会報告 & 懇親会 **2ページ**
- 健康第一シリーズ **3ページ**  
動脈硬化と血栓の予防について
- 同好会活動紹介 **4ページ**  
釣り同好会  
将棋クラブ
- WE LOVE SHARP **6ページ**  
「買ってくださいシャープ製品」
- 私の近況短信 **7ページ**  
新入会員紹介等



独り言

気配を感じる

現在の日本の住宅ほど均質的なものは無いだろう。

東京から窓越しに見える住宅は大阪迄ほぼ同じ顔をした家で埋め尽くされて、本来豊かな表情をしている筈の地方特有の表情は失われた。日本列島北から南まで豊かな地域文化があったのに、もはやその存在を捜すのも難しいほどである。

これだけ、地域創成が声高に叫ばれているにも拘らず、掛け声倒れに終わり実情は金太郎飴もどきに陥っている。かつて住宅は地方の季節を上手く捉えて、その風土に併せ暮らしの基本と位置づけられていた。その風土の中で歴史や文化が生まれ、それらに囲まれての暮らし方をしていたように思う。

奈良の伝統的な家の中の一コマであるが、障子を少し空けて外の空気や気配を敏感に感じとれる家の作りは今では見られない。気配を感じるような家は捜すのが難しくなった。かたくなに家を守る人が居られるのは地域にとっては非常に嬉しいことなのである。周りを取り巻く家々と、この家の関係が心地良い。この地域ならではの存在と言える。

随分昔の話になるが、出張で栃木工場に行く電車の中から真夏の田んぼの中の一軒家を見つけた。家の周りの戸の全てを開放し、田に吹く風と一体化した光景はいまだに記憶の中に残る。日本の家の在り方の原風景なのだ。あの家で昼寝したい……。

北井 勲



# 2018年度 本部総会報告兼懇親会 開催

平成30年4月19日

第39回本部総会がホテルアウリーナ大阪で開催され、144名が参加しました。6支部の支部長も出席し、来賓として、深堀社長室人事担当・津田中央執行委員長をお迎えして、各議題の審議を行いました。

本会議終了後、恒例の昼食懇親会があり、和やかな親睦と次の元気な再会を約し散会しました。懇親会終了後、支部長連絡会があり、各支部の活動報告と意見交換を行いました。



議事進行の田中議長



## 議事

- 第一号議案 平成29年度事業報告  
北田副会長
  - 第二号議案 平成30年度事業計画  
北田副会長
  - 第三号議案 会則改訂(審議)  
北田副会長
  - 第四号議案 平成29年度会計報告  
藤林幹事  
会計監査報告  
川辺監査役
  - 第五号議案 平成30年度事業予算  
藤林幹事
- 各号議案は報告・質疑応答後異議なく承認された。

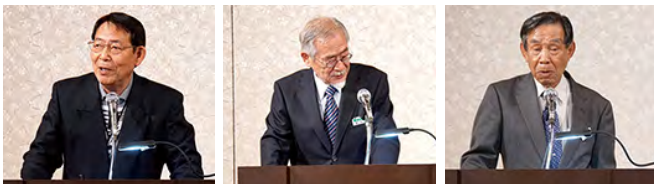


### 真会長挨拶

会社の好業績と中期3ヵ年構想にある将来に向けた取り組みを、「誠意と創意」であるシャープの原点を忘れず展開され感謝します。

社友会を発展させていく為に、3点をお願い致します。

- 1 ッ目は、会報「ゆう」・「ホームページ」をよく読んで会員の情報交換の場として活用下さい。
  - 2 ッ目は、商品の情報をつかむためにも、COCORO MEMBERSに入会をお願いします。ホームページから入会できます。
  - 3 ッ目は、年々会員数が減少しています。現在の会員は4840名と5000名を割り込んでいます。このままでは社友会の存続が危ぶまれます。社友会の状況をよく知っている皆さんに、入会勧誘のお誘いをして頂きたい。
- 歳を重ねるにつれ、外に出なくなりますが社友会に入って、仲間をつくり活動の輪を広げよう。  
社友会は残りの人生を楽しむいい機会づくりになります。



事業報告 北田副会長

会計報告 藤林幹事

会計監査報告 川辺監査役



歩こう会紹介



乾杯の音頭 植田副会長



会食



詩吟同好会 吟詠



将棋クラブ 詰将棋 正解者抽選



会員インタビュー



中締め挨拶 森顧問



### 深堀社長室人事担当ご挨拶

2年前の社友会の総会で、なぜホンハイなのか!のお話をさせて頂きました。当時は、どうなっていくのか半信半疑でした。結果は良かった。わずか1年4か月でどうしてここまで回復できたのか!

その1.それは「戴さん」の力です。

戴さんの、熱い思いと決意、先を見通す先見力。目標に向かっていく執着心とスピード感。尊敬できるのは、私利私欲がなく公明正大で無駄がないところです。

その2.ホンハイの力です。

いざと云う時の集中力と行動力、教育ひとつとっても極めて合理的な仕組みが出来ている。ITをすくなく活用しているところ。

その3.社員一人一人の「誠意と創意」の心。

社員が不信感や不安感を抱えながらも、歯を食いしばり頑張ったのも誠意と創意の心です。

その4.厳しい時ほど元気になる言葉をくれたステーキホルダーのご支援です。

社友会の皆様にも心から感謝致しております。



# 健康第一 シリーズ <第19回>

いつまでもいきいき元気で!



## 動脈硬化と血栓の予防について

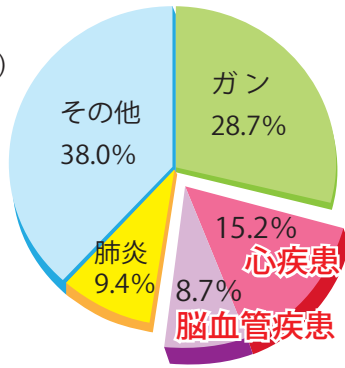
日本人の約4人に1人は血管事故により、心筋梗塞や脳卒中等で亡くなっています。その原因は動脈硬化という症状で、老化と共に血管の壁が硬く厚くなり、血液の通り道が狭まり、突然、詰まる・破れるという「血管事故」を起こすのです。血管をしなやかに保ち、血管事故の予防について考えてみましょう。

インターネットより抜粋・引用

### ■ 日本人の死亡原因

- 1位 悪性新生物(ガン)
- 2位 心疾患(心臓)
- 3位 肺炎
- 4位 脳血管疾患

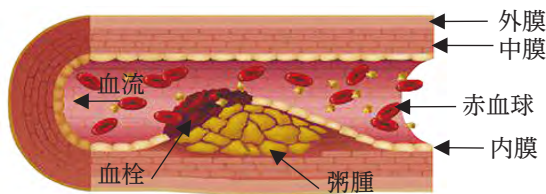
ですが、**動脈硬化**が要因の心疾患と脳血管疾患を合わせると約4人に1人が血管事故によるものです。



### ■ 動脈硬化とは

体のすみずみまで酸素や栄養素を運ぶ重要な役割を果たしているのが動脈です。この動脈が年齢とともに老化し、弾力性が失われて硬くなったり、動脈内にさまざまな物質が沈着して血管が狭くなり、血液の流れが滞る状態が動脈硬化です。

動脈硬化は、①粥状硬化、②細動脈硬化、③中膜硬化の3種類に分類されます。動脈は内膜、中膜、外膜の三層からなっていますが、①は動脈の内膜に、③は中膜に主に変化が。②は末梢の細い動脈が硬化するもの。臨床的に問題になるのは①と②です。



コレステロールなどがたまって狭くなった血管

### ■原因は何か

**粥状硬化**は、大動脈、脳動脈、冠動脈など比較的太い動脈に起こる硬化で、動脈の内膜にコレステロールなどの脂肪からなる粥腫(アテローム)ができ、次第に肥厚することで動脈の内腔が狭くなります。

粥腫のもとになる悪玉コレステロール(LDLコレステロール)は、動物性脂肪に多く含まれています。一方、善玉コレステロール(HDLコレステロール)は、動脈硬化を抑える作用があります。

中性脂肪も動脈硬化を促すといわれています。中性脂肪値は、糖分やアルコールの摂取などで上昇します。

**細動脈硬化**は、脳や腎臓のなかの細い動脈が硬化して血液が滞る動脈硬化で、高血圧が長く続いて引き起こされます。動脈硬化を起こす原因を“危険因子”と云い高脂血症、高血圧、糖尿病、喫煙、高尿酸血症、肥満、運動不足、ストレス、遺伝素因などがあげられます。これらの危険因子は相互に関係しており、因子が増えれば動脈硬化の危険性が高まります。

治療にも予防にも、これらの危険因子を減らすことが大変重要です。

### ■動脈硬化が起こす病気

動脈硬化で起こりやすい主な病気は

- ①脳卒中(脳梗塞・脳出血等、脳の血流障害) 脳の血流障害による症状は、めまい、頭痛、耳鳴り、記憶力低下、短気、ボケ症状。血流が途絶えると脳梗塞に、血管が破れると脳出血。
- ②狭心症、心筋梗塞 冠動脈に動脈硬化が起こる症状は、運動時に胸の痛み、息苦しさを感ずる狭心症。冠動脈が血栓で詰まったら心筋梗塞です。
- ③大動脈瘤 胸部や腹部の大動脈の一部が膨れてこぶになったら大動脈瘤。破裂したら大出血で死亡することもある。
- ④腎硬化症 腎臓の中の細い動脈に硬化が起こると、腎機能が衰え、夜間に頻尿症状が起こり、色の薄い尿がたくさん出る。
- ⑤閉塞性動脈硬化症 動脈硬化が下肢の動脈に起こり、血流が滞ると、足のしびれ、冷たく感じる、歩行中に痛くなったりする。

### ■動脈硬化を予防するために

無症状で進行するから恐ろしい。

年齢が高くなるにつれ、コレステロールを中心とした脂肪沈着で60歳を過ぎると血管自体がせまくなっています。

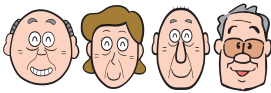
「薬を飲んでいるから大丈夫」と思い込んでいる人が案外多いのですが、これは間違いです。生活習慣に無頓着であれば、薬の効果は帳消しになってしまいます。

- ・食生活の改善で栄養バランスのとれた食事に
- ・n-3系脂肪酸の多い食事を心掛ける (青魚、えごま油、シソ油、くるみ、緑黄色野菜、豆類などの食品)を積極的に取りましょう。
- ・脂身の多い肉など動物性脂肪やコレステロールの取り過ぎに注意する
- ・糖分、塩分の取り過ぎに気をつける
- ・体重、血圧を測り、自己管理する
- ・定期的に検査を受ける
- ・肥満を解消する
- ・ストレスを解消する
- ・規則正しい睡眠で休息をとる
- ・適度な運動をする



### まとめ

「人間は血管から老いる」と言います。逆に言えば、血管がしなやかで若々しい人は年齢を重ねても元気で若々しいものです。血管の老化を早めないためにも、糖質や塩分を取り過ぎない事、脂質の多い食事や食べ過ぎにも注意しましょう。栄養のバランスに気を付け、運動不足にならない様、日常的に体を動かし、エネルギーを消費することです。



# 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。



## 釣り同好会

衣川 誠一さん  
(No.4131)

釣り同好会は平成10年4月に発足し、今年は21年目の新たな節目となりますが、その間174回の定例釣行を重ねております。

会員登録は現在14名ですが仕事の都合や体調不良で一時休会中の方がおりますのでレギュラーメンバーとしては10名程度で活動中です。

☆釣行会は4～12月まで月1回、年間9回の定例釣行を実施、更に釣りシーズンには2～3ヶ月に一度臨時釣行を行っております。

参加者は1釣行当り6～8名程度です。

☆盛り上げ策として参加人数により2～4名に大物賞を贈呈しています。

数を釣る竿頭は釣り経験で培った腕の差が出ますが、大物賞は誰でもチャンスがあり、各自持参の大物賞の検寸は大いに盛り上がります。

釣り同好会では釣り人だけの特権として”旬の旨い魚を釣ろう”をモットーに毎年3月に総会を開き、前年釣行の総括と本年度の釣行計画を練っております。

☆春の乗っ込みマダイ・アジに始まり、夏はイカ・マダコ秋は太刀魚、年末は出世魚の代表ハマチ・ブリと太平洋から日本海まで近畿一円を巡っております。

### H30年度 釣行計画

回数	釣行日	狙い魚種	釣行先	釣り船
175	4/19	金アジ	みなべ岬漁港	築山丸
176	5/14-15	アコウ・ガシラ	宮津里波見漁港	安全丸
177	6/20	イサギ	由良大引漁港	BIG 秀丸
178	7/20	マダコ	神戸垂水漁港	つりぶね有馬
179	8/9	アカイカ	みなべ岬漁港	築山丸
180	9/14	太刀魚	神戸垂水漁港	つりぶね有馬
181	10/4	青物	みなべ岬漁港	築山丸
182	11/16	太刀魚・マダコ	神戸垂水漁港	つりぶね有馬
183	12/13-14	青物・マダイ	白浜	カタタの釣堀

☆全釣行、貸切り船での釣行を基本としています。

気心の知れたメンバーだけなので、船中でのトラブルもなく気分よく一日釣りが満喫できます。

☆初心者大歓迎、入会をお待ちしております。

・仕掛け作りを初め釣り方指導等、ベテラン釣り師が丁寧にお教えいたします。

・テスト釣行もOKです、お気軽に下記へ連絡ください。

・入会金 1,000円 ・年会費 2,500円です。

代表幹事 小川 博 TEL 0745-57-2578

幹事 久保田 直樹 TEL 0745-75-6708

幹事 中田 晴基 TEL 079-440-2091



大物賞レコード  
80cm マダイと  
中田会員



マダコダブルの  
衣川会員



大物アコウ  
ダブル GET の  
阿部会員



大物賞  
110cmの太刀魚と  
藤田会員



大鯛 GET の  
小川会員



大物賞レコード  
71cm スズキと  
園山会員



太刀魚ダブル GET の  
浜田会員



大物賞レコード  
60cm ヒラメと  
騎馬会員



太刀魚ダブル GET の  
久保田会員

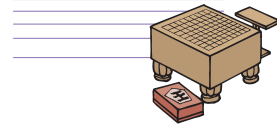


## 趣味を活かし、生活に変化、充実したシルバーライフを!!

同好会への入会 お問い合わせは社友会事務局へ (TEL 06-6794-8850)



### 将棋クラブ



山崎 孝さん  
(No.3252)

ご存知のごとく中学生棋士である超天才藤井聡太六段(15歳)の29連勝、スピード昇段などの大活躍及び羽生竜王の永世七冠達成による国民栄誉賞の受賞など昨年春から巷では将棋ブームが巻き起こっています。

将棋クラブは現在12名の会員で中級者から有段者までおり月2回の例会を行っています。

1回目は第1日曜日に社友会室で、2回目は3、4、6、7、12月の第3土曜日に社友会室で、1、2、5、9、11月の第3水曜日に育徳園子供の家で例会と小学生を対象に将棋ボランティア活動を行っており、多くの子供達が参加してくれています。

また、1月には軽飲食付きの懸賞付新春将棋大会、12月には忘年会の行事を行います。

将棋クラブでは年初めの懸賞付新春将棋大会はハンディキャップ制を採用しており誰でも優勝のチャンスがあります。今年は1月20日に開催し、A組1位の山崎さんとB組1位の嶋さんによる優勝決定戦が行われ大熱戦の末、嶋さんが初優勝しました。

また、育徳園での将棋ボランティアは2013年から始めており、小学生を対象に本年は年5回の活動を予定しております。藤井聡太六段の影響もあるのか子供達も多く約30人の中から選抜者10人位を相手に対局し、指し手の早さに戸惑いながら、呆け防止もかねて楽しいひとときを過ごしています。

将棋は81マス目の将棋盤に40枚の駒を使い、その指し手は10の120乗通りあるといわれ(ほぼ無限大)奥の深い知的なゲームで頭の体操と呆け防止にもってこいです。当同好会の対局は自由対局で和気あいあいと指して楽しんでいます。初心者でもハンディを付ければ(駒落ち)互角に戦うことができますので誰でも楽しめます。

ただいま、当クラブは会員を募集していますので入会希望の方は社友会HPにある「同好会入会申込書」でお願いします。皆様のご参加をお待ちしています。見学を希望される方は下記に連絡ください。

代表世話人：竹内 章

メール先：atakeu7@feel.ocn.ne.jp



将棋クラブのメンバー



育徳園将棋ボランティア



対局風景



社友会の  
皆様へ

# 特選品

のご案内

季節の変わり目の時期、何かと目につくホコリやゴミのお掃除に、心強い掃除機が誕生しました。

## フローリング掃除がもっと手軽に。

# 「吸う」と「拭く」が ひとつになった 新スタイル



**吸う**

拭きながら目につくホコリをサッと吸い込む。

**拭く**

ワイパーシートで、床のザラつきを取る。

ワイパーシートをカンタン装着。「吸う」「拭く」ラクラクヘッド。



用途に合わせて市販のウェットタイプもドライタイプも利用可能。

コードレスだから汚れに気づいた時にサッとのお掃除。

掃除機はちょっとした掃除をするにも電源コードの抜き差しが必要。

コードレスだから  
気付いた時に  
サッとのお掃除!



サッと使える軽量1.3kg

軽量1.3kgで  
お掃除や片付けが  
ラクラク!

パイプを取り外せば  
ハンディ  
スタイルに  
早変わり!



## お悩み解消

気付いた時に、お掃除が  
カンタン&ラクラクに!

今のお掃除は…



FW18なら、フローリングのお掃除がラクラク・カンタン!



シャープ  
ワイパー掃除機

充電時間 約 5 時間

最長連続  
運転時間 約 10 分

# EC-FW18

-P(ピンク系)  
-B(ブラック系)

※1 充電時間は周辺温度、使用条件などによって異なります。※2 満充電、電池初期状態で使用した際のシャープ規定条件下での最長運転時間。使用環境、使用状態により異なります。バッテリーは繰り返し使用する事で運転時間が徐々に短くなります。

# 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)

## 弘津 栄一さん (2318)

暇つぶし、健康の為になればと始めた奈良市内の観光ボランティアガイド。お客様の有難うや楽しかったの言葉は、喜び・やり甲斐となり9年目となりました。

この会ではシャープOBが4名活動しています。ガイドと歩けば今迄と違った奈良が見えてきます。どの様な会か「なら観光ボランティアガイドの会」をご覧ください。



## 米田 徳康さん (4258)

趣味の家庭園芸で季節の野菜を栽培、一日一時間程度のウォーキングを週4回を目標に実施。

声が掛かれば飲み会にも参加、校区の青パトのボランティアにも参加の日々です。

## 赤座 俊夫さん (1358)

早いもので退職後、約20年過ぎました。来年は傘寿を迎えます。何とか元気に過ごしておりますが、最近では地区の老人クラブに入りカラオケ、下手なゴルフ、ウォーキング等々、結構忙しくしております。

## 岡本 健さん (6168)

退職後の4年間は自治会活動で多忙でしたが今は、のんびりと田舎暮らしです。毎年末開催のSSP西日本OB会は大勢集まるので楽しみです。今年は高校卒業50年記念の同窓会を盛大にやろうと仲間と準備中です。

## 大橋 功嗣さん (3028)

定年後からガーデニングと家庭菜園をやり始めて毎日土いじりをしています。又、毎月歩こう会に参加し同好会の仲間と楽しく過ごしています。

週末には孫達と楽しいひと時を過ごし、いつも元気を貰っているこの頃です。

## 桑垣 博さん (3599)

健康・体力の維持のため太極拳、元気クラブ(運動教室)に通いながらボランティアで民生委員、なら100年会館の文化サポーターをし、趣味では木工、料理の教室に通っています。人との交流を図りながらマイペースで忙しく過ごしています。

## 近藤 清志さん (5978)

漠然と憧れていた退職後の悠々自適の生活は、いざ現実となると時間を持て余すばかり。慌てて居場所探しの末、現在は近場でのバイト、自治会活動、シニアの卓球クラブ家事諸々等 平凡ながら結構多忙な生活に明け暮れています。妻共々健康長寿を願いつつ。

## 中尾 謹三さん (1898)

気持ち的には6割は自分の趣味活動(郵趣=切手収集、作品作り)に、2割は防災士として地域活動、2割が家事や私生活に充てている様に思います。

特に郵趣活動は全国に亘り同好者との繋がりを通じて楽しんでいます。

## 台原 和広さん (5288)

長崎大村で、ものづくり企業の技術を高め造船プラントの旧来型から成長事業分野への刷新を図るべく県事業支援の仕事で早や3年半を経過。鮮度抜群の魚介類、野菜果物類が豊富で安く入手。

関西から一時間程、是非来訪下さい。

## 後藤 善朗さん (4348)

出会いの春、旅立ちの春。それぞれ思いは違えど心待ちにしていた季節。春はセンバツから。今年もセンバツ高校野球が始まった。昔、甲子園に出場した息子の思い出を胸に甲子園へと足を運ぶ。頑張れ高校球児!

(3月30日に投稿)

## 社友会新入会員

いつまでも元気で 趣味を生かして 愉快地楽しく遊ぶ



2018/2/1日~2018/3/31日

所属	会員番号	お名前	所属	会員番号	お名前
本部	6641	福島 隆史	東京	6645	稲葉 圭一
本部	6642	浅井 重美	東京	6646	高橋 達也
東北	6643	木村 勝彦	広島	6647	梅下 郁夫
東京	6644	中尾 孝夫			

## 編集室から

### ♠「日々是好日」を考える

歳を重ねると健康に対する不安や日常生活のマナー化等で、平々凡々と過ごされている方も居られるのではないのでしょうか?

禅語に「日々是好日」なる教えがありますが、文字通り解釈すれば「毎日が平安で無事の日である」と云う意味ですが、単に毎日が良い日であるとの解釈ではない。はたして明日と云う時があるとは限らないのではないかと「この一瞬のところが大事にせよ」と云うことを教示した言葉が「日々是好日」なのです。

### ♥人は誰もが「今日も一日よい日でありますように」と願う。

しかし日々の生活では、よい日ばかりとは限らない。喜怒哀楽、喜び悲しみがあつての日常である。一日は二度とない一日であり、人生後半戦の我々にとっては、真にかけがいのない一日と云える。

自らの生き方に好日を見出さなければならない。生き甲斐・やりがい得られるものがあれば、それに精一杯取り組むことが大切であり、主体的に時を作り、充実した一日一日として生きていく努力が、この教えの真意ではないのでしょうか。社友会の同好会活動に参加して、積極的に「日々是好日」を実践しませんか・・・ (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)

## ◆ご冥福をお祈りします

2018/2/1日~2018/3/31日

所属	会員番号	お名前	年齢	ご逝去日
本部	2363	島岡 正弘	75	平成30年1月23日
本部	805	松本 正彦	82	平成30年1月24日
東京	2778	長谷川 秀雄	74	平成30年1月25日
本部	4291	辰巳 隆男	69	平成30年1月31日
本部	672	佐々木 正	102	平成30年1月31日
東京	1409	高橋 保雄	78	平成30年2月5日
広島	2494	勝山 敏治	75	平成30年2月10日
栃木	3645	杉岡 和彦	72	平成30年2月18日
本部	2513	酒井 清晴	75	平成30年2月18日
本部	1444	千木良 宏	80	平成30年2月19日
東京	2312	高田 吉治	85	平成30年2月20日
東京	518	山田 喜男	85	平成30年2月24日
本部	391	廣田 幸雄	87	平成30年3月2日
本部	2244	山口 忠雄	76	平成30年3月9日
本部	2467	塩島 勝彦	75	平成30年3月11日



私の今日の頃

「生涯青春の想い」  
を持ち、何事にも  
チャレンジする  
人間でありたい

川西 真人さん  
(No.3756)



東京ビッグサイト出展ブース

「人間を動かす最大の原動力は意志である。」  
“困難の中にチャンスがある”の格言を大切に日々を過ごしています。

会社勤めを卒業すると自分の時間が多く持てる。この環境の中で、新たにやりがい、生きがいを見つけて楽しい生活を続けるために『個人事業・歩こう会・習い事・地域活動等』を通して週間リズムの安定化に努めています。

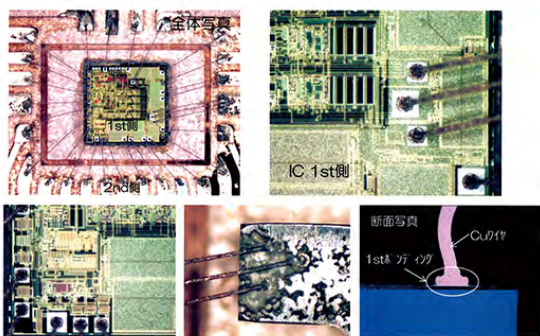
■ 在職時に培った知見・経験を活かして

シャープ定年・延長後(61.3歳)、知人の紹介で電子機器/車載機器の分析・解析・信頼性試験の受託や新規材料・新規加工プロセス開発等を手掛ける(株)クオルテックに入社して65歳で退職。66歳でシャープとクオルテック在職時に培った知見・経験・人材ネットワークを活用して個人事業のエムケーテクノサービスを開業し、三和通信工業と統括顧問契約。

iPhon/PC等の薄型大容量メモリーに採用されているDAF(ダイ・アタッチ・フィルム)の材料開発先や評価試験結果の課題解決に取り組んでいました。

68歳に再度クオルテックと契約し会社勤めを再開、昨年70歳を機に会社勤めを卒業し技術コンサルティング一本に絞って取り組んでいます。

ICパッケージ品の樹脂開封事例



■ 技術セミナーの開催など

東京ビッグサイト出展では、電子機器/車載機器関係の分析・解析(原因究明の再現実験含む)・信頼性試験内容のパネル展示、精密研磨サンプル展示、クオルテック社内の研究開発状況を紹介に加え技術講演を開催致しました。

技術セミナーでは、依頼案件(分析・解析・実装不具合究明・信頼性評価、他)を受けて技術者を派遣して技術講演を開催致します。添付事例は、半導体ICパッケージ品の樹脂開封(樹脂溶解)させ1st/2ndワイヤーボンディング(Au/Cu/Ag/Alワイヤー)の接続状態を光学顕微鏡で観察した内容の講演資料です。

■ 社友会の「歩こう会」に入会して

シャープ在職時、44歳で糖尿病を発症、その後悪化して白内障手術、インシュリン注射が欠かせない状況であり、適度な運動の大切さを痛感していました。常々会社勤めが終われば、「歩こう会」に入会して会友の方々と会話に花を咲かせ楽しい時間を過ごしたいと願っていました。

ようやく昨年の6月に入会でき、定例の1回/月に参加しています。今年2月実施の特別企画、「奄美大島2泊3日ツアー」に参加して思い出多い楽しい時間を過ごすことが出来ました。



歩こう会

■ 地域の「壮年青春合唱」に参加

カラオケが苦手(音域が狭く音痴・音符読めず)ですが地域の方との友好活動として、壮年青春合唱(60歳以上)で月1回の練習に参加しています。最初は、自信がないために声を小さくして周りの人の音程を確認しながら歌っていました。結果、練習に参加するのが辛くなる状況下の中で、「困難の中にチャンスがある」を思い出しチャレンジ中です。

……一寸は上手くなったかな?と自問自答しています。



コーラス練習風景

■ 体力・筋力保持に

年を積み重ねると体力・筋力が落ちるのを実感。少しでも落ち込みを防ぐ為に、二上山(奈良県葛城市)の雄岳(517m)・雌岳(474m)に昨年10月からチャレンジ。

道の荒れ、階段の段差/幅差が多く息切れに加え足への負担も多いですが、体力・筋力の衰えを抑えられると信じて継続しています。「生涯青春の想い」を持ち続け、新しい事柄にも挑戦する人間でありたいと自分に言い聞かせています。