



季節の風景
湘南海岸「大波」

東朋会ミニ通信

発行者 香川 修司
連絡先 事務局 加藤 光義
0467-73-0515
編集者 小倉 進・三井所 信夫

第64回

東朋会理事会報告

7月10日(木)

【報告事項】

- (1) 地域OB会行事計画報告
- ☆京浜OB会
- ・東京臨海広域防災公園
防災体験学習施設見学会
(第2面に掲載)
- (2) 移動無線OBの集い
- (3) 顧問会議開催の件7/17.
(木)

【議事】

- (1) 新年度事業計画と予算案
- (2) クラブハウス建設の方針
- (3) 2014年度総会・懇親会
及び会員加入拡大運動計
画の件
- (4) 相模事業所の閉鎖(式典)
とタイムカプセルの取扱い
- (5) 第17回評議員会議案と
時程
- (6) ミニ通信発行計画とホー
ムページ

- 【トータルライフ(福祉事業)】
- ☆慶弔見舞対象者確認
- ☆全労済マイカー共済募集

第17回

評議員会報告

7月24日(木)

湘南クラブハウス

【議事】

- ・2014年度一般財団法人
東朋会事業方針
- ・2014年度予算と資金運
用計画
- ・トータルライフ事業計画及
び収支計画
- ・2014年度選挙管理委員
会の設置
- ・2014年 第6回総会・懇
親会実施計画

【報告事項】

- ・AED講習と湘南クラブハウ
スの消防・防災計画の実施
- ・相模事業所の閉鎖(9月5
日式典)とSE・TNSI・
NCSの状況
- ・移動無線OBの集いと福東
OB会の拠点事務所の活動
- ・福祉事業ファイルからの
案内

会員情報

7月10日現在 450名

新会員

- 三浦 正一 氏(5/17入会)
- 田中 昌喜 氏(6/4入会)

季節雑感 兵(つわもの)どもが夢の跡 理事長 香川 修司

局地豪雨型だった梅雨も明け、夏本番を迎えています。氣息延々の高齢者と違い夏草だけは生い茂っています。心に浮かぶのは 芭蕉の句「夏草や 兵どもが夢の跡」 私達にとっては、昭和・平成と激しく変わっていく時代を想う心です。

先日、会社創立50周年を記念して25年前に埋めたタイムカプセルの取り扱いについて、セーコーエプソン社から分社後の三社に相談がありました。今年の9月をもって相模事業所を閉じるにあたって、カプセルの中の製品や仕事の道具等の処置についてです。開封しないで東朋会で引き継ぐ方法もあるとの事です。多くの人の汗と思い出のこもった品々です。慎重に検討します。

東朋会は8月から新年度の事業が始まります。古希を迎えた会員の集い、記録写真やカプセルの取り扱いを含む回顧交流などの新しい事業にも取り組む方針です。

NHKのプロフェッショナルという番組で高齢化社会の中で孤立、孤独化している老人達の支援者・救済人の活動を紹介していました。生活保護にも該当しない、介護や入院するほど悪化していない、しかし自分に合う仕事が見つからない、このように制度の谷間にいて、食事・仕事・病気。金銭の問題に困り、孤独になって引きこもりやごみ屋敷、そして孤独死の状況になってしまう人が増えています。社会福祉協議会に席を置き、問題解決策を持ち込み、何年かかっても、社会とのつながりを再構築していくプロとしての活動を紹介していました。

東朋会のこれからの事業にも参考になります。シニアライフの充実のために！

健康体操の紹介
屋代理理事
No 2

前回3月には、1. 腹式呼吸と足バタバタと 2. 夜お風呂でのボディメイク・スクワットを紹介しましたが今回はその続きを列記します。

1. 寝たままのスクワット

①両手を頭の下に置き、片足のみを45度の高さまで上げ下げする。左右10回位行う。

②次に両足を

交互に45度の高さまで上げバタバタさせる。

これも10回位行う。

③両足を45度

まで上げ膝から足先までは体と平行にする。この状態で上体をできるだけお越し、戻す、を10回位行う。(最初はきついので無理しない)

④今度は起き上がり、両膝をつけて両手は伸ばしたまま床につく。息を吸って腹をへこませた状態で9秒息を止める。

⑤次に両手をのばして上体。ペタツとつくくらい猫のポーズ

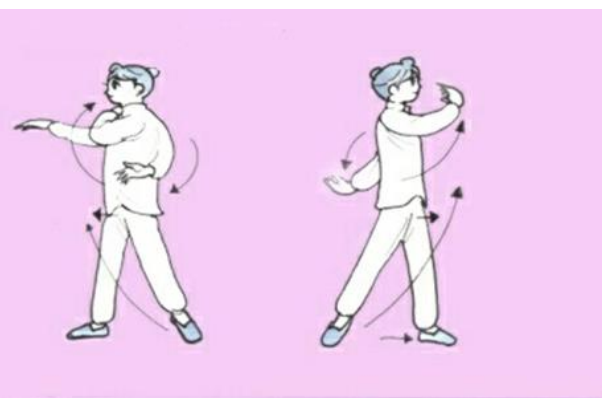


になり、9秒かけて息を吐き出す。これを繰り返す。10回できれば最高です。

2. 寝床から離れてスワイショウ(せいしゅ)

①両膝をゆるめ左足を肩幅くらいに開き、両腕を肩くらいまで上げる。

②腰の回転に従って両手をポイと投げるように左に回し(この時腰を中心に上体はまっすぐに、かかとを上げない)、後ろに回った手が背中をトンとたたく。



③左に回しきいたら次に両手を右へ回し、上体の動きとともに首も右の方へ向けていく。そして後ろに回った手が背中をトンとたたく。これを

2分位続ける。

④動きをだんだんゆっくり、小さくしていって静かに止めるの姿勢に戻す。

これで朝の体操は終了。このスワイショウをやれば体内の気血の流れが改善され体調はさらによくになります。是非やってみましょう。

津波を知る

津波の基礎知識

No 1

①津波は繰り返し返す

津波は繰り返し返す襲ってきます。到達する津波の高さは、第1波でなく、第2波以降の波が最大となる場合があります。津波警報が解除されて、安全が確認されるまで警戒が必要です。

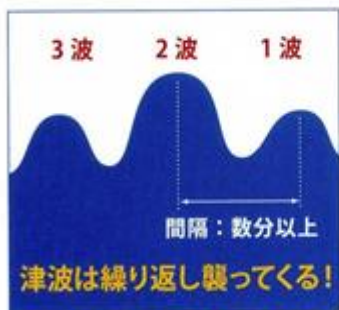
②浅くなると高くなる

水深が浅くなると、津波の高さは急に高くなります。また、海底地形の浅い方向へ曲がる性質などが、津波の高さに地域差が生じる原因となります。

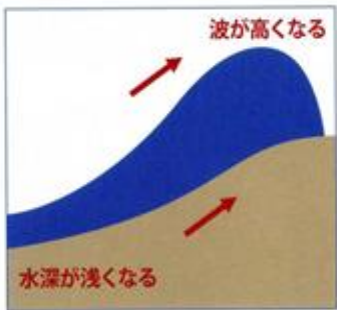
③津波は速い

津波のスピードは速く、沖合ではジェット機に匹敵する速さで伝わります。陸に近づくとも速度は遅くなりますが、陸に遡上してからでも自動車と

同じくらい速度で押し寄せます。津波が海岸にやってくるのを見てから避難を始めたのでは間に合いません。(茅ヶ崎市津波ハンドブックより)



① 繰り返す



② 浅くなると高くなる



③ 津波は速い

高齢者と車社会

「個人から公共交通機関」

「EV三重苦」とは、①航続距離が短い、②(リチウムイオン)二次電池の価格が高い、③充電インフラの整備にコストがかかる、を指します。▼この「EV三重苦」を一気に解消する方法があります。それが、都市内を短距離移動する「シティコミューター」としてのEVです。「超小型モビリティ」の存在意義のひとつになります。▼クルマの利用者にとっては、「クルマはどうしてもEVでなければならぬ」ということはありません。仮にガソリン価格が1リッター300円になると「自宅で充電できるEVが良い」と思う人が増えるかもしれません。ですが、「ガソリン価格が高騰すれば、商用ではEV利用が生まれるかもしれません」が、乗用ではガソリン車、ハイブリッド車、EV等の種別にかかわらず、クルマ自体に乗らなくなり、公共交通機関や乗用車の乗り合い等に移行するはずだ」という声をよく聞くそうです。(島)