

## 【 新入会員紹介 】

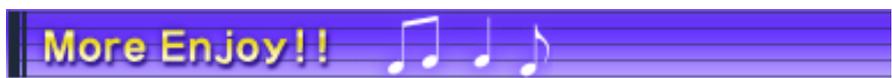
森尻 進 さん (平成19年12月退職)



この度、12月15日付けをもって退職することになりました。昭和44年に入社以来38年と8ヶ月になりますが、20年間を馬電に、そして18年間余りを三菱電機ホーム機器に出向し、品質管理の業務に従事し、ここ3年余りを生産技術Gの一員として海外生産移管の関連業務と安全保障輸出管理を担当させてもらい、貴重な体験をもさせて頂き充実した日々を過ごすことができました。これからは健康に留意しながら家族との旅行を計画しながら第二の人生に向けたライフステージを作って生きたいと思っています。又、加入にあたり諸先輩方々の経験を参考にさせて頂きたく宜しくお願い致します

このほかにも、次の方々が菱の実会に入会されました。

- 小澤 永一 さん 群馬県伊勢崎市境 (19年9月入会)
- 高田 順一 さん 群馬県太田市新田木崎町 (19年9月入会)
- 長浜 俊雄 さん 群馬県太田市新田小金井町 (19年10月入会)
- 藤生 恒男 さん 群馬県太田市鳥山上町 (19年10月入会)
- 阿久沢 進 さん 群馬県伊勢崎市境女塚 (19年11月入会)
- 稲井 透 さん 群馬県太田市中根町 (20年1月入会)



### ♪ 楽器・しませんか ♪ ... OBバンドへのお誘い

菱の実会のメンバー数人が、それぞれ自分の得意な楽器を持ち寄ってバンドを結成し、昨年4月の菱の実会懇親会の場で初のお披露目をさせていただきました。その後練習を重ね、11月には馬電のふれあいフェスティバルにも参加し、イベントの盛り上げに一役買いました。バンドの名前は「プラチナ・グラン・パパ」(PGP)。目下、第2ステージに向けてメンバーを募っております。キーボード、エレキベース、メロディー楽器など、お得意の楽器でかまいません。お気軽にメンバーに声をかけてください。お待ちしております。

### 《雑記帳》      **メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**

4月から、メタボリック健診・保健指導が始まります。健康は人生の宝物です。肥満がメタボの元凶。この機会に、ダイエットして「メタボ退治」に取り組もうではありませんか。そこで、菱の実会おこみ狂歌をひとつ。

「ひ」・・・肥満体      「し」・・・脂肪溜まりて      「の」・・・脳軟化      「み」・・・未然に防ごう  
「かい」・・・介護施設行き      人生、介護されるようになったらおしまいと心得よう。

ちなみに、「メタボ診断基準」を。

- ① 腹囲(へそ周り) 男性85cm以上、女性90cm以上  
①に加えて、次の②、③、④の項目で2つ以上あてはまると、メタボと診断される。
- ② 中性脂肪(150mg/dl 以上)、HDLコレステロール(40mg/dl 以上)の、いずれか又は両方
- ③ 高血圧(最高130mmhg 以上、最低85mmhg 以上の、いずれか又は両方)
- ④ 高血糖(110mg/dl 以上)

(篠崎 記)