

群馬菱の実会だより (No. 70)

幹事会で新企画検討

ミニハイキングと温泉めぐり

菱の実会も発足して満13年。発足以来、続けている「総会・懇親会」、「一泊旅行」とともに、最近では愛好会活動(カラオケ、グラウンドゴルフ、囲碁)の充実をはかってきました。

しかし、会員もすでに160名(平成11年1月末現在)。幹事会では、常々会員のニーズにあった催し事をとの考えから、新企画を検討してきましたが、1~2時間程度の散策と日帰り温泉の利用を組み合わせたミニハイキングの提案がありました。

そんな中から「百聞は一見に如かず」と、実際に出かけてみた結果を報告します。

寒桜とうしおの湯(鬼石町)

昨年11月6日(金)に、多野郡鬼石町の「寒桜見物と桜山温泉センター(うしお温泉)」で試してみました。

参加人員は5名でしたが、きれいな寒桜の中と、銘石であしらった日本庭園を散策し、遅れた紅葉がちょうど見頃で、桜と紅葉を同時に見ることができ、感激でした。うしお温泉で昼食をとり、のんびりと湯に入りました。

当日は「鬼石町保健センター」が無料の健康相談をしており、全員が血圧と体脂肪測定をしても



らい、健康チェックもできました。結構のんびりとした楽しい1日を過ごすことができましたので、今後散策と日帰り温泉を組み合わせた、ミニハイキングを計画致します。

暖かい季節となりましたら計画いたしますのでご期待ください。
(増田 記)

【上記は一例として載せました。このような行事計画について、会員の方々のご意見を事務局までお聞かせください。】



新会員紹介

富岡 正志さん (平成10年12月20日定年)

住所 尾島町粕川 251

☎0276-52-1538

12月20日付けで定年を迎えました。

昭和39年に群馬製作所に入社以来、製品管理係で10年、温水器係(ホーロー)で6年。そして石油ファンヒータ組立係で8年、給湯機組立係で11年、計35年間と長い会社生活を過ごしました。特に、私は石油ファンヒータ組立係では、修理、販売等も経験しました。

馬電在職中は、社内外の人と接する機会を得たことは何よりも大きな財産だと思っております。これも皆様方のおかげであり、心より感謝しています。

これからは第二の人生がスタートしたわけですが、健康に注意し、一日を楽しく過ごしたいと思っています。

このたび、菱の実会に入会させていただきましたが、ご指導のほどよろしくお願ひ申し上げます。

**内山 勝さん** (平成11年1月20日定年)

住所 尾島町堀口 1298-11

☎0276-52-3650

このたび、1月20日付けで定年退職し、菱の実会に入会させていただきましたことになりました。

肉体は老いても、夢と好奇心を持っていれば、心は「少しは若く保っていける」という思いは持ち続けていきたいと思う。

趣味は、麻雀とひなびた温泉につかること。

皆様のご指導、ご鞭撻をよろしくお願ひします。



健康ライフ

就寝前には水一杯

寒い時期になると、ついトイレを気にして、寝る前の水分を控えがちになります。睡眠中は一晩にコップ1~2杯分の汗をかくそうです。その結果、必要以上に水を控え過ぎると、体内の水分が不足し、血液が濃くなり血栓(血のかたまり)ができやすくなって、脳梗塞や心筋梗塞の引き金になることもあるようです。

ただ、寒い夜間にトイレに行くのは、別の問題も起きます。寝室とトイレや廊下などとの温度差です。暖かいところから急に寒い場所へ行くと、これもまた脳梗塞などの恐れが出てくるようです。

そこで、最近は温風の出る便座やヒーターなど、防火上比較的安全な暖房機具を設置したり、トイレのそばに寝室を移したりとした対策を講ずると良いそうです。

会員投稿

健康は「自然農法」食品から(1)

太田市 村松 晴雄

会員の皆様こんにちは。お元気でお過ごしのことと存じ上げます。

健康は、なんといっても (1)規則正しい生活 (2)適度の運動 (3)食生活 にあると思います。

私は、30年前より十二指腸潰瘍を患い、食事療法にて3回入院、ついには手術をして健康を取り戻しました。手術後より、我が家では「食生活の改善」に取り組み、市販の食品から自然農法食品へと、極力切り替えました。

「自然農法」産のコシヒカリ米・醤油・味噌・砂糖・自然塩・お茶・有精卵・調味料・各種油・豆腐・マーガリン等をMOA(㈱エム・オー・エー東京販売:熱海市にありますMOA美術館のグループ)より購入しています。

生野菜・果物についても、時々購入しています。ほうれん草・大根・トマト・胡瓜・みかん等の味覚は40年前の自然のままの懐かしい味なのです。

「水」については、自宅の太田市より50km先の埼玉県児玉郡神泉村矢納(城峯山)の「神泉水」(カルシウム等のミネラル分を適量に含む、秩父山系の古生層の中を通り、自然のフィルターでろ過、浄化された天然無垢の「生の水」)を月に一度、ポリタンクを積み、160ℓ位(料金無料)採水に行きます。神泉村の「水」は、関東随一おいしいと「生の水マニア」の多くの人々が証言しています。

ただ、大変残念なのは、昨年夏の台風にて山道が陥没して採水に行けなくなったことです。いずれ道路が元通りになりましたら採水に行く予定です。大変おいしい「生の水」ですよ。

土曜・日曜・祝日は、採水するまで1~2時間位の順番待ちとなります。遠くは横浜、東京から関越高速道にて、採水に来る「生の水マニア」がいます。

現在、食品添加物は347品目あり、1人1日当たり食品添加物の摂取量は1996年には4.9gでしたが、1989年には約3倍の15gに増えています。

亜硝酸ナトリウム(発色剤として、ハム・ソーセージ・コンビーフに使用されている)には強い毒性があり、吐き気、下痢、貧血などの原因となり、強力な発ガン物質になるそうです。(つづく)



◆ おしらせ ◆

1. 2月の囲碁愛好会

◎日 時 2月15日(月) 9:30より ◎会 場 体育館 余暇開発室

2. 第14回(冬季)グラウンドゴルフ大会

◎日 時 2月22日(月) 9:30より ◎会 場 利根グラウンドゴルフ場
 ◎会 費 500円(当日徴収) ◎申 込 2月17日(水)までに事務局へ
 ◎その他 ①賞品あり ②小雨決行、雨天中止 ③開始時間は例月より30分遅れ

3. 3月のカラオケ月例会

◎日 時 3月1日(月) 午後5時より ◎会 場 睦荘 YOU遊ホール
 ◎申 込 愛好会役員(首藤敬一さん: ☎0276-52-0878)まで

4. 次回の幹事会・編集委員会(会場 組合会議室)

◎編集委員会 2月22日(月) 11:00より
 ◎幹 事 会 3月1日(月) 16:00より

▶ 「天望館」のご利用を ◀

今年4月より「天望館」の運営が、菱電不動産㈱へ委託になりますが、早速に菱電不動産より、「総合力を結集してサービスに努めるので、ぜひ場所OBの方々のご利用を」とのお願いがまいりました。

くわしくは後日PRいたしますが、ご家族などの旅行にいかがでしょうか。

編 集 後 記 ● 2月は「如月(きさらぎ)」。寒さが残り、更に重ね着することから「衣更着」という意とも言われています。立春とは名ばかり、寒い日の多い月ですが、梅の花もほころびはじめる候です。

● 年をとると「一日は長く、一年は短い」と感じる人が多いとか。皆様は如何ですか。最近どうも高齢化社会という言葉が、目に、耳に入ります。

● あまり良い気がしません。誰もが長寿を喜ぶことのできる心豊かな長寿社会実現のために、自ら生きがいのある充実した生活を送ろうではありませんか。(永沼)

発 行

発行責任者 斎藤 慶蔵

三菱電機労働組合群馬支部

1999-2-8 No.70

編集「菱の実会だより」編集委員会

電話 0276-52-3874