

松九会

松九会スローガン

友愛と連帯のもと
相互の親睦を深め
健康で意義ある人生を送ろう

会員数617人(2007年3月1日現在)

2007年新年懇親会を開催



1月25日、ホテルセントラーザ博多にて会員147名の参加のもとに新年懇親会が盛況に開催されました。

福田幹事の司会で、冒頭太田会長より昨年の松九会10周年記念の各種のイベント行事に対する支援・ご協力に対する御礼の後、会長の乾杯で開宴しました。早速各テーブルではお酒とおいしい料理で久しぶりの会員相



「写真」 山鹿灯籠浪漫／竹灯籠の福まゆ人形

福永政治さん(福岡/南東地区) 平成19年2月3日撮影
山鹿市で開催中の「山鹿灯籠浪漫・百華百彩」の孟宗竹の中に入ろうそくを入れた竹灯籠を撮影。

Gallery



2月22日、昨年実施したボランティアに関するアンケート結果の報告会が行われました。

これは松九会会員の今後の社会貢献活動へのヒントやその支援プログラムを紹介するための基礎調査として九州大学、共生社会学講座の安立助教授にお願いして行なったものです。

当日は、福岡地区の幹事、当活動に興味のある会員11名が集まり熱心に聴講しました。

まず集計結果から松九会会員の特徴は退職後、3〜6年の方たちが実際にボランティア活動に参加しその意欲も高いことが分かりました。

また、これからの地域社会で具体的に社会貢献をするためのヒントや活動分野の紹介などがありました。

一方「生き生きOBパワー登録」者を現在、公共ボランティア団体に紹介し活躍の場探しを行なっています。

詳細はホームページに掲載しますが、皆さんも松九会の人材パワーを生かした積極的なボランティア活動や社会貢献に参加されませんか?



結果報告に聞き入るメンバー

ボランティアアンケート結果報告会

ひまわり

今年の冬は暖かい。誰もが感じていることだろう。地球の温暖化で北極の氷が解け海面が上昇し、島国が水没とか、異常気象で局地的な水害や寒波、熱波と毎日のニュース、新聞で環境変化を報じない日はない▼昨年12月の世界の月平均気温は平年を0.41度上回り1891年の統計開始以来最も高くなつたという▼これもすべて人類がつくり出した負の遺産であると思う。京都議定書から離脱した米国も温室効果ガス削減に重い腰をあげてほしい。隣の中国も大気や水質の汚染対策を早く取り入れれば地球の「病状」も少しは快方に向かうと思う▼先日北九州門司を訪ねる機会を得たので、若松から小倉までの工業地帯と洞海湾沿いを車で走ってみると、昔の七色の煙や海の汚れは見違える様にきれいになり当時の面影はまったく無くなっていた。あらためて人の智恵や技術は凄いと感じた▼小生の関係する会社でも数年前から環境に関する引き合いと仕事が多くなり客先が少しずつ変わってきた。ディーゼルエンジンや火力発電所の排ガス清浄化装置用の金属部品、燃料電池のマイクロフィン用の金型等、過去に経験したことのない精度と微細加工を行なっている▼思えば50年前に九松に入社し、当時の「某々」課長より命じられた技術の習得が、半世紀たった今でもこの様な仕事に応用でき、それが少しでも世の中の役に立つことが実感出来る今日この頃である。

(武谷正勝)

★私の健康法★

田中健昇さん 熊本地区



狭心症の持病のため、行きつけの循環器主治医と相談し、病に恐れず軽微な運動から、現在山登りを続け、健康を維持しています。

また、狭心症にもかかわらず喫煙していたタバコも4年前にやめました。翌年には体重が5Kgも増え、食事を腹八分に抑さえ、食後ウォーキングを行い、今では体重63Kgを59Kgまで下げることができました。

しかし、昨年11月の検診で肝機能の数値が悪化したため、毎日飲んでいた晩酌を週4日間休肝日とし、チャレンジ中です。

細川秀行さん 佐賀地区



私の健康法は「生活リズムを創る」をモットーにしております。

週4日（月火木金）は看板制作の仕事、2日（水土）は鳥栖市郊外の里山散策とその後、温泉で英気を養っております。

日曜日は家事とアイデア製品の開発。さらに毎晩、スーパーのお惣菜が半額になるのを見計らっての小一時間のウォーキングと買い物。締めくくりは頭の体操「しりとり川柳」で一日が終わります。

「今宵又、半額狙いのウォーキング」詳細は私のブログをご覧ください。
<http://ideakobo.exblog.jp/>

きらり

空嵩さん 福岡/南地区



作品の数々

福岡南地区の空嵩さんは、樹の幹を輪切りにした木工作品（花台や文字をいれたもの）を作っています。

これら木工作品は手作りの柚子胡椒と共に、地域の人に誘われ近くの「中の島公園販売所」や那珂川清滝（温泉）前の生産者直売所「清滝の里ふれあい農園」などで販売されており、なかなか好評とのこと。

他に10年ぐらい前から同じ団地の山口則之会員と週2回、34km離れた福岡市西区大原の石田武美会員所有の畑を借りて野菜作りを励み、収穫した野菜で漬物などを作っております。また時々、山登りや釣りも楽しんでおられます。
(原田和夫レポート)

安武健治さん 熊本地区



宝物の前で

熊本地区の安武健治さんはアイPCCT滞在中に、ある貧しい小学校出身の社員の呼びかけで始まった支援活動が今年7年目を迎えます。

この6年間に支援した内容は単に金銭や物品を寄付するだけでなくグラウンドや校舎の整備等更にはスポーツを通じ子供たちとの交流を深めるなどのボランティア活動です。

貧しい学校とはいえず子供たちは底抜けに明るく希望に満ち溢れ笑顔で日常生活を送っています。タイからの帰任後も年一度タイを訪れPCCTの仲間と子供たちとの再会が唯一の生きがいであり、子供たちに頂いた手編みの刺繍の絵画は私の宝物です。今年も再会を楽しみにしているとのことです。
(高藤宣夫レポート)



筑紫野市議会議員 伊藤利之さん 福岡/南東地区

福岡南東地区の伊藤利之さんは、筑紫野市議会議員です。

定年退職後地元有志より打診され、これ迄先祖伝来の土地で生活させてもらった恩返しのためで立候補し、多くの方の支援協力で市議会議員にさせて

頂いたと言っておられます。

当初の2年間は行政の勉強で4年目で議員らしい仕事が出来ようになつたかな？と謙遜されていますが、水害・台風など災害対策に、また安全・安心の町づくりにと大活躍の毎日です。「奉仕の心で二期目に挑戦し今まで培ったものを生かしていきたい。市民の感謝の言葉がうれしい」と張り切っておられました。
(彦坂正学レポート)

短信

児玉秀美さん 福岡/南地区



退職後にパソコン、プリンター、デジカメを一挙に購入し、インターネットやデジカメで撮影した写真をプリントアウトして楽しんでいきます。

昨年賀状に写真を貼付けましたところ好評だったので今年も再度挑戦してみたいと考えています。

また家庭菜園（畑は10坪程度ですが）で春、夏、秋、冬それぞれ無農薬で旬な野菜を食しています。

中村秀幸さん 福岡/西地区

退職5年後、大分より福岡に戻って早いもので3年が過ぎました。現在は中学生から2歳の孫達に囲まれ毎日楽しく暮らしています。

今回は、我家の孫自慢をさせていただきます。



私は九松運動会で走ることで十数回チャンピオンになり、さて三人の子供達にと期待しましたが裏切られました。

ところが、小学3年の孫は3年連続1位おまけに区間賞と今のところ敵なし。5年生の孫は今回1位。又、中学生の孫は水球の県選抜候補として頑張っており勝手に隔世遺伝だと大喜びんでいます。

私は昔馴染みと月数回、鶏料理を囲んだりゴルフを楽しみながら健康状態をチェックしています。現在食べている鶏は「さざなみ」ですが、更に美味しい鶏を探しています。情報のご提供を宜しくお願い致します。

松田良明さん 福岡/中地区



マカオ 澳門大三巴にて

中国広東省東莞に来て1年半になります。TDK華南EMCセンターを若い技術者と二人で立ち上げています。

土曜は広州に中国語学校、日曜は香港に基督教会の礼拝に通っています。昨年は福岡県人会をみんなで立ち上げ中国生活を楽しんでいきます。

宮崎地区ゴルフ 地区だより

宮崎地区ゴルフ

12月17日の今年最後のゴルフコンペは、あいにくの大雨のため翌18日に延期し、新入会員の渡辺良一さんも加わり、8名の参加者のもと宮崎国際ゴルフ倶楽部で実施しました。当日は素晴らしい晴天に恵まれ楽しい一日でした。

プレーの方は、今年の締め括りのため、つつい力が入ったのか、バンカーに入れる方が多かったですね？

優勝は浜砂安弘さん、準優勝は松本健治さんでした。優勝者の浜砂さんは、コンペが終り本屋さんで「ありがとう」のゴルフの本を購入されるなど熱心にゴルフに打ち込んでおられます。
(佐々木勝美レポート)



お知らせ

平成19年度傷害保険、疾病保険の募集

松下グループOB会としての割引を適用しているため、傷害保険53%割引、疾病入院保険30%割引など個人で保険加入されるよりも大変メリットのある保険で加入者の方々からは大変喜ばれています。折り込みチラシに必要事項を記入の上締切日までに松下総合保険サービスに提出下さい。

平成19年度の各同好会クラブの年間計画が決定

2月23日、8クラブ合同の日程調整会議を行い平成19年度の年間計画が決定しました。
 今年は多数の団塊世代の方が定年退職し松九会に入会される予定ですので、各クラブ共、新入会員が参加しやすく、興味が湧くような仲間づくり、健康生きがいづくりに主眼を置いた行事が計画されています。又、「生涯学習」コーナーを新設し教養を深め、活力ある高齢社会での生活ヒントやこれからの充実人生の再発見のために年間を通して手作り教室、社会見学、名作映画鑑賞、ボランティア活動などを紹介します。その他、地区対抗九州大会(ゴルフ、ボーリング)も新企画として検討中です。

各クラブスローガン

◆ゴルフクラブ

* ゴルフを愛する同志による気楽なコンペ



◆登山クラブ

* 自然に親しみ、豊かな心と健康な
 身体づくりに努めましょう！



◆釣りクラブ

* 安全第一・環境保全で活動します
 * 心身の健康促進の一助として活動します
 * 会員相互の親睦を深める活動を行います



◆歩こう会

* 歴史のロマンを求めて、「心」の健康を！
 * 楽しく学び温故知新で、「頭」の健康を！
 * みんなでほどよく歩き、「体」の健康を！



◆生涯学習コーナー

* 手作り作品へのチャレンジでポケ防止と孫への自慢を
 * 産業観光・伝統文化の探訪で魅知の発見を
 * 名作映画鑑賞で生きがいや地域との関わりを考察を
 * ボランティア参加で社会貢献を

◆テニスクラブ

* テニスを通じてクラブ員の体力向上とクラブ員間の親睦、友愛を深める
 * クラブ員の増員を図り、毎月1回、テニスの練習及び試合を実施
 * 年1回、各地域とのテニス交流会とクラブ員の合宿を推進



◆カメラクラブ

* 何でも挑戦、仲間のわざも盗み撮る



◆パソコン

* セミナーを通じてパソコン活用技術の向上を図る
 * 会員相互のコミュニケーションと親睦を図る



◆囲碁クラブ

* 囲碁で楽しい人間交流
 * 頭脳の若返り、活性化



平成19年度 同好会活動計画一覧

※クラブ員でない方も参加は可能です。各クラブの世話役に事前にご相談されれば詳細も分かります。

| | ゴルフ | 登山 | 釣り | 歩こう会 | テニス | カメラ | パソコン | 囲碁 | 生涯学習コーナー |
|------------|----------------------|--|-----------------------|---|----------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------|------------------------|
| 世話役 | 江口勝真 092-566-0885 | 藤井哲夫 092-566-0871 | 米倉昭正 092-585-0969 | 野田弘信 092-566-6134 | 佐藤直之 092-565-2378 | 柴田恭輔 092-807-1819 | 木村健一 092-573-0210 | 富永 孜 092-511-7233 | 松九会事務局 092-512-9592 |
| 4月 | 4/5 若宮GC | 4/10 ★貴山～大平山/福岡平尾台 4/28-29 笠松山～本谷山/宮崎 | 4/20 呼子 | 4/3 水の城「柳川」を歩く | 4/25 三菱電機OB交流会 | 4/20 例会 | | | 4/下 名作映画鑑賞会 |
| 5月 | 5/31 北山GC | 5/12 ★京丈山/熊本 | | | 5/30 松原運動公園 | 5/19 春の撮影会 | 5/22 インターネットⅠ サンレイクかすや | 5/8 第21回大会 場所未定 | 5/中 社会見学会 |
| 6月 | | 6/1 稲村ヶ岳/奈良 6/9 ★星生山/大分 | | 6/5 長崎街道(パート4)を歩く (轟木～神崎)と「吉野ヶ里」 | 6/27 ブライトTC | 6/15 例会 | | | 6/中 木工細工 |
| 7月 | | 7/7 ★笠置山/福岡飯塚 7/中 立山・大日岳/富山 | | | 7/25 ブライトTC | 7/20 例会 | 7/24 ★ワード、 エクセル初級 春日寮 | | 7/中 名作映画鑑賞会 |
| 8月 | | 8/4 ★花牟礼山/大分 | | 8/7 唐津街道(パート2)を歩く (浜崎～唐津)と「高島(宝島)」 | 8/28-29 グローバルアリーナ 合宿 | 8/11 夏の撮影会 | | | 8/下 紙細工 |
| 9月 | 9/6 大和不動CC | 9/8-9 大籠柄岳・紫尾山 /鹿児島 | | | 9/26 松原運動公園 | 9/21 例会 | 9/25 デジカメ(初中級) 春日寮 | | 9/中 社会見学会 |
| 10月 | 10/4 JR内野CC | 10/20-21 ★太郎丸嶽～次郎丸嶽 /熊本 | 10/16 生月 | 10/2 篠栗新四国霊場(パート3)を歩く (若杉山方面の霊場めぐり) | 10/31 松原運動公園 | 10/19 例会 | | 10/9 第22回大会 場所未定 | 10/中 名作映画鑑賞会 |
| 11月 | 11/22 さつき天拝CC | 11/11 ★田原山/大分 | | | 11/28 松原運動公園 | 11/16 秋の撮影会 | 11/27 年賀状作成 春日寮 | | 11/中 社会見学会 |
| 12月 | | 12/8-9 ★金山/福岡早良 | 12/6-7 平戸 | 12/4 古代の博多を歩く (金隈遺跡～比恵遺跡) | 12/19 ブライトTC | 12/14 例会 | | | 12/上 木工細工 |
| H20 /1月 | | 1/12 ★戸上山～足立山 /福岡小倉 | | | 1/30 ブライトTC | 1/18 例会 | 1/22 パソコン裏技 春日寮 | | 1/中 名作映画鑑賞会 |
| 2月 | | 2/中 行藤山～落水の滝 /宮崎 | | 2/5 長崎街道(パート5)を歩く (直方～小竹～飯塚宿) | 2/27 ブライトTC | 2/9 冬の撮影会 | | | 2/中 紙細工 |
| 3月 | | 3/22 ★鷹取山/佐賀 | | | 3/26 松原運動公園 | 3/21 例会 | 3/25 インターネットⅡ サンレイクかすや | | 3/中 社会見学会 |
| 備考 | | ★は里山登り | その他、オプション釣行 2回以上/年 | | | | ★初心者用 | | 詳細は別途案内 |

「ぼけ」と「認知症(痴呆症)」

「認知症(痴呆)」と「ぼけ」には違いがあるのでしょうか？

ある程度年齢を重ねた場合、多少の物忘れは当たり前であり、多くの高齢者が物忘れの経験があります。これは生理的な脳の老化で一般に「ぼけ」と言われるものです。それとは違って「認知症(痴呆)」は脳の働きのうちで特に記憶や判断能力など知的な活動が低下してしまった病的な状態を言います。ですから最近物忘れをよくするようになったと言って安易に「認知症(痴呆)」を恐れる必要はありません。

〈ぼけ予防10カ条〉

- 1.塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- 2.適度に運動を行い足腰を丈夫に
- 3.深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- 4.生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を
- 5.転倒に気をつけよう 頭の打撲は「ぼけ」を招く
- 6.興味と好奇心を持つように
- 7.考えをまとめて表現する習慣を
- 8.こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- 9.いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- 10.くよくよしないで明るい気分で生活を



同好会活動

パソコン

デジカメ初中級講座
1月23日、デジカメの初中級講座を開催。講義を始める前に発起人であった主税敬久さんのご冥福を祈って全員で一分間の黙祷をしました。

今回のデジカメ講座は人気があり24名の方が参加しました。午前中は、予め準備していたデータを、画質の改善、傾きの改善、切り抜き・合成、壁紙の作成法等を学習しました。

午後からは午前中の手法を駆使して各自の理解度を確認するため、自宅でも更に学習するという事で講義は終わりました。

その後恒例のよろず相談室を開きました。日頃疑問に思っていることをこの際聞いておこうという熱心さの現れでしょうか。残って熱心に討論している人もおり、パソコンに対する関心の深さを見ることができました。(梶山英明)



皆、熱心に学習しました

歩こう会

長崎街道を歩く！

小倉〜黒崎宿〜木屋瀬宿
江戸時代、長崎街道は小倉〜

長崎間57里(228km)を25カ所の宿場で結び時代は「鎖国」。唯一外国との門戸を開いていた「長崎」と「江戸」を結ぶ九州一の幹線道路でした。

2月6日その出発点である北九州市小倉北区の紫川・常盤橋から八幡西区の黒崎〜木屋瀬まで、途中貸切バスを乗り継ぎしながら所要を8km程歩きました。

小倉の常盤橋は200年前の木造橋に復元されたり、黒崎の「曲里の松並木」は樹齢150年の「松の木」が健在でした。木屋瀬宿の資料館や民家には、江戸時代の道具や家具の仕掛けなどがそのまま保存され、往時の人々の往来や暮らしぶりを偲ぶことが出来ました。

また、歩く途中立ち寄った宿場や茶屋の史跡では、地元の方々の親切な説明とお茶の接待を受け感謝の楽しい道中でした。(野田弘信)



長崎街道基点 常盤橋にて

登山

風師山へ新年初登山



大展望とふぐ料理を満喫

1月13日、初登山は九州の玄関、関門海峡を眼下に大パノラマが展開する風師山からスタート。駅前から3号線を北へ10分ほどのバス停そばに、立派な石の「登山口」標柱あり。舗装の坂道を登り小森江野水池そばを通り抜けると「風師山へ1.4km」の標識、ここから急な傾斜のジグザグを登りつめ、鞍部(分岐)へ出て右へ、すぐに風師山山頂に着く。

山頂からの展望は雄大、周防灘に新北九州空港、関西・四国へのフェリー港、眼下に関門海峡を航行する船、彦島、武蔵・小次郎の巖流島、関門橋など360度に広がる。暫く眺望を楽しみ分岐先を左へ。風化された化石でも出そうな岩の間をすり抜けると、風師岩頭の広場に出る。奥には「この頂に立つ 幸福の輝きは 此れをとらふる 街を知りし 山人たちの 力によるものなり」昭和32年10月 榎 有恒と刻まれた石碑や、吉井勇の歌碑などがあり、露出した大岩には「菊花石」か「梅花石」と思われるような模様がついている。

丸太の段々急下りと急登の後、緩やかな舗装道路を快適に下り

清滝公園に出て、神社に持参のお神酒を供え安全登山を祈願。門司港レトロ口地区でふぐ料理のフルコースを満喫し、新年懇親会を盛り上げて帰路についた。参加20名 (藤井哲夫)

テニス

1月度例会

1月31日、本年第1回目を天拝にあるブライイトTCで実施。連日の寒さにもめげず13名が参加し、始めにストロークやボレー！スマッシュの練習で体を暖め、その後は2チームに分かれてダブルスの試合を行い終始コート走りまわっていました。

クラブ発足以来、毎月熱心な練習で各自の上達が早く、今回もナイスプレーの連続でした。練習後は今年の年間計画を決めて散会しました。(福永政治)



| 各クラブの行事情報 | | |
|-----------|------|--------------------------------------|
| クラブ名 | 月/日 | 予定行事/連絡先 |
| 登山 | 3/24 | 清栄山(熊本) 里山登りの登山教室 藤井 哲夫 092-566-0871 |
| カメラ | 3/16 | 例会 柴田 恭輔 092-807-1819 |
| パソコン | 3/27 | ホームページ作成セミナー 木村 健一 092-573-0210 |
| テニス | 3/28 | ブライイトTC 福永 政治 092-596-8483 |

会員の動き

(会員やご家族からのご辞退申し出を除き掲載します)

お祝い申し上げます

- 〔古希〕昭和12年生まれ
北村昌昭 (福岡/中) 2・20
- 坂田鹿雄 (大分) 3・5
- 岡村浩一 (福岡/中) 3・11

新しく入会されました

- 1月
秋枝富幸 (総務グループ)福岡/北東
小川淳一 (PFS 鳥栖)福岡/北東
松尾和幸 (松下電工久留米)福岡/南東
高松保隆 (PFS 鳥栖)福岡/南東
石丸 盈 (モノづくり革新C)福岡/西
松雪 昇 (オアシスネットワーク)佐賀/佐賀
岩崎久義 (総務グループ)福岡/南
佃 末一 (オアシスネットワーク)佐賀/熊本
綾部正隆 (オアシスネットワーク)福岡/南東
高橋説三 (PFS 鳥栖)福岡/北東
- 2月
堺 吉弘 (PCC 宮崎)宮崎
福田芳彦 (桜養老園)福岡/北東
山崎由喜夫 (CSグループ)福岡/南東
杉田重幸 (総務グループ)福岡/南東
大場敏信 (オアシスネットワーク)福岡/南東
隠塚光次 (松下電工久留米)福岡/南
西田勝義 (オアシスネットワーク)福岡/南
牧 美智子(松下電工久留米)福岡/中
佐藤 毅 (人事部)福岡/中
元木政彦 (デバイス/大分)大分
中島康二 (デバイス/熊本)熊本
富康常夫 (デバイス/熊本)福岡/南東
川島 均 (PCC 宮崎)宮崎

ご全快を祈念します

- 羽田野勝利(大分) 1・30
- 当間嗣明 (福岡/西) 2・15

ご逝去を悼み心よこ

お悔やみを申し上げます
主税敬久 (福岡/北東) 1・12