

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635人(2007年5月1日現在)

平成19年度 第12回定期総会を開催

4月26日第12回定期総会がホテルセントラザ、橘の間で開催されました。

役員14名と地区選出の代議員17名が出席し新年度の役員体制や活動方針、予算などの提案が行われ、審議の結果すべての議案が承認されました。

まず松原幹事(福岡西地区)の司会で、平成18年度の物故者7霊のご冥福をお祈りし、黙祷を捧げた後、播重幹事(福岡南



挨拶する太田会長



「写真」 花と戯れる虫

牟田慎一郎さん(福岡/南東地区)

花と虫の写真を撮りはじめて約3年になります。道端や庭の花を注意深く観ると花に戯れる虫たちに気づきます。花と虫の共生する姿を見ると心が和み愛おしくもなります。

Gallery



以上

東地区)を議長に選出しました。太田会長の挨拶に続き、藤吉社長、中原委員長からの祝電披露、スムーズな議事進行でそれぞれの項目が決議しました。当総会には今年も松下電送社友会の幹事2名を招待し、お互いの情報交換などについて懇談し親交を深めました。

平成19年度 活動方針(抜粋)

活動の重点

- (1) 近年の団塊世代の増加に伴い、運営体制の充実を進めます。
- ① 地区体制の見直しと50名を基準とした新地区の検討
- ② 定年予定者に所属先輩による入会の呼びかけ
- ③ 松九会「会員カード」の発行
- (2) 地区活動の充実と会員の連帯感と親睦を深めます。
- ① 地区懇談会などに会社役員、組合役員を招待し会員の連

- 携を進めます
- ② 地区の急激な会員増加に伴い、運営活動に関する研究会を発足
- ③ 地域間の交流の輪を広げる

- (3) 同好会やクラブの充実と拡大を進めます。
- ① 地域間のクラブ交流会などを奨励し、援助推進
- ② 「生涯学習コーナー」を設置し、充実した生き方の再発見のきっかけ作りを支援し、同好会やクラブの増加に努める

- (4) ボランティア活動の推進と再就職の斡旋と支援を進めます
- ① ボランティア活動への支援継続と紹介
- ② 新入会員に再就職・ボランティア活動の希望を調査し「生き生きOBパワー」として登録、紹介などの支援
- (5) 会報「松九」と「ホームページ」の内容充実、イベント、セミナー、ボランティア等の紹介を継続し、会員へのタイムリーな情報を提供。
- (6) 経費節減と事務効率化を図るため、年会費の払い込みを郵便局口座に変更。



新役員の顔ぶれ



森永 正行
事務局長

薬師寺 信幸
大分幹事

井上 紘之
副会長

ひらね

▼現役を引退してはや十二年を経過しました。大昔の年齢から見るとこの世の中に存在しない年齢ではないかと思えます▼最近地元の先輩から七十歳では青年と言われている。このように年若いからの人生を楽しく送っている人も多くなってきたのではないかと思えます▼しかし最近では物忘れが多くなってきました。特に人の名前が出なくなり相手に対して大変失礼な思いをさせています。以前大変親しい人の名前が出ないでその時は話を相手と上手く合わせていきましたが、別れた後一日中その人の名前を誰だっただかなと思いつくような有様です▼又、人と話をしていて時、地名とか店の名前とかが思い出せずに、「あれとか、ことか」で話している相手から「あれ、ここでは意味が通じない」と注意されるが、それでもなかなか思い出せない事があります▼自分自身のボケ防止と地域社会に貢献を目的に始めたパソコン教室も早六年を迎えています。出席者も年寄り物忘れがひどい人達です。一時間前に教えた事も忘れて再度教えるなければいけない事もあります。この様なことで一つのテーマを長い時間かけて繰り返して勉強をしている状態です。私もボケないように毎日勉強をして資料の作成に励んでいます▼何とかボケずに体が続く限りこのパソコン教室を今後も続けていきたいと考えています。

(深江良輔)

「本年度の役員体制は次の通りになります」

- 会長 太田 洋通 ……留任
- 副会長 井上 紘之 ……新任
- 事務局長 森永 正行 ……新任
- 福岡ブロック幹事
 - 瀬戸口雅義(北東地区担当) ……留任
 - 松原 章(西) ……留任
 - 福田 義弘(中) ……留任
 - 赤司 一紘(南) ……留任
 - 播重 義明(南東) ……留任
- 九州ブロック幹事
 - 羽根 信夫(佐賀地区担当) ……留任
 - 葉師寺信幸(大分) ……新任
 - 深江 良輔(熊本) ……留任
 - 杉村 実(宮崎) ……留任
- 監査役
 - 船津 幸雄 ……留任
- (退任される役員)
 - 副会長 中島 毅
 - 幹事 武谷 正勝
 - 事務局長 瀬口 修一

地区総会の日程

地区名	日程	時間	場所	地区名	日程	時間	場所
福岡/北東	6月7日(木)	11時30分より	春日寮	佐賀	5月12日(土)	15時より	光林飯店
福岡/中	5月29日(火)	13時30分より	春日寮	熊本	5月10日(木)	18時より	司の湯
福岡/西	5月15日(火)	11時30分より	喜八荘	大分	5月24日(木)	11時より	レインボーホール
福岡/南	5月18日(金)	10時より	春日寮	宮崎	5月19日(土)	18時より	松風軒
福岡/南東	5月25日(金)	11時より	春日寮	鹿児島	5月26日(土)	18時より	伊集院十八番館

地区総会では定期総会の報告事項、平成19年度地区活動計画などが審議されます。お誘い合わせの上、同封の議案書持参でぜひ参加下さい。

「友遊山歩きの会」の活動が本になりました

佐賀地区

「定年おやじ」4人組(小畑弘隆さん、瀬崎晃さん、江里口幸生さん、小林正勝さん)で始められた「友遊山歩きの会」が、5年間の活動を二冊の本にまとめ出版されました。

これまで近郊の山から九州百名山まで歩いた回数は120回ほど、今も「自然を求め健康づくりに無理せず楽しく」をモットーに山歩きを続けています。出版のきっかけは、ホームページに公開中の山歩きの記録が編集者の目に留まり、これから山歩きを始めようとする方への「ガイド本」として出版を…と勧められ、「山歩きを楽しむ方の一助になれば」との思いで出版を決意され、この度メイツ出版より発売されました。

内容は、登山口までのアクセス、駐車場、休憩所、登山ルート、見どころ、立ち寄り湯などの情報が満載です。是非、書店で手に取って見て下さい。

さらに詳しく知りたい方は友遊山歩きの会・世話人小林正勝さんまでお問い合わせ下さい。また松九会HP新着情報にも掲載中です。(加藤進二郎レポート)



名：のんびりいこう！九州山歩きガイド
出版社名：メイツ出版
サイズ：A5版、144ページ
価格：1,575円(税込)
問合せ先：小林正勝(0942-846425)

松苗植樹ボランティアに参加しました

福岡/西地区

3月10日、海の中道海浜公園での松苗植樹ボランティアに参加しました。九会より9名が参加しました。

これはボランティア団体「はかた夢松原の会」が、環境保護、砂防景観保護などの観点から20年間で3万2千本の松苗を植え続けられているもので、当日は参加者約200名(PCR現役社員も20名参加)といっしょに2000本を植樹しました。

貸切バス4台で天神日銀前から雁ノ巣駐車場に行き、普段は出入禁止の国有地の日本海側海岸線に到着。

植樹方法の説明の後、砂丘のような斜面の植樹予定区画に一人10本のペースでスコップでの穴掘り、栄養土、苗、肥料の順に入れ一本づつ補強竹に紐で結びました。傾斜地で足場が悪く、重たい土運びや苗土のほぐしに悪戦苦闘しながら、最後は全員のバケツリレーでの水やりは途中で小雨が降ってきて中止。

思った以上にハードでしたが「15年もすると立派な松の木になりますよ」との話を聞いて参加の意義を学び貴重な体験となりました。



PCC現役社員といっしょに

「パテントソムリエ社」の経営

福岡/西地区

松枝英敏さん(事務所名：夢庵)

松枝さんは培ったスキルを生かした第2の夢列車を力強く走らせようと、60歳定年後、自宅敷地内に特許調査事務所を建設し、「個人事業届け」を福岡県知事に申請し、「パテントソムリエ社」の社長として平均週3日を特許調査に当てられています。

調査は民間会社と契約し、24時間稼働の「パトリス」を軸に、特許庁や民間ツールを巧みに利用され、PCR専属で難易度の高い特許調査・助言に取組んでおられます。納期によっては深夜作業もあり、今年の正月は調査で明け暮れた様子です。

調査の内容は守秘義務契約のため、公開してもらえませんが、思いを込めて事務所を「夢庵」と命名され、山懐の静かな環境で進められております。

「今年で4年目となり、個人事業の地盤ができました。せっかくなのでこれまでやって来ましたので65歳を迎える来年まで続け、それ以降若手に継承する構想が既に出ています」と、熱い思いを語られる眼が、優しく輝いていました。(宮尾重治レポート)



地区だより

福岡/北東地区

お魚料理教室を開催

3月8日粕屋町駕与丁池そばの「サンレイクかすや」で本年度最後の地区行事、お魚料理教室を参加18名で開催。

皆それぞれ持参のエプロンをはおり、互いに見慣れない格好を気にしながら料理長の説明を聞く。

献立は、サバは照り焼きと竜田揚げ、アジは味噌煮、ミンチのみれ汁と刺身です。早速4班に分かれ料理人の手本をまね包丁を入れますが、思ったように動かし、刺身におろすつもりが包丁が進むに連れて段々とミンチにしか使えなくなり結局、刺身料理は料理人さんに任せてしまいました。



おじさん料理教室のメンバー

各人サバとアジを1匹づつさばき、竜田揚げの衣付け、ミンチのすり身加工をして準備完了。

ガスレンジに火を付け油揚げ、照り焼き、味噌煮、つみれ汁が昼時に合わせて出来上がりしました。

皿に盛り付け和室で皆一同昼食。「やはり造るより食べる方が楽しいね」等談笑の中楽しい1日を過ごしました。

色々と準備や丁寧な指導頂いた魚国の料理人さんに心より

恒例の「元」会

熊本地区

毎週金曜日、中九州CCで恒例のゴルフ会を実施して早や10年を迎えようとしています。当初は退職者も少なく1組が、今では時には他地区の方々の参加も頂きながら3組、4組に増えました。

会の特徴は、スタート時間は9:00で8:30までに集合すればOK、都合の悪い人は別に連絡の必要もなく、来るか来ないかで組み合わせを決めスタートします。従って堅苦しさもなく義務感もないのもこの会の良いところではないでしょうか。

スタート前は対話の輪があらこちらに出来、又昼食時には色々な話題に花が咲きます。中には加齢と共にあちらが痛いこちらが痛いとい体の不調を訴える人がいればアドバイスしたり病院を紹介する等、地域の情報交換の場にもなっています。



元気に参加

毎週金曜日が楽しみで1週間のサイクルが金曜日を中心に回っており雨が降ればがっかりして帰る等、終始和やかな雰囲気です。毎回この会を楽しんでいます。参加者皆さんが心身に健康な

血圧が高いといわれたら

血圧ってなあに？

心臓はからだ中に血液を送り出すポンプです。この血液を送り出すときに血管の中に加わる圧力を「血圧」といいます。そして、心臓がギュッと縮んで血液を押し出すときの圧力を「最高血圧」、心臓が元へ戻った時の圧力を「最低血圧」といいます。

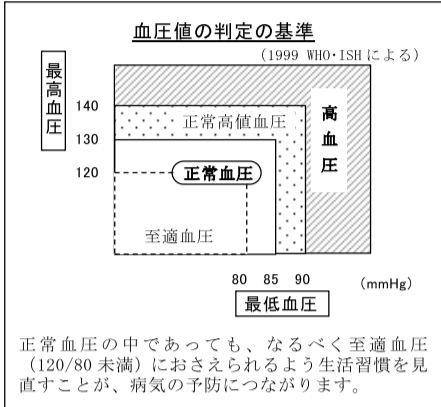


高血圧の約90%は原因不明？

高血圧症の人のほとんどは原因のはっきりしない「本態性高血圧」といわれるものですが、まるで原因がわからないのではありません。いくつかの原因が組み合わさって発症します。

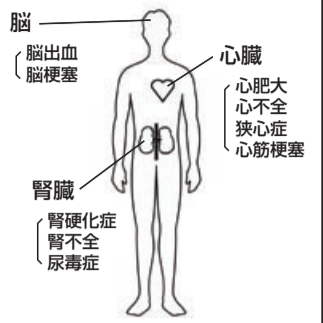
原因のうち、重要なものとしては

- ・加齢
- ・食塩過剰摂取
- ・遺伝 などあげられます。



〈高血圧がまねく病気〉

1. 動脈硬化が起こる
2. 脳出血や脳梗塞が起こりやすい
3. 腎臓に動脈硬化が起こると腎硬化症が起こり、それが進行すると腎不全や尿毒症を起こす
4. 動脈硬化が続くと心肥大が起こり、この状態を放置すると、全身に血液を送り出すポンプ作用が弱り、心不全になる
5. 心臓の冠状動脈に動脈硬化が起こると、狭心症や心筋梗塞が起こる



生活習慣をチェックしてみよう!

あてはまる数が多いほど高血圧になる危険が高くなります

塩辛い食べ物が大好き
肥満傾向だが気にしていない
お酒が大好き
ヘビースモーカーである
いつも睡眠不足
たくさん食べる
のんびりする時間がない
運動不足
少しいことで感情の起伏がはげしい
両親ともに高血圧症である



1. 食塩は1日6g以下に
2. 食べすぎをさげ、肥満を防ぐ
3. なるべくストレスをためない
4. 軽い高血圧なら運動も効果的
5. できれば禁煙し、お酒は控えめに



三柱神社にて

歩こう会
水の城「柳川」を歩く!!
4月3日、柳川藩・藩祖「立花宗茂公」を奉っている三柱神社の境内に69名が集合。いつもの柳川観光の定番は「川下り」ですが、今回はあえて陸路を選び「お雛様祭り・さげもん通り」と「白秋・水辺の散歩道」を中心に、江戸時代の柳川藩武家屋敷や柳川城堀の仕組みなどを見学しながら9kmを元気に歩きました。
柳川城は標高わずか3mにもかかわらず、総延長60kmの城堀で囲み「柳川三年、肥後三月、肥前・久留米は朝茶の子」と言われ、難攻不落の全くの「水の城」でした。
その城堀を現在でも「川下り」などの観光資源として大切に生かし、独特の「さげもん」や「白秋文学」そして「美味しいうなぎ」を前面に押し出し、観光産業による地域活性化をはかっている柳川市民の皆さんに敬意を表する次第です。(野田弘信)

お知らせ

年会費の払込方法が変わります

折込チラシでの主旨と諸手続きについてご理解頂き6月29日までに提出下さい。

- 1. 年会費の支払方法の変更**
郵便貯金総合通帳(ばるる)の九州松下電器口座に変更します。
- 2. 変更に伴う対応のお願い**
 - ①郵便局口座をお持ちの方
本年8月から年会費を自動払込(手数料無料)をするため、返信封筒で6月29日までに返送下さい。
 - ②郵便局口座をお持ちでない方
この機会に個人の郵便局口座を開設願います。



阿蘇・清栄山山頂にて

登山
阿蘇の展望台・清栄山へ
3月31日、高森峠のトンネル前の駐車場に車を置き、旧高森峠の廃道となった暗いトンネルをくぐる。しばらく下って左の林道(九州自然歩道)へ入り、草原状の牧場へ出ると、脇道に希少植物の「翁草」が数輪咲いている。
カメラに納め、最後の急登を喘ぎながら登り詰め頂上に立つ。目の前には阿蘇・根子岳の特異な山容が迫ってくるはずだが、黄砂の影響か、霞んで全くNG。風も強く陽だまりで食事を済ませ下山。参加11名。(藤井哲夫)

各クラブの行事情報

クラブ名	予定行事	連絡先
ゴルフ	5/31 福岡国際CC	江口 勝真 092-566-0885
登山	5/13 ★京丈山/熊本 6/1-5 稲村ヶ岳/奈良 6/9 ★星生山/大分 7/7 ★笠置山/福岡飯塚 7/22~ 立山・大日岳/富山	藤井 哲夫 092-566-0871
歩こう会	6/5 長崎街道(パート4)を歩く(轟木~神崎)と「吉野ヶ里」	野田 弘信 092-566-6134
テニス	5/30 松原運動公園 6/27 プライTC 7/25 プライTC	佐藤 直之 092-565-2378

クラブ名	予定行事	連絡先
カメラ	5/19 春の撮影会(菊池/熊本) 6/15 例会 7/20 例会	柴田 恭輔 092-807-1819
パソコン	5/22 インターネット1 サンレイクすや	木村 健一 092-573-0210
囲碁	5月予定の大会は7/10に変更します	富永 孜 092-511-7233
生涯学習コーナー	5/中 社会見学会 6/中 木工細工 7/18 シネマ講座(春日祭)「アバウト・シュミット」	松九会事務所 092-512-9592

★は里山登りの登山教室
年間スケジュールは「松九会」ホームページでも見れます。

会員の動き

(会員やご家族からの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
重松 清 (福岡/中) 4・7
- 青木 修 (佐賀) 4・14
- 末岡照嘉 (福岡/西) 5・27

■新しく入会されました

- 3月
芳賀 均 (品質保証総括)福岡/西
- 結城吉弘 (総務グループ)福岡/南東
- 樋口靖則 (総務グループ)佐賀
- 佐藤 実 (デバイス/大分)大分
- 長友正治 (PCC宮崎)宮崎
- 大隈秀俊 (パナソニック)鹿児島
- 指山 保 (ホームネットワーク)佐賀長崎
- 時任保明 (PCC宮崎)宮崎

4月

- 岩永辰雄 (総務グループ)福岡/北東
- 小金丸和夫(松下電工)久留米福岡/西
- 中村安治 (PFS鳥栖)福岡/西
- 川上与四次(PFS鳥栖)福岡/南東
- 立石春巳 (人事グループ)福岡/南
- 林 幸男 (デバイス/菊水)熊本
- 池田睦男 (デバイス/菊水)熊本
- 川野克睦 (PCC技術サービス)佐賀
- 田中敏文 (PCC宮崎)宮崎
- 上田辰雄 (PCC宮崎)宮崎
- 古谷邦夫 (PCC宮崎)宮崎

■ご全快を祈念します

- 今岡晴生 (福岡/南東) 3・5
- 細川秀行 (佐賀) 3・28

■ご逝去を悼み心より

- お悔やみを申し上げます
- 船越 奨 (福岡/南東) 3・13