

## 四国地区だより

三洋電機洋友会四国地区事務局  
香川県高松市春日町字片田1657番地1  
三洋合同社屋内 TEL 087-844-3650

### I. 四国地区会員状況

四国地区 99名(4月1日現在)

### II. 平成26年度 四国洋友会総会のご案内について

日時 平成26年4月6日(日) 場所 ホテル マリンパレスさぬき・・・にて開催

今回は役員改選があります。詳細は次回の四国だよりで報告いたします

### III. 「洋友会 SUPPORT SANYO 運動」について

洋友会でアルミ缶のプルタブを集めて車椅子を贈る運動に参加しましょう!

今回の「プルタブ」ご協力は次のとおりです。尚1月20日に24kg発送しています。

矢野様、町田様、藤田様、米元様、貞廣様有難うございます。

この運動は引き続きご協力をお願いいたします。プルタブが集まりましたら郵送で四国事務局へ送付をお願い致します。総会・秋の懇親会の出席時に持参して戴いても宜しいです。

### IV. クラブ活動

○ゴルフ 世話人 藤田健三・町田典之・楠瀬義和さん

実績・日時 1月15日(火曜日)

場所 エリエールゴルフクラブにて開催

参加者 10名

優勝 内海 清司さん 準優勝 岡田 徹さん

実績・日時 3月7日(金曜日)

場所 こんぴらレイクサイドゴルフにて開催

参加者 11名

優勝 松尾 伸之さん 準優勝 楠瀬 義和さん

新規会員も逐次募集しています。希望者の方は連絡ください。



## V. 洋友会四国ホームページ

世話人責任者 米元幸男さん



ホームページ閲覧可能な方は、どんどん閲覧ください。

ホームページのトップページの写真を募集しています。掲載期間は約3ヶ月位です。

JPEGモード、画像サイズ300Kb 程度迄のもの。

※身近なもの・旅行先のものでもOKです。品位を損なうものは掲載出来ない場合もあります。

各地区情報行事等あれば各地の部屋へ投稿よろしくお願ひいたします。

☆新しくインターネットを導入し、E メールアドレス取得の方・アドレス未報告の方・メールアドレス変更した方は会長まで連絡して下さい。

## VI. リレーエッセイ 第53号

○元気に働いています…… 筒井 誠一さん(愛媛県) 洋友平成26年春号に掲載されていますのでご覧下さい。

※エッセイのご投稿のお願いご投稿に際してはご協力ありがとうございます。

投稿して載っている方は、各地区の幹事さんの推薦により、「洋友会会誌・洋友」・「四国地区だより」発行時に同封しています。

## VII. 平成26年度長寿のお祝い(米寿・喜寿)

全国で米寿11名、喜寿282名合計293名とたくさんの方がおられます。

四国地区は喜寿5名

新名 邦宏様 昭和12年6月22日

中村 要様 昭和12年8月11日

亀田 昭文様 昭和12年11月3日

神崎 康輝様 昭和13年2月14日

小谷 昌廣様 昭和13年3月1日

5名の皆様おめでとうございます。秋の懇親会・来春の総会での表彰となります。

## VIII. 金婚祝(ご結婚50年)

神崎 康輝様・公子(ヒロコ)様 御夫妻様 (香川地区)

松元 國男様・澄子様 御夫妻様 (香川地区)

角井 博三様・幸代様 御夫妻様 (香川地区)

藤崎 登様・サカエ様 御夫妻様 (愛媛地区)

林 山弘様・由美子様 御夫妻様 (高知地区)

御結婚50周年おめでとうございます。これからも御夫婦ともに元気で仲良く頑張って下さい。

## IX. 慶弔金制度(すべて自己申告制ですので忘れずに)

(会員本人祝い事)

金婚祝 5,000円

喜寿 10,000円

米寿 20,000円

白寿 50,000円

(会員本人弔事)

弔慰金 10,000円 洋友会地区会長名

供花 10,000円限度 洋友会地区会長名

弔電 2,000円限度 洋友会地区会長名

三洋電機株式会社 社長名供花 15,000円限度

三洋電機株式会社 社長名弔電 2,000円限度

(会員の配偶者)

弔事 お供え 3,000円限度 洋友会地区会長名

本会則は 平成23年4月1日より

新しい緊急対応連絡網にも記載されております。

## X. 健康づくりシリーズ 1

### 知っていますか？COPD

最近、TV などによく取り上げられている「COPD」。どんな病気か興味を持たれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そこで今回は「COPD」に関するお話です。

#### ◆肺の生活習慣病 COPD

タバコというと肺がんを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、COPD は「タバコ病」と呼ばれるくらい喫煙と深く関係している病気です。COPD は『Chronic Obstructive Pulmonary Disease』の略で日本語では慢性閉塞性肺疾患といい、長年の喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなります。COPD で一度失われた肺の働きは、元には戻りませんが、早期の予防や治療により、進行・悪化を防ぐことができます。

#### ◆どんな症状なの？

最初は咳や痰、息切れが起こり、風邪の症状に似ていますが、COPD は風邪を引いていなくても咳が続き、進行すると次第に息切れがひどくなり、階段や坂道を上がるときだけでなく、ちょっとした日常動作だけで息切れを感じるようになります。最終的には会話も息切れのために困難になり、酸素ボンベが手放せない生活になってしまいます。下記のチェックでご自身に該当するものがあるか確認してみてください。

##### <COPD セルフチェック>

- タバコを吸っている
- 同世代と比べて息切れしやすい
- 階段を上がる時など、すぐ息切れする
- 風邪を引いているわけでもないのに、咳や痰がよく出る
- 休み休みでないと歩くのがつらい

慢性の咳や痰、動いたときの呼吸困難といった症状のいずれかがあれば、COPD を発症している可能性があります。一度、医療機関を受診し、専門家に相談しましょう

#### ◆原因のほとんどがタバコです

年齢や喫煙歴などにより症状に程度の差はあるものの喫煙者の肺年齢は実年齢より 10～20 歳も高いことが多く、最終的には喫煙者の半数以上が COPD を発症すると言われていました。また、肺の病気だけではなく他の病気とも関連していることがわかってきました。COPD が進行すると、肺の炎症や全身の衰弱により、肺炎・肺がん・高血圧・心不全・胃腸障害・骨粗鬆症・糖尿病・うつ病などを併発しやすくなります。非喫煙者でも、日常的に受動喫煙にさらされている場合は、COPD を発症するリスクを否定できません。

COPD の死亡者数は年々増加し、全体の死亡順位では 9 位となっています。(厚労省平成 23 年人口動態統計概要より) COPD は、全身の病気や健康に関わる病気です。初期症状である咳や痰、息切れは普段の生活でもよくあることですが、長引いているのに「風邪のせい」「年のせい」ですませていませんか？長引く場合は、COPD を疑い、早めに医療機関を受診することが大切になります。



pixta.jp - 6847450

以上