



パナソニック
松愛会

西中国支部 会報



支部全体 202人 (8月1日現在) 発行者 高木信行 編集 村上邦忠

初めまして。今年度から支部ホームページを担当させていただくことになりました下家(しもいえ)です。よろしくお願いします。

2年前に退職し、現在も同じ職場で嘱託勤務(フルタイム)で働いています。

残業多めの仕事をしながら、看護学生の次女と夫の世話?、終活準備とベランダ果樹園計画で日々忙しくしております。

趣味は、なかなかその時間を作れずにいましたが、55歳を過ぎてから岡山でフルマラソンに挑戦したり、大山の夏山登山をしてみたり、ノルディックウォーキングを始めたりしました。中でもいちばん続いているのはサイクリングを兼ねたひとり旅です。完走後に飲む

下家HP責任者

「ごほうびビール」と温泉に入ることを楽しみに、バスやJRを使ってタイヤを外し輪行袋に入れた自転車を担いで出かけます。(袋に入れば新幹線にもタダで持ち込めます)

宿泊施設が少ない地域のイベントには愛車で出かけ、イベント会場近くの道の駅で仮眠することもあります。昨年度は仕事が多忙だったためイベント参加を見送りましたが、一昨年は3月のツールドしものせき(125km)(獲得標高 1000m)を皮切りに琵琶湖1周(160km)(獲得標高 90m)や、富士山一周(116Km)(獲得標高 1900m)など、11月まで毎月自転車とパソコンを抱えて出かけ、サイクリングを兼ねたワーケーションを楽しみました。

今年度は、5月末に淀川沿いで開催された自転車イベントで「フィッティング教室」と「新車の試乗会」に参加しました。長距離サイクリングは、10万円前後のロードバイクや20インチのミニベロで走っていますが、初めてプロのフィッティングを受け、最新理論に基づいたフィッティングで乗りやすさが劇的に変わることが体感出来、大阪まで行った成果がありました。運転に慣れた軽自動車で行ったためロードバイク2台しか持って行けませんでした。今回はミニベロの調整もお願いしたいと思っています。

松下幸之助歴史館の見学と松愛会本部へも訪問してきました。

ご縁をいただいてホームページの担当をさせていただくことになりましたが、未だ理解出来ていないことも多く、前任の方の域に達するまで時間がかかりそうですが、「楽しみにしていただけのホームページにしたいな」と妄想だけはしており、いずれは全面リニューアルにも挑戦してみたいと考えております。

手始めに毎月「同好会以外の記事」を掲載予定です。今後とも、よろしくお願いします。

友 愛 訪 問

9月		
横谷 勇三 さん	広島西部	84歳
永易 雄介 さん		83歳
金森 秀夫 さん	山口	91歳
矢原 邦俊 さん		82歳

10月		
宮地 秋義 さん	広島西部	93歳
福島 怡肖 さん		82歳

お誕生日おめでとうございます！
支部役員又はサポーターからご連絡させていただきます。

ご長寿 おめでとうございます！

9月	
藤井 佳明 さん (古希)	山口

おめでとうございます！

10月	
野田 初男 さん (喜寿)	広島西部
玉木 一史 さん (喜寿)	山口
中曾 憲一 さん (喜寿)	山口

弔 事 の お 知 ら せ

6月22日	室 睦宏 さん	享年79歳	広島東部	こころよりご冥福を お祈りいたします
-------	---------	-------	------	-----------------------

広島市ゴミゼロウォーク 中止

6月9日に予定されていましたが、『広島市ゴミゼロウォーク』は、雨のため中止となりました

広島東部「年次大会報告・懇談会」のご報告

6月22日 今回は家族の体調不良等の事情で2人が欠席となり、最終5人の参加で年次大会報告会・懇談会を実施いたしました。

美味しくお酒をいただける健康であることの幸せを感じながら、昭和の時代を懐かしむ懐古談でひと時を過ごしました。「何気ない日常」の大切さ！を感じました。

秋口には「健康ウォーキング」を兼ねて、レクリエーションの開催することで閉会となりました。



本年度から支部ホームページ責任者になられた下家さんから『献血ドライブ』のレポートが届きましたので、ご紹介いたします。



7月の土曜日、ドライブを兼ねて三原のイオンまで献血に行ってきました。

最近は、ネットで自分の都合のいい日程の献血会場が探せるので、時々土曜日ランチに出かけている三原まで、今回は献血目的のドライブをしてきました。

当日は、地元の中学生も会場案内や受付のボランティアをしていました。



ご存じの方も多いと思いますが、献血は、16～69 歳までの健康な方であれば、どなたでも可能な社会貢献です。

※ 65～69 歳までの方は、60～64 歳の間に献血経験があれば可能です。

献血について詳しく知りたい方は <https://www.jrc.or.jp/donation/>

献血後、三原港近くの『創作料理 ROCKET』で、ごほうびランチ(2,000 円)ドリンク・デザートプレート付きを食べました。



夜は、居酒屋をされているお店の日替わりランチですが、デザートプレートが絶品で家族みんな大好きです。

品数の少し少ない日替わりランチ(ドリンク付き 1,200 円)もあります。

普通のお座敷席と、カウンター席しか無いので、お座敷席は、膝の悪い私にはちょっとつらいのですが

お料理とデザートがおいしいので、2～3か月に1度はランチで利用しています。

お店には駐車場が無いので、普段は近隣のコインパーキングを利用していますが、今回は献血会場から歩いていきました。三原駅からも徒歩圏内です。機会があれば、お出かけください。

今後も、中国地方のお出かけ情報掲載していきます。よろしく願いします。



HP掲載ページ

「エベレスト街道」ヒマラヤトレッキングの思い出(後編)

岡本敬三さん

トレッキングは首都のカトマンズから小型飛行機(18人乗り)に乗り、ルクラ(2,850m)迄行き、そこからカラ・パタールの丘(5,545m)までの約60kmを歩くものです。但し、高地を歩くものなので、途中で2連泊・3連泊して体を慣らしながら歩きます。(注:カラ・パタールの丘は、エベレスト登山のベースキャンプと同じくらいの標高にあります)



いよいよ出発となりカトマンズの空港を飛び立ったら、窓の外はヒマラヤ山脈がくっきり見え、山好きにはたまらない景色でした。

出発点のルクラに着いて、ガイドとポーター3人と合流し出発です。

ネパールでの挨拶は「ナマステ」こんにちは、さよならの両方に使えるとのこと。覚えたのはこの一言だけ。後年インドに行った時もそこはナマステでした。

食事はインドに近いせいもあり、カレー料理が多いが、中華風料理もあり食べやすく不自由しませんでした。食事は問題なかったのですが、問題は風呂とトイレ。トレッキング中はほとんどシャワー無しだったと思います。また、トイレが高地では大変でした。

最後のロッジ、ゴラクシェパは標高5,140mにあるため、部屋は夜マイナス3度でしたが、着るものは上下各4枚着てシュラフに入り、布団を掛けて寝ている状態なので、トイレとなると大変でした。風邪は引きませんでした...

夕日に映えるエベレストの撮影は、カメラマンの先輩とガイド、ポーター1人が行き、私は翌朝ガイドと一緒にエベレストが見えるところ(約5,300m)までカメラだけ持って行きましたが、空気が薄く一歩ずつ数えながら歩き、100歩歩いたら休むという状態でした。

下山はほぼ順調だったので、帰国便の日まで7日間ありました。

日程に余裕があったので、ネパール南部でゆったりと観光をしていたのですが、この時風邪を引いてしまい、中耳炎を併発し、帰国後補聴器のお世話になることになりました。



大変厳しいトレッキングでしたが、素晴らしいヒマラヤの山々を心行くまで堪能出来て、忘れられないいい思い出となりました。