スマートフォンで友の会だよりを見てみよう！

①検索画面（ヤフー等）を表示させる。この部分をタッチする。

②ここに、富士電機友の会と入力し、③ここを（虫眼鏡）タッチする。

④この画面が表示され富士電機三重退職者ホームページをタッチする。

⑤この画面が表示されるので、三本線をタッチする。

⑥この画面が表示され、ここを（友の会だより）をタッチする。

⑦この画面になり、この部分をタッチすると友の会だよりが閲覧できます。（過去の掲載も見れます。

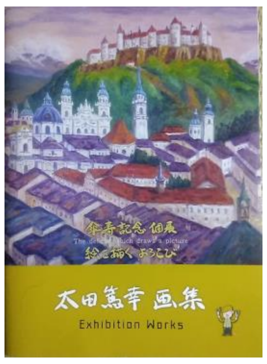
会員だより

『健康に老いる』

太田　篤幸さん

無我夢中で人生を駆けてきて、気が付いたらもう八十歳を越えることとなりました。

趣味で初めた油絵は、描き始めてから四十年間強、その間、古希記念、傘寿記念と二冊の画集を発行し、記念展を実施してきました。



退職後は、絵を描くことが生活のメインとなり、各会所属、絵画教室への参加等で、多くの友達に恵まれ、充実した生活を送ることが出来ています。私の場合、風景画が主で、現地に絵を描きに行く旅に出る楽しさと、美しい風景、綺麗な空気を身体に浴びて、体力的にも精神的にも、健康にいいものと思います。

太田さんへの連絡先は、下記の住所へ・・
愛知県愛西市佐屋町
亥新田４４

一方、日常生活では、歳とともに、腰が痛い、膝が痛いと、いろいろな疾患が出てきます。

私の素人療法を少し紹介しますと、まず、腰痛対策ですが、テニスボール又は、ソフトボール大のカラーボール（百均で二個セットの網入りがある）を、椅子に座るとき、腰に当てて座ります。パソコン操作時に特に有効で、姿勢を正すのに有効です。（写真参考）

次に、膝痛ですが、家の中で一番膝に負担の架かるところは、階段です。今ある階段に、高さ半分の補助階段を付けます。

作業量＝重量×距離で表します。階段では、常に体重（６０kg）が足に架かります。補助階段を付けると、半分の（３０kg）で済むことになります。

私は、手製で家に付けてみますと、昇り降りが非常に楽になりました。腰痛も膝痛も急に動作を起すのが一番悪く、上記の対策で絶対とは言えませんが、私は、ほとんど気にかけなくてもいいほど、良くなっています。

老いとともに、若い頃に楽に出来たことが、辛くなってきます。最近、健康寿命の考え方が重要視されていて、健康的に歳をとることが必要です。その為には、常に家の中を観察し、不安要素を自分で解消していく観点が必要です。

『祝！　ご長寿』

祝・米寿（昭和９年生まれ）

桑名市
天野　澄利さん
三重郡菰野町
川嶋　康通さん
四日市市
萩原　まさえさん
中村　和彦さん
長野　茂之さん
福本　吉俊さん
服部　了さん
渡辺　平さん
竹本　淑子さん
加田　辰男さん
鈴鹿市
宮崎　勇男さん
太田　邦男さん
（以上十二名）

祝・喜寿（昭和２０年生まれ）

桑名市
大井　政幸さん
若原　信夫さん
いなべ市
藤田　実さん
伊藤　しま子さん
三重郡菰野町
内田　利弘さん
四日市市
三田　勉さん
岡本　一見さん
伊藤　国夫さん
野呂　はる子さん
中村　幸三郎さん
辻　久雄さん
森東　巳男さん
藤本　菊水さん
下谷　喬さん
佐藤　以登子さん
伊藤　光政さん
鈴鹿市
坂崎　勝治さん
中川　正昭さん
岩井　司さん
西城　薫さん
浜浦　信也さん
松阪市
中島　哲良さん
（以上二十二名）

ご長寿お祝い申し上げます。尚、令和四年十二月三一日現在における満年齢にて掲載させて頂いております。米寿の皆様には、お祝い品をお送りいたします。

＊皆様も友の会だよりにペット・趣味を紹介してみませんか？
お問い合わせにつきましては、広報の稲垣まで！携帯090.7689.6989まで

【友の会緊急連絡先】
会員様・ご家族様、連絡事項がありましたら、左記の連絡先迄お願いいたします。
会長　０８０．６９１８．９３７３
労働組合　０５９．３３０．１５０４

【友の会事務局より コロナ感染についてのお願い】

コロナウイルス・インフルエンザ等に注意し感染拡大に充分に配慮し活動をお願い致します。

【新入会員紹介】
亀山市
令和四年五月
伊藤　裕さん
よろしくお願いします。

【会員訃報】
四日市市
令和四年七月
宇佐美　賢三さん（九五歳）
令和四年十月
石川　浩次さん（九四歳）
鈴鹿市
令和四年九月
鈴木　巳義さん（八九歳）
三重郡菰野町
令和四年十一月
山口　香さん（七三歳）
ご冥福をお祈りします。

いろえんぴつ

今さらではあるが令和四年米国メジャーリーグエンゼルスの大谷翔平選手の二刀流での活躍は素晴らしい。もし、エンゼルスが沖縄県でキャンプをする時が有ったら、是非共見に行きたい。

米国が野球シーズンに入ると、私は毎日のBSテレビ放送が本当に楽しみだ。ただ米国の大きな国土は、時差の関係なのか、放送時間はまちまちで、新聞のテレビ欄を注意して見ていないといけない。早朝五時からのライブ放送で、気が付くとほとんど放送終了真際で悔しい思いをすることもある。私にとって新聞のBSテレビ欄は、ニュース欄よりも大切な部分なのである。

BSテレビ欄を見て、面白い番組を見つけた。「ピアノ」としか書いていないことが多い十五分番組だが、実際は街角ピアノとか空港ピアノ・駅ピアノ等という番組名である。文字通り其処に置いてあるピアノで、誰でも楽しむことが出来、キチンと調律されている。中部空港（セントレア）にも置かれている。三才位から九０才位の方まで、ピアノが弾ける人は楽しんでいる様だ。NHKはそのピアノにカメラ数台を取り付けて、その姿や楽しむ理由などを編集している。仕事やスポーツ後のストレスを癒してくれたり、恋人への愛情をピアノで表現したり、亡くなった家族を思って弾く人もいる。

私は楽器は全然だめで音符も読めない。ピアノは「ねこ踏んじゃった」のさわりだけ。でも街角ピアノを見ていると、この歳で覚えてみたい気もする。指先の運動だし、両手を使うので、脳トレにもよいかなと思う。どなたかピアノを嗜む方、教えてください。

森川