

東芝深谷

[第7号]

OB会会報

OB会事務局
048(574)2014

OB会報によせて

工場長 藤井 敏昭

七月に開催されましたOB会総会には、歴代工場長をはじめ多くの諸先輩の皆様により、盛会に開催されましたこと心より喜び申し上げます。また、当日は気温三七度を越える猛暑の中、夏祭りにも参加いただきました誠によりありがとうございます。この場をお借りいたしまして御礼申し上げます。

さて、先般新聞に当社連結決算見込みの上方修正の記事が掲載されました。これは、半導体事業の好調により修正が行われたもので、当工場としては、依然として厳しい環境下にあることには変わりなく、当工場の事業は、今後さらに変革が求められています。

まず、液晶事業につきましては、拡大基調にあたり昨年映像事業からブラウン管事業に移管された当工場の主管が、この七月から液晶事業に移管されました。また、昨年本格稼働した液晶のクリーンルーム内未施工部分につきましても現在工事が行われており、本格

的に稼働する来年四月からは、当工場が名実ともに当社液晶事業の一大拠点となります。

ブラウン管事業につきましては、相変わらず売価低落とポーターレス化により苦しい環境下にあります。今後生き残りを賭けて、フラット管の量産化に注力していきます。

また、⁵₃ 建家では、本年五月から当社関係会社のエイ・ティー・バッテリー(株)による携帯電話用次世代リチウムバッテリーの製造が開始され、この九月で月産一八〇万個体制が整いました。今後更に生産能力を増強する計画です。

映像事業につきましては、現在カラーテレビ製造体制の抜本的見直し等が検討されており、この下期から来年度前半にかけて大きな動きがあると聞いております。

このような大変厳しい状況下にあります。諸先輩方の叱咤激励もいただきながら、何とかこの状況を脱し、新しい(深)へと変貌を遂げなければなりません。つきましては、今後とも変わらぬご指導ご鞭撻をお願いいたします。

末筆ながら、OB会の今後ますますのご隆盛と会員の皆様およびご家族のご健勝を祈念いたします。

第十回総会について

会長 洪谷 昇

猛暑の中、顧問及び参与の皆様方十六名、会員一七五名の方々に参加していただき、事務局のご協力も得て総会、懇親会、お祭りへの参加等盛大に実施できましたことを、役員一同感謝致しております。

今年は次の事項を重点に活動してゆきたいと思っております。

一、同好会の新設

- (一) インターネット同好会
 - (二) グランドゴルフ同好会
- 皆様方の参加を御願致します。
- 二、OB会報を特集号としたい。

第七号 私の健康法（管理）

第八号 私の趣味

積極的な投稿をお待ちします。

三、地域担当による未加入者

へ参加の呼びかけ。

四、本年も記念撮影を中止し、

近況報告をまとめ先日

皆様方へ送付致しました。

来年も実施致しますので、是

非お気軽に記入して下さい。

今年度の記入率は約六十%位です。

五、通信費の削減に伴い、従来総会後の懇親会費用を一部会社に負担していたいただきましたが、今後はすべて会で負担する方向で検討をしております。

次に、お祭り広場での出店ですが今年で四回目となり定着して来ました。各同好会持廻りでの責任をもって運営されており、来年の担当も決定しました。尚、売上金の一部は社会福祉協会へ寄附する予定です。

今後共にOB会活動に御協力を賜われます様お願い致すと共に、来年の総会にはさらに多くの会員の皆様方が、ご出席されます様をお願い致します。

三分の一発芽玄米

ごはん健康づくり

石井 忠孝

ここ数年、ドックの度に高血圧や高血糖の指摘を受け、食餌療法を心掛けましたが、カロリー計算が面倒で長続きしません。

そんな状態の一年ほど前、あるテレビ番組で、発芽玄米が生活習慣病に良く効くと知りました。昔から玄米食の効果は広く知られているだけに、物は試しと早速毎日三食続けたところ、幸いにも今では血圧正常、糖尿病も予防できています。と言う訳で、私の経験をもとに、「三分の一、発芽玄米ごはん」の作り方を紹介しますので、ぜひお試しください。

(一) 例えば家族で一日食べる米の量を玄米一合、白米二合とします。

(二) その玄米を三日間水に漬けちよっぴり発芽させます。

(三) 発芽玄米と白米の合計三合を混ぜて炊き「ごはん」のできあがり、簡単です。

食味はあまり気になりませんが、味にデリケートな人、便秘に引き過ぎるひとは玄米の量を減らすと良いでしょう。私の毎食事は、ごはん一杯と副食は何でも、晩酌の焼酎はコップ一杯半、問題は腹八分を努力で守ることで。蛇足ですが、適度な運動では毎朝のウォーキングが習慣です。

ドクダミ健康法

田谷 光吉

私とドクダミのつき合いは永く、

かれこれ十三年になります。当時私は血糖値が高く食餌指導を受ける状態でした。そんな折ドクダミ酒を飲むと良いよという話を聞きとびつきました。早速ドクダミ酒を作り毎日盃一杯づつ飲み続けたところ飲み始めて四年目位から血糖値が下り始め今では九十三前後と安定しています。参考までに、ドクダミ酒の作り方を紹介します。

(一) ドクダミの採取 もつとも良いのは花の咲いている時で根だけ残して刈り取ります。

(二) 水洗いしてから水気を切る。(三十分位日陰干しする)

(三) ドクダミをやや荒めにきざみ広口ビン又は瓶につめこむ。

(四) つめこんだ容器が一杯になるまで焼酒を入れ漬けこむ。

(五) 冷暗所に三ヶ月位保存すれば出来上りです。健康は一日にしてならず、毎日根気よく飲むことが大切です。

私の健康法

久保田 厚

五十代後半(定年五年前)の健康診断にて、糖尿病と診断を受けたものの、大して生活改善もせず又、食餌療法もせず、二年過しま

した、その間にも病は徐々に進行していた。

私は糖尿病を甘く見過ぎていたのです、体の不調と体重が大巾に減少し、顔は、やつれ、本当の自分の顔ではなくなつて会社の仲間と先輩には、心配をかけました。

糖尿病は、食餌療法と運動が、何よりも効果があると、医師より指導を受けた。其の他妻はいくつかの健康食品を取り寄せ、「これは糖尿病に良く効くから飲んだ方が良い」と何種類か用意したが「そんなもの気安めに過ぎない」と取り合わなかった。

私は、食餌療法と運動が良いと医師より指導された通り今後共守つて行きます。

運動は、

一、毎日、三、〇〇〇歩以上歩く。

二、週二回、グラウンドゴルフ

三、週二回、カラオケを行う

以上の一、二、三を守る事に依り、現在は二ヶ月に一回の病院の検査も血糖値は安定していません。体重は、十キロ〜十五キロ減す様に医師より指導され、努力中です。

「気」と「スポーツ」

齊藤 登

過去に大腸を手術した経緯がありますが、今のところ他への転移もなく健康で今日に至つてます。早五年の年月も日頃健康を意識し生活しているせい、二、三年前に手術したような錯覚を覚えるほど順調にきており有難いことです。

健康と言つものは外科的なものは別にして、精神的に性善説にたちら向きに行動する方が、結果的に良い成果が継続できるように思え実行しています。特に「気」と言つものに対する認識が最近の日本人に欠けてきていることは確かです。普段「気分」「気骨」「気丈」と使用している言葉ですが、弱気に風邪で寝込むかなと思つとその通りになつてしまつた。

各個人が持ち合わせている自然治癒力は個人差が大きいのですが、普段から如何に働きかけて高めておくからだと考え、OB会活動、地域との連携を深めるため積極的に行動しています。その為のスキーであり、ゴルフだと言えます。皆さんも前向きに行動ありきで行きましょつ。

出来ることしか

しないのが健康法？

阿部 洋治

阿部さん「私の健康法」を書いて！と云われて「えっ」と思つた。あらためて何かしているかなと考えさせられた次第。健康には注意し自信もある。(歳のせいか体力が減少しているが)。三十五才から人間ドックを受検している。歳を重ねるたびに評価Aが減少しB、BF、Gが増えて来た。

九十五年度は最悪のAが十九分の十四になつた。これはいかん！と思ひ食事に気を付けた。野菜、海藻類、果実を多く、肉、油物、塩分に努めた。会社の食堂ではソバと野菜の昼食に切替えた。以来人間ドックの結果もAが増え今年度の健診では十九分の十八とAの数が回復し自信を深めた。

もちろん食事だけの効果ではないでしょう。休日は屋外で体を動かす事が好き。犬の散歩や庭の草木と戯れたり遠歩など時にはハイキングなどで心身をリフレッシュ。柔軟運動は毎朝トライ。これぞ健康法と云えるものは

何も無いが出来ることを継続するだけです。

私の健康法

武田 伸寿

毎日が日曜日となつて三ヶ月過ぎた頃(昨年五月定年)暇を持って余す日々が続き健康維持不可能と思ひ次のステップに進みました。

歩くこと、グラウンドゴルフ、将棋、旅行、の順で毎月の計画を立て健康維持に努め始めました。歩く事に関しては、午前、妻と農道を一周します三KM、午後は、グラウンドゴルフ週二回、東公園であつた同好会の方々と二〇〜三〇人集まつて世間話をしながら楽しんでいきます。

又、他の日の午後は仙元山へ行き、野鳥好きの仲間と一周二KMのコースを二、三周しますが、そのメンバーの中に、野鳥や山菜に詳しい人が多く、双眼鏡を手に季節の鳥や山菜の観察をして過ごしています。

将棋は、OB会、同好会、等で月四回位楽しみ又温泉地に行つて大会等にも参加、色々のグループの方々と交流し充実した日々を送っています。

れていた点もあって永く継続出来る歩行的を絞った次第です。

目標八〇〇〇歩を九十分掛ける毎日です。夕食後三十分から始まる日課です。夜の街を会話を交えながら時には足早に定番のコースを一周しています。帰ると約十五分のバットの素振り、前記の様な自己流体力作りが二年間続いています。定期的な血糖値測定では医師も驚く程の血糖値降下の効果が出ています。身体を動かす事が苦にならず適度な労働と屋外での活動にこれからも精一ぱい頑張ってくださいと思います。

アロエの液汁で快適

THC・ソウケン

私は三年程前に、ある雑誌紹介でアロエの液汁が「医者いらず」しばしこう呼ばれるアロエに興味を持ちました。アロエは、ユリ科の多肉植物で、世界各地で民間薬として使われています。

このアロエには、数々の薬効成分が含まれていることが、動物実験などによってわかってきました。

このために、最近では食品や石けん、化粧品などにも、出回るようになってきました。

一般に私達がアロエと呼んでいるのは、キダチアロエですが、数年注目され始めてきたのが、アロエベラという、一つ一つの葉が大きくて葉肉も厚いタイプです。

また不夜城という、苦みがほとんどないタイプも、よく見かけるようになりました。

私は以前から、便秘がちで、朝トイレに座ると出なくなる、数時たつと又行きたくなるといった具合で、便秘には悩まされてきました。

そこで私は一番手取り早く手に入る、キダチアロエの栽培を始めました。非常に成育が早く、毎日一葉ずつ食べているのですがなくなりません。

方法は葉を一枚もいできます。両側にあるトゲをカッターで切り落します。

良く水洗いをします、そのあとはそのまま食べてしまいます、苦みがあります、しかし良薬は口に苦しで、最近では慣もてつだって問題なく食べています。

その為か、良く食事も進みふとりぎみです、今度は体重をへらす苦労になりそうです。

私の健康法

釣り部 山上富次郎

在職中は定年後の青写真について自分なりの生活設計を図ってましたが健康管理は至って無頓着でした。四年を経過した現在では少しでも関心と思い持続出来る手法を求めて実行しているのが、妻と一緒に歩いている事とバットの素振りです。以前から血糖値が高く医師からも指摘さ

編集委員

幹事

小林

哲嗣

”

小澤

正行

江原一雄さんが十二年七月
松田佳生さんが十二年八月
佐藤国雄さんが十二年十月
ご逝去されました。
慎んでお悔やみ申し上げます。