



明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃は、和歌山支部の活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

さて、恒例の支部ニュース(令和7年1月号)を送付いたします。

はじめに、和歌山支部の今年度の行事(会議、事業、広報)につきましては、お陰さまで全て終了することが出来ました。皆様のご協力に感謝申し上げます。

なお、本国会報誌「社会保険倶楽部」令和7年1月号も同封していますのでご覧ください。昨年、本部より投稿依頼があり和歌山支部の活動について寄稿(P7参照)していますので併せてご覧ください。

## ～令和6年後半の各事業の結果になります～

### ☆第2回 ボウリング大会・8月24日(土)

社保OB会主催・当倶楽部共催によるボウリング大会を和歌山グランドボウル(和歌山市)において、開催しました。当日は16名の皆さんが参加され、熱戦が繰り広げられました。

橋本博生さんがハイスコアで初優勝されました。おめでとうございます！

結果は右のとおりです。

参加者(上位3名)	1G	2G	計(グロス)	HD	スコア	順位
橋本 博生 様	181	162	343	40	383	優勝
橋本 八重子 様	145	137	282	40	322	2
谷口 智子 様	130	123	253	40	293	3

※HDは女子又は77歳以上の男子は1Gにつき20点加算



### ☆第71回 健歩会ハイキング・10月26日(土)

当倶楽部主催・社保OB会共催による健歩会ハイキングは、少し足を延ばして古都奈良に向かいました。71回目を迎えた今回は『奈良・世界遺産を巡る旅』と称して、JR奈良駅→猿沢池(昼食)→興福寺(チラ見)→奈良国立博物館(予約入館)→奈良公園(鹿のフンに注意して)→東大寺(拝観)→ならまちセンター(休憩)のコースを散策、秋の古都を満喫しました。

奈良国立博物館では正倉院展が開催中で、普段見ることが出来ない聖武天皇のご遺愛品など、貴重な宝物が多数展示されており、足を止めて見入ってしまいました。

参加された11名の皆さんお疲れさまでした。

◀ 黄金瑠璃鈿背十二稜鏡 ▶



☆第10回 パークゴルフ大会・11月30日(土)

社保OB会主催・当倶楽部共催による恒例のパークゴルフ大会を紀美野町のかみふれあい公園において、開催しました。今回、橋本博生さん・八重子さんが初参加されました。当日はパーク内の木々も鮮やかに紅葉し、絶好のゴルフ日和になりました。ホールインワンが2名(岡本功巳さん・谷口智子さん)出るなど大いに盛り上がりました。参加者15名による大接戦の結果、僅差で橋本八重子さんが初優勝されました。おめでとうございます! 結果は以下のとおりです。



参加者(上位3名)		東コース	西コース	計(グロス)	HD	スコア	順位
橋本八重子	様	51	37	88	36	52	優勝
橋本 博生	様	37	34	71	18	53	2
室 良定	様	33	29	62	8	54	3

※HDは前回の優勝スコアを基準に参加者毎の過去の平均スコアとの差を考慮して設定



☆ゴルフコンペ大会・12月13日(金)

社保OB会主催・当倶楽部共催による恒例のゴルフコンペをサンリゾートカントリー倶楽部(紀美野町)において開催しました。

今回は参加者が7名と少なくチョッと寂しい大会になりました。

結果は以下のとおりで榎本規章さんが優勝(2回目)されました。おめでとうございます!

※コンペ参加者を募集しています!



参加者(上位3名)		OUT	IN	計(グロス)	HD	スコア	順位
榎本 規章	様	51	62	113	36.0	77.0	優勝
吉川 隆	様	50	54	104	26.4	77.6	2
瀬藤 繁次	様	54	48	102	24.0	78.0	3

※計算方法: 新ペリア方式 (隠しホールスコア計\*1.5-72) \*0.80

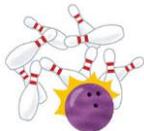


## ☆第3回 ボウリング大会・12月21日(土)

社保OB会主催・当倶楽部共催によるボウリング大会を和歌山グランドボウル(和歌山市)において、開催しました。今回、平一宏さんが初参加され、15名による熱戦が繰り広げられました。

安定した投球でスピア数が多かった酒部政夫さんが初優勝されました。おめでとうございます！

結果は右のとおりです。



参加者(上位3名)			1G	2G	計(グロス)	HD	スコア	順位
酒部	政夫	様	139	138	277	60	337	優勝
平	一宏	様	130	122	252	40	292	2
室	良定	様	148	101	249	40	289	3

※HDは過去の優勝スコアを基準に参加者毎の平均スコアとの差を考慮して設定



## ☆ ボウリング大会終了後に忘年会を行いました!!

有志18名の参加による忘年会を和歌山駅近くの『安べゑ』で行い、楽しい時間を過ごしました。



## ◀ 社会保険倶楽部(本部) ホームページを開設しています! ▶

社会保険倶楽部(本部) 会報誌の昨年7月号でご案内しましたが、全国の倶楽部会員の方々への情報提供を目的にホームページが開設されています。

倶楽部各支部が主催する世話人会・総会・行事等の開催案内や活動報告などにも活用できるようになっています。昨今、郵送料が高くなっていますので、今後は本部ホームページを活用した情報提供も検討していきたいと考えています。

社会保険倶楽部ホームページ <https://svahokurabu.org>



同封しました本部会報誌1月号に掲載の和歌山支部の写真(カラー版)も観ることができます。一度、皆さんご覧ください。

※トップページの**支部だより**をクリック → **和歌山支部**をクリック

なお、会員ページ(本部役員等の名簿、事業報告(計画)、決算、財産目録、予算、訃報)を閲覧するには右のパスワードを入力してください。パスワード⇒「shkurabu」

# 急な温度変化に気をつけて！ ヒートショック を防ぎましょう

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など急な温度変化により血圧が大きく変動することで、失神したり脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気を引き起こすことです。

高齢者に多い！

お風呂場での死亡は交通事故死より多い！

どういった場合に起こりやすいの？



暖房で暖まっている部屋とそうでない場所との温度差が激しい場合です。特に、服を脱ぐと体の表面温度が10度ほど下がるため、寒い脱衣所で裸になって熱い湯船に入る場合に危険性が高まります。

血管は寒いと縮まり、熱くなると広がります  
血圧がジェットコースターのように大きく上下することで意識を失ったりしてしまうのです

## 今すぐ出来る！ 予防対策

ポイントは、家の中での温度差をなくすこと・脱水に気を付けること

### 浴室・脱衣所で



暖房器具使用時は火災に注意！

- 入浴前に暖める
  - ・暖房器具を使う・熱いシャワーを浴室にかけて暖める
  - ・蛇口からではなく、シャワーから給湯する
- お風呂の温度は41℃以下
- 湯船につかる時間は10分程度で
- 冷え込む前の午後2～4時に入浴する



### トイレで

- 便座は暖房装置や便座カバーを使う
- 夜に起きてトイレに行くときは上着や靴下を身に付ける

### 脱水防止

- 暑い日だけでなく水分をこまめに補給する
- アルコールを飲んでからの入浴を避ける



- ### 生活習慣
- 生活習慣病予防
    - ・適度な運動・バランスの良い食事・規則正しい生活

～高齢者・高血圧の方・糖尿病や脂質異常症の方は特に気を付けましょう～

### 家族がいれば見守りを

- 入浴するときは一言声をかけておく  
家族がお風呂に入っていたことを知らずに発見が遅れることのないように

