

たより



第三十四号

令和3年7月
東亜石油(株)
社友会

社友会会員の皆様へ

新型コロナウイルス感染拡大に伴い2020年2月以降、さまざまな社会活動が著しく制約され、延期・中止・自粛など厳しい状況が続いております。会員の皆様におかれましては、不自由な自粛生活を余儀なくされていることと存じます。

首都圏における3回目の緊急事態宣言は解除されたものの、感染力が強く重症化しやすいと言われていた変異株の影響か？感染のリバウンドの兆候が見え始めております。

このような状況の中、東亜石油社友会においても厳しい活動の自粛を強いられ、1年半が経過しました。

誠に恐縮ではありますが、この紙面を借りて2020年1月から今日までの社友会の状況をご報告させていただきます。

会員の移動については、2020年1月以降、10名の方が入会されました。一方で、6名の方がご逝去されました。心よりお悔やみ申し上げます。

2021年6月末日現在会員数は197名となっております。

会の運営については、コロナ禍の影響を受け、活動自粛を余儀なくされ、春のハイキング(高尾山でのんびりハイキング)、11月予定の2020年度総会・懇親会は残念ながら中止いたしました。

長寿のお祝いは、米寿の方が3名、喜寿の方が9名でした。

会報「たより」の発行は1回になりました。

このような状況の中、課題のホームページリニューアルはサービスマ社の選定(Mix.comに決定)から、レイアウト、各ページのコンテンツの設計等精力的にデイスカッションし、8月1日にインターネット上に「東亜石油社友会ホームページ」として公開することができました。

今後は社友会からの伝達事項や会員間の情報の共有、情報交換につ

いては、よりタイムリーに伝達可能であるホームページを活用していきたいと考えております。

製作に関する検討はホームページ作成委員会によるメールのやり取りやオンライン会議(ZOOM会議)を活用し、ネット環境を駆使しての成果でした。

また、2021年度から従来の1月～十二月の会計年度を東亜石油の会計年度に合わせ、四月～三月に変更しました。

この変更に伴い、2021年度は総会・懇親会を5月15日に計画しましたが、ますます加速するコロナ感染症の拡大により、残念ながら、再度の中止となりました。

コロナ感染症はオリンピック開催に伴う海外からの人流の増加や国内の人流の増加、従来株から変異株への置き換わりが増加し、その終息は不透明さを増しています。

一方、高齢者に向けたワクチン接種は9月には概ね完了すると言われております。

首都圏のコロナ感染状況をみて10月以降、「ウォーキング有志の会」との共催での歩こう会や、社友会の秋のハイキングとして「コロナに負けず高尾山でハイキング」の開催を模索してゆきたいと考えております。

また、厚生労働省指導の感染防止対策を徹底し、感染リスクの低減を図りながら一日も早く会員の皆様

が集える懇親会が開催できることを願っております。

コロナ禍の縮小を期待し、本年11月13日(土)に懇親会という形で2年ぶりの会員の集いを開催できないものかと準備・検討しております。

ホームページ作成委員会

委員長

石井好

委員

牧之田哲郎

林政久

社友会事務局





スローライフ

のほろが・・・

向井幸治さん

(熊本県阿蘇市在住)

皆さんこんにちは、昭和47年度入社
の向井幸治です。

阿蘇に移住してもう5年になりました。都会でのマンション暮らしをしてきた田舎育ちの私は山、川、土、草、木など自然に飢えていました。終の棲家は自然豊かな田舎でのんびり暮らしたいと考えていました。55歳の頃から定年後のことを考えはじめ、都内にあるアンテナショップで移住の相談をしたり、各地方の移住セミナーに参加して情報を入手したり、休みを利用して各地の移住候補地を見て回り、最終的にたどり着いたところが阿蘇の山中でした。

実家にも近くて、自然が身近にあり静かで気候も夏は涼しく、私には最高に魅力的な場所でした。移住に関して一つ問題がありました。それは妻のことです。妻はあまり乗り気ではありませんでした。交通至便、買い物至便、好きなライブやコンサートはいつでも観られて、狭いマン

ションや騒音など気にもせず、活気にあふれた都会暮らしを満喫していました。

かたや私の頭の中は田舎暮らしのことについて、あれしようこれしようと思いをはせて、残りの人生はバラ色の未来と夢見ていました。

半ば強引に私のわがままを通すことになり、2015年3月に引越しました。後々に尾を引かなければ良いかと申し訳ない気もしました。妻にしてみれば、都会とのギャップが大き過ぎて環境の変化は一大事でしたが、日が経つにつれ、友達もふえて行動範囲もひろがり、ヨガ教室や陶芸教室に夢中になって楽しんでいきます。

横浜を後にする前に、妻とともに工場夜景を観賞しました。外から観る製油所の夜景は幻想的でとてもきれいですが、そこで長年働いていた者としては大変なんだよなと違った思いで眺めていました。そして横浜最後の夜は通勤でいつも下から眺めていたロイヤルパークホテルに宿泊して横浜を後にしました。

住みはじめてすぐに、阿蘇中岳の噴火で降灰被害に悩まされました。



飛んできた40～50mmの噴石



火山灰を被った車

特に2016年10月4日の爆発的な噴火では我が家は火口から直線距離にして4kmしか離れていなく、風下だった為、40～50mmもの大きい噴石も飛んできました。スレート屋根が割れたのと、車は樹林とカーポートで難をのがれましたが、ご近所の車はフロントガラスにヒビが入りルーフやボンネットの部分はボコボコになつていました。深夜の寝静まった時間帯の出来事だったので被害は少なかつたのかもしれない。

朝起きて外に出てみたら灰色の世界でした。昔、サイロの上やその周辺がコークスだらけになり総動員で清掃作業した事がありました。コークスと火山灰の違いはありますが全く同じような状況でした。片付けのことを考えると途方にくれてしまいました。とりわけ雨樋はギンシリ詰まり取り除くのにかなりの時間を要し、高所作業の為、安全確保には十分注意して行いました。ネコ車にツナギ、スコップ、マスクに保護メガネは必須で屋根、庭、側溝など少しずつ片付けて一か月近くかかりました。昔の経験が少しはいかされたな？

現在の阿蘇中岳は噴火警戒レベル1まで下がり火口の見学も可能になつていきます。



最近の阿蘇中岳



災難は噴火だけではありませんでした。翌年には熊本地震で二度の大きな揺れを経験して3〜4日間の電気なし風呂なしの生活と、鉄道と幹線道路が通行できなくなり、不便な生活を強いられる羽目になりました。我が家は幸いにも被害はありませんでしたが、家の中は食器や本、衣類など足の踏み場もないぐらいい散乱していました。人生で一番の揺れでした。(ちなみにR14501は10番目ぐらいいかな、(笑))

余震のことも考えて徒歩10分ぐらいの避難場所へ暗闇の中をご近所さんとかいきましたが、人が多くて引き返し自宅で静かに耐え過ごしました。我が家はメーカーは震度7にも耐えられる家と説明を受けていたので自宅が安全と考えました。

一週間分の非常食は備えていたので食べ物には困りませんでした。しかし親戚や友人などから心配して連絡を頂いたのですが、携帯電話のバッテリーが切れて音信不通状態になってしまいました。

しばらくすると支援物資の配給もあり大変助かりました。お風呂は近くの温泉宿が無料開放していたので1回利用してみました。大変な混雑で、いわゆる芋洗い状態で背後に気配を感じながらゴソゴソ洗い、さつさと引き上げ、それつきりにしました。鈍感な気質の私でも脱衣室の濡れや髪の毛など少し気になりました。非常時はこんなもんかな〜。

無料開放してくれるだけでも有難いと貴重な体験をしました。

今年の8月には鉄道が、10月には4年半ぶりにヤット寸断されていた国道57号線が開通して峠越えしなくてもいいようになりました。土曜日、日曜日などはGO TO キャンペーンの旅行者も増えて草千里や大観峰、黒川温泉などの観光地は賑わっています。阿蘇神社の被害を受けた桜門や拝殿は現在修復中ですがお参りはできるので、駐車場は満杯のときもあります。

野生動物も多くなって庭にシカ、イノシシ、タヌキ、サル、ウサギなどがよくあらわれます。とくにウリ坊なんかは、めちやくちやかわいいなと思つていますが、家庭菜園や庭木など被害によくあいました。それなりにシツカリした対策をしないと野生動物は賢いですから大変です。防護柵を作つても穴を掘つたり柵を壊したりして侵入してきます。



時々あらわれるシカ達

見栄えのいい庭木を駐車場の周りに地元の造園屋さんに頼んで植えていたのですが見事に枝だけになつていました。シカの好物だったようです。後で思ったことですが、造園屋さんもそのへんの事(シカの好物)をアドバイスしてくれないのかな〜と不満を抱きました。動物たちとは今後も付き合つていかなければなりません。

犬がワンワン吠えて知らせてくれるようになったので少しは頼りになります。犬を飼いはじめて2年になります。ボーダーコリー犬の女の子です。ドッグトレーナーに通りの訓練や、しつけと色々なアドバイスを伺いました。朝は早起きでいつも顔をいやというほどペロペロなめて起こされます。うれしいけどありがた迷惑。運動量が多いので毎日の散歩が大変です。

趣味小屋を建てました。茅葺で中には囲炉裏をつくつてご近所さんやアルバイトの仲間、親戚などがよく訪れてお茶会やバーベキューなどをしています。



住みはじめてしばらくすると、同期のAさんや先輩のTさんも旅の途中に我が家に立ち寄ってくれました。後輩のKさんとSさんは一泊して帰りました。KさんとSさんは、また来ますと言っていたけどその後、音沙汰なし!きつといういろいろ忙しいんだらうな。

阿蘇へ旅される際は、気兼ねなくお立ち寄りください。小屋は3〜4人は寝泊りすることが出来ますので歓迎いたします。



茅葺き小屋を建てました



ボーダーコリー犬のマルコです

ノルディックウォーキングで

運動習慣を！

村田 勉さん
(神奈川県横浜市在住)

皆様、2020年の社友会総会はコロナ禍のなか中止となりましたが、如何お過ごしでしょうか。

私は今から約6年前、思いもよらず体が動かせない難病に罹り、入院生活を余儀なくされましたが、幸い予後が良く無事退院することができました。入院中に体をほとんど動かさなかつたせいで、筋肉量が落ち、かつ体力も低下し、日常生活に支障が出るほどになりました。

筋肉量を増やし体力をつけるのは、運動が一番と考え、今からでも取り組める運動として「ノルディックウォーキング」を始めました。この運動の効果は素晴らしく、筋肉量の増加、体力向上が実感できました。

しかしこのノルディックウォーキングは日本における歴史がまだ浅く、指導者も少ないため、なかなか普及していないのが現状です。私も紆余曲折を経て、現在もノルディックウォーキングの理想的な歩き方を模索している状況です。

また、ノルディックウォーキングの基本はウォーキングであると聞き、ウォーキング教室に通い正しい歩き方の勉強もしました。

日々のノルディックウォーキングとウォーキングのおかげで、日常生活を送るうえで十分な体力が付き、自宅

から近い丹沢の山々(大山、鍋割山、塔ノ岳、檜洞丸等)に登れるまでになりました。

大病を患ったにも関わらず、現在健康で日常生活が過ごせているのは、日常の運動習慣が身に付いた成果だと感じています。

人間はしよせん動物、動かないと調子が悪くなる生き物ではないでしょうか。運動習慣のなかつた私が習慣的に運動するきっかけを与えてくれたノルディックウォーキングは、ポールを使った最新のフィットネスウォーキングであり、健康増進に効果のある運動です。このノルディックウォーキングに感謝し、まだ知名度の低いこの運動の今後の普及活動に尽力したいと思うこの頃です。

1. 入院中のベッドで見た

御嶽山の突然の噴火

2014年9月27日に発生した、長野県と岐阜県県境に位置する御嶽山の突然噴火のニュースを病院のベッドの上で呆然と見ていた。真っ青な秋空の中に灰黒色の噴煙が湧きあがり大勢の登山者が犠牲となった。初秋の快晴の中を出かけた御嶽山登山で、健康な人たちが噴火による噴石の落下の直撃を受けて突然亡くなる理不尽な現実には衝撃を受けた。

一方の私は病気で体が動かせないが、病院で何とか回復し、生きている。この違いは何だ。

人の一生は分らない、健康な人が事故とはいえ突然亡くなり、病人が生きている現実。

この年の8月後半から、体がだるく力が入らず、布団から起き上がるのが難しくなり、病院に行った

体を動かせないのは、末梢神経(手足を動かすための運動神経、感じたものを脳に伝えるための感覚神経、内臓などの働きに関係する自律神経)が侵される病気とのことで即日入院となった。病気の原因は良く分かっている事であったが、本来自分の体を守る自己免疫機能が、何らかの原因で誤作動を起こし自分の神経細胞を外敵と認識し攻撃するらしい。10万人に1人の発症率で珍しい病気とのこと。

症状としては、末梢神経が侵されるので体が動かせない、そして強い痛みと痺れがある。一説によると神経が再生するときに自律神経線維と感覚神経線維が間違つて繋がつてしまふその結果、自律神経の活動に伴つて感覚神経が刺激されて、強い痺れ、痛みが起きるらしい。

車椅子生活は大変だった。何しろ車椅子に乗り込めない、もちろん椅子の操作もできない、すべて人頼みである。

医者からは呼吸がうまく出来なくなると、喉の切開が必要になると説明を受けたが、幸いなことに徐々に治療の効果が現れ、一か月近くかかったが、徐々に体が少し動かせるようになり、痛み痺れも徐々に和らいできた。

治療が終わつたので、リハビリ病院に移り、リハビリに専念することになった。

2. リハビリ生活

体が少し動かせるようになり、最初に一人で立つことが出来、何とか足を運べた時は嬉しくて涙が出た。通常はそんな意識はしていないのだが、歩行することは実は大変高度な動作を実際はしているのだと分かった。一歩前に足を出す時は、体の重心が少し変化するので、それを打消しバランスさせるための動作を自動的にしている訳である。

体を動かすことができた時思ったことは、生まれたての赤ん坊は素晴らしい能力を持つて生まれているのだと気づかされた。体を動かせる、泣いて不満を表現することが出来る、すぐにハイハイも出来るようになるし、つかまり立ちができて、歩くことができるようになる。

このように、当たり前の動作ができるのは、実は気づいていないだけで、素晴らしい能力だと思ひ知らされた。入院中はベッド生活で、筋肉を殆ど使わなかつた代償は大きく筋肉量、体力は極端に落ちていた。

退院してしばらくは、スーパーで商品を入れた買い物かごが重くてレジ台に乗せるのに難儀し、買物した商品をポリ袋に下げて駅前の坂道を登る時は、息が上がりに、途中で休みながら登る有様だった。



3. ノルディックウォーキングとの出会い

体力の衰えを実感し何か運動を始めたいことを考えた。簡単に取り組める運動をネットで検索している中、偶然ノルディックウォーキングを発見した。この運動は、1930年代にフィンランドのクロスカントリー選手の夏場のトレーニングでポールを使用したトレレーニングを起源としていると言う。これなら昔スキー板を歩いて雪の上をストックで押しながら軽快にスケータングした事を思い出し、今からでも出来そうだと感じた。

近所の同好会に参加を申し込む。同好会のリーダーにこのようなマイナーな運動を始めたい人は物好きだと言われ、取り組んでいる人数が意外と少ない事を知らされた。

同好会では初心者用の簡単な講習しかなかったため、DVD付きの教則本を購入して自己練習を繰り返したが、なかなかコツが掴めない。正規の講習会を探した。初心者対象の講習会はあるが、少し慣れてきた人用の講習会はなかった。

それで、日本ノルディックウォーキング協会の指導者の資格を取る講習ならば、理論と実技講習がある事が分り、この講習を受けることにした。講習の中で、ビデオで歩きを撮影し、それを教室で見せられ、歩きを批評されたのは初めての経験で有意義であった。ノルディックウォーキングとは通常のウォーキングに手の振りを加え、ポールが地面に着地した時にポールで地面

を押して推進力を得る歩きであると簡単に説明を受けるがこれがなかなか難しい。

それでも実際の歩行訓練が一番重要と思い、近所の公園での単独トレーニングと近所の同好会に参加し納得できる歩きを模索しています。

初めて四年くらいだが、最初は簡単な運動だからすぐに上達できると予想していたが、簡単な運動だけに奥が深く、実感としてまだまだ熟練したとは言えない状況です。

慣れるまで時間が掛かり、上達していないという実感がなかなか沸いて来ない、ある意味ずっと練習を続けることがノルディックウォーキングを実践していることかもしれないと思いつつ歩いておられます。

ノルディックウォーキングの特徴

- ・ コースは通常は7kmくらいで、2時間くらいで終了する。半日コースが多いので参加しやすい。
- ・ 隣の人とおしゃべりができる程度のスピードで行うのが良いとされており、きつい運動にならない。
- ・ ノルディックウォーキングの醍醐味は登り坂である。ポールで地面を押す力で推進力を得、背中を押されるような感覚でスイスイ進める。
- ・ 通常の二足歩行に比べ四足歩行に近い感覚で楽に歩ける。
- ・ 背筋を伸ばし、かかとから着地するので、自然と姿勢が良くなる。
- ・ ポールを使うので、体のバランスが取りやすい。



ノルディックウォーキング中の筆者

4. ウォーキング

ノルディックウォーキングの基本はウォーキングであると聞いて、ウォーキング教室に通った。

ウォーキング教室の内容は正しい歩き方、運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウン、インターバル歩行、筋トレ、ウォーキングマナーなどであり、歩くのにもそれなりの基礎知識が必要であることを改めて教えてもらったのは有益であった。

ウォーキングの特徴は手ぶらで特別なものはいらない、気軽にいつでもできる事だと思える。

ウォーキングの会は地域毎にあり、会によつてそれぞれ特徴のある活動をしている。町歩き、里山歩き、山歩き、道なき道を歩く藪漕ぎ、寺社巡り、歴史探訪系などである。

毎日のようにウォーキングイベントが開催されています。月報が発行されているので、事前に興味のあるイベントを知ることが出来ます。予約不要で当日集合場所に行つて参加費を支払えば誰でも参加可能としている会が多いので、参加しやすい。

自分の興味のある分野のイベントに参加し、近所でも今迄知らなかつ

た道を歩いて、新しい発見があるのが楽しい。

また、2020年はコロナ禍でいろんなウォーキングイベントが中止となつたので、以前から興味があった近場の古道、柏尾大山道、鎌倉道上道、鎌倉道中道等、の古い道筋を調べて自分でウォーキングコースを作り、数日に分けて歩いていく。古い道筋を歩くと昔の人と一緒に歩いているような不思議な感覚になります。



大山を目指してウォーキング

5. 山登り

我が家の西向きの窓からは、近所の鎮守の森、その右側には大山から始まる丹沢の山並み、塔ノ岳、丹沢山、蛭ガ岳が晴れた日にはよく見える。

ここに住んでから一度大山に登ったが、その後行っていない。せっかく丹沢がよく見える場所に住んでいるので、今からでも遅くないと自分に言い聞かせ、丹沢登山を始めた。

ノルディックウォーキングとウォーキングで足腰を鍛え、最終的には山登りに生かそうという魂胆である。



高松山のミツマタの花



赤岳山頂 2899m

最初は近場の山に登る計画を立て、天気予報と自分の体調を見ながら日程を前日くらいに決めて行っていた。このようなやり方なので、自然と一人登山となり、それなりに楽しんでいたが、周りから一人登山は危険と指摘されることも多く、最近グループ登山に参加することが多くなった。

6. 今後

このように、リハビリ生活を通じて歩くことの意義、素晴らしさに気づかされました。
ノルディックウォーキングはポールを使うことでバランスを容易に取れるので、転びにくくできる利点があります。杖(ポールという)の力は偉大なり。

この簡単な道具を活用して楽しくウォーキングができるわけである。人間歩かなくなるかと急に老け込むと言われています。歩けることに感謝し今後もノルディックウォーキングとウォーキングを日常習慣として行い、時折、時節に応じたハイキング、登山をできるだけ長く楽しみたいものだと思います。

(注)

ノルディックウォーキングはオフシーズンのスキートレーニングとして1930年代にはじまった。ポールを持つて丘を歩く、この方法が確立し北欧のスキーヤー達は一年中トレーニングができるようになった。使用するポールには下肢への負担を減らす役割もあり、北欧では老若男女誰でも親しめるスポーツレクリエーションとなった。

1997年にフィンランドで二本のポールを使用したウォーキングを「アルディックウォーキング」と定義し本格的に普及活動が始まった。現在では800万人を越える人達がノルディックウォーキングを楽しんでいる。フィンランドでは、総人口の16%以上の人たちが週1回ノルディックウォーキングをしていると言われている。

日本においても近年、エクササイズやフィットネスの一つとして広がりを見せている。

(Wikipediaより引用)

秋のハイキングのご案内

「コロナに負けず高尾山でハイキング！」

都心からアクセス抜群！ミシュランガイドで「三つ星」の観光地に選ばれた高尾山を楽しみましょう！！

- 開催日 : 令和3年11月6日(土) **雨天中止**
- 集合場所と時間 : **京王線** 高尾山口駅改札 10時
- コース : 麓から高尾山駅まではケーブルカー、リフト、歩きの3ルートがあります。(脚に自信のない方はケーブルカーで。高尾山駅で合流しましょう。) ただし、高尾山駅(472m)から山頂(599m)までは歩いて登ります。今回は初心者でも歩きやすい見どころ満載の1号路を行く表参道コースを使います。「さる園・野草園」、「たこ杉」、「お茶屋」など、飽きずに楽しく登って行けます。山頂で昼食です。
- 費用 : 往復交通費、ケーブルカー運賃、入園料および食事・飲食代は、各自負担
- 募集の締切 : 10月18日(月) 厳守
- 応募先 : 社友会事務局まで電話でご連絡ください
044-276-5806

以上

伝言板

会員の移動

新会員

| | | | |
|---------|------|-----|--------------|
| 井上 重延さん | 令和2年 | 2月 | (神奈川県厚木市在住) |
| 福田 徹さん | 令和2年 | 2月 | (東京都江戸川区在住) |
| 岡田 智典さん | 令和2年 | 7月 | (東京都町田市在住) |
| 淡島 敬一さん | 令和2年 | 8月 | (神奈川県横浜市在住) |
| 代田 浩司さん | 令和2年 | 8月 | (神奈川県茅ヶ崎市在住) |
| 岸上 泰夫さん | 令和2年 | 12月 | (神奈川県川崎市在住) |
| 手島 進さん | 令和3年 | 1月 | (神奈川県海老名市在住) |
| 六浦 正輝さん | 令和3年 | 3月 | (神奈川県横須賀市在住) |
| 熊坂 真紀さん | 令和3年 | 6月 | (神奈川県川崎市在住) |
| 古森光一郎さん | 令和3年 | 6月 | (神奈川県川崎市在住) |

お悔やみ申し上げます

| | |
|---------|----------------|
| 佐々木俊二さん | 令和2年3月10日(80歳) |
| 山内 弘文さん | 令和2年5月11日(77歳) |
| 水川 宏一さん | 令和2年5月30日(74歳) |
| 高野 智臣さん | 令和2年8月15日(87歳) |
| 中林榮次郎さん | 令和2年9月 7日(81歳) |
| 新藤 敏男さん | 令和2年12月8日(70歳) |

令和3年6月末日現在 会員数 197名

2020年／2021年長寿の祝い

該当者は次の皆さんです。会員一同からお祝い申し上げます。

米寿

(1932年誕生) 関根 慶一(3月14日) 2020年1月記念品贈呈

(1933年誕生)

納富 敏郎(1月29日) 山田 泰司(3月17日) 1月記念品贈呈
市岡徳三郎(7月24日) 小島 昌義(11月22日) 7月記念品贈呈

喜寿

(1943年誕生)

岸部 武彦(1月1日) 中里 南海男(1月16日) 佐藤 茂男(2月1日)
福原 澄(3月13日) 森 洋一郎(12月24日) 2020年記念品贈呈

(1944年誕生)

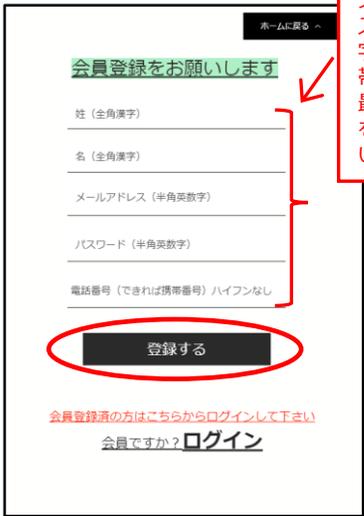
橋本 秀三(1月13日) 平島 正清(2月1日) 中神 芳孝(3月13日)
松崎 征二(3月16日) 山本 清徳(4月12日) 1月記念品贈呈
市川 雅雄(10月29日) 7月記念品贈呈

東亜石油社友会HPへの会員登録手順



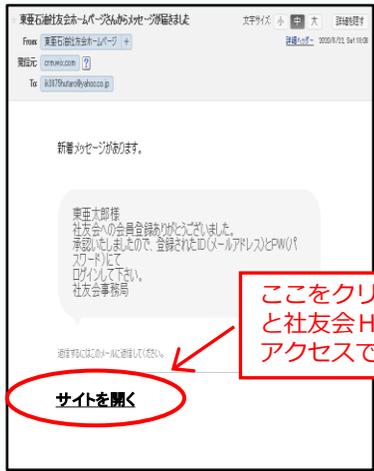
こちら（どちらでも）をクリックすると右側の登録画面が出ます。このフォームから登録して下さい。登録して承認されるとサイト管理者から通知メールが送信されてきます。

会員登録フォーム



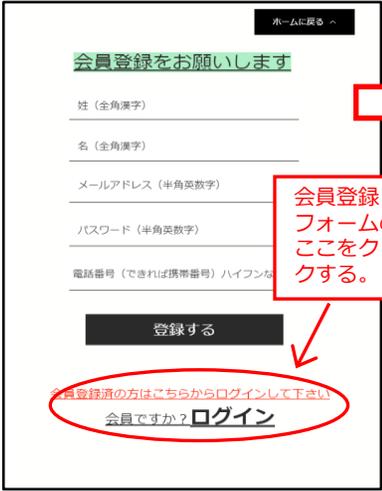
姓・名（全角漢字）
メールアドレス・パスワード（半角英数字）・電話番号（携帯番号）を入力して、最後に「登録する」をクリックして下さい。

会員登録すると、社友会事務局で承認されます。承認されると、このようなメールが届きます。（ただし、承認までに時間を要する場合があります）

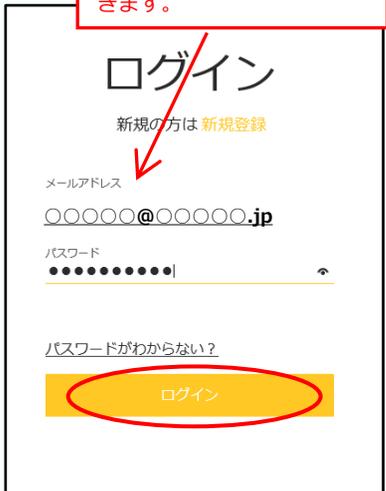


ここをクリックすると社友会HPへアクセスできます。

会員登録後のログイン方法



この画面で登録したメールアドレスとパスワードを入力して、ログインすると「会員限定情報」が閲覧できます。



感染の再拡大が続く東京都に対し、4回目の緊急事態宣言が発出されました。首都圏の感染者も増加の傾向を見せています。緊急事態宣言の解除とリバウンドを繰り返す社会情勢の中、皆様お元気でしょうか？

このコロナ禍の中、社友会活動も制限され、情報の発行も滞っていました。ようやく「たより34号」をお届けすることができました。

昨年8月1日にホームページがリニューアル公開され、会員の皆様へのタイムリーな情報伝達媒体としてHPにその役割を移行してはどうかの意見も上がるようになりました。

一方、コロナ禍の中、会報発行にかかわる作業を簡素化し、冊子としての体裁にこだわらず、会議資料形式での発行とし、印刷会社への発注を止め、自分たちで作成してはとの意見がありました。紆余曲折を経て、34号については、初めての試みとして、レイアウト、文字数、挿絵等を自分たちで設計し、ネット印刷会社に入稿し、従来通り、8ページ中綴じ冊子として作成することができました。

発行にあたり、印刷会社の選定から冊子のデザイン、作成、発注手続き等細部まで、石井会員にご尽力いただいたことを申し添えます。

また、現在、社友会へEメールアドレスを開示されている会員の方は約60%おられます。（MO）

