

新年明けましておめでとございます。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

2026年は60年に一度の丙午年です。情熱や変化を象徴する年とされ、物事を大きく広げ、リーダーシップやエネルギーを意味する強い影響力を持つ干支と言われます。昨年、日本初の女性首相が誕生し支持率も高く期待されています。物価高、財政、関税、対中国問題など解決すべき課題にどの様に向



謹賀新年

会長 齋藤勝則

発行者 齋藤勝則
編集者 丸山郡次
関谷昌樹
渡辺次夫

合い解決していくのか、そして、私たちの生活がよくなっているのか見守っていきましよう。また、紛争や戦争が続いている地域に早期の安全安心が訪れるよう祈ります。

福東OB会は23年目を迎えます。昨年の総会でこの先の活動方針を今年の総会で提案することにしました。集いの会や幹事会、開催行事の中で皆様のご意見やご要望をお聞かせ頂き、幹事会で方針を決定し提案に結び付けたいと思います。

また、活動や行事日程・内容をできるだけ早くお知らせするよう努力しますので皆さんの予定に入れていただき多くの方にご参加をお願いいたします。

皆さんの拠り所としての活動は継続していきます。もし困っている、相談したいことがあればご連絡ください。少しでもお力になれば幸いです。

今後ともOB会活動に一層のご協力とご理解をお願い致します。

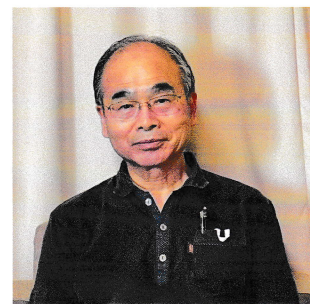
恭賀新年

副会長 丸山郡次

エアロバイクの勧め

新年オメデトウ御座います。一昨年の後半から歩くと股関節が痛くなる症状が出て来た。整形外科でX線やMRIの検査を受け、昔、脊柱管狭窄症の手術を受けた事も報告。ところが、検査結果は異状なし。兎に角、「歩け」との事（歩けないのでここに来ていたのか！）

その後、半年間程リハビリ、衝撃波治療やこの医院がネットで公開しているリハビリ動画も続けたが一向に改善はなかった。それでは、エアロバイクはどうかと提案があり、ア



スリットが使うような高級なものではなく、量販店でチープな物を購入。最初の数カ月は、「やはりこれも駄目かな」と思った。長く服用した飲み薬との相乗効果もあったのかもしれないが、少しずつ痛みが減少し、カートを使えば買い物も出来るようになり、ゆつくりではあるが以前の様に散歩も再開。更に長歩きや速歩きが出来るようにエアロバイクも続けて行くつもり。体重は7kgほど減量。

と云う流れで南相馬市の後期高齢者対象の筋トレマシーンを使った体力作り教室（週2回3カ月）に参加しその中に95歳の男性が居られ、自分の負荷に合わせてであるが各筋トレ器をこなし、皆との

独断偏言

今年も吠えるぞ！

最近クレジットカードがほとんどの商店等で使えるようになってきた。私が現役の頃海外出張が多々あったのでJALカード（後ゴールドカード）を有効に使いマイレージを貯めていた。JALのSHOPや航空券に使え、随分得した記憶がある。海外旅行の回数

が激減した今は、携帯電話がドコモだったのでDカード（のちにゴールド）に切替えて、ありとあらゆる支払いに使っている。即ち、各種クレジットカードは提示だけで、代金は可能な限りクレジットカードだ。スマホ代、高速代、電気代、新聞代、買物や医療費等々である。もちろん一部クリニックなど現金のみのところがあるが、最近はかなり少なくなってきた。同じ額を現金で払うと一銭も貯まらない（クーポンは別）が、Dカードのポイントは、3千円/月近くが貯まり、ローソン、アマゾン、エネオス等で利用出来る。米のイーロンマスク氏はテスラから1兆ドルもの報酬を受けた。何と日本の年間国家予算（凡そ130兆円）をはるかに超える金額である。これらの桁違いの話から見れば、屁にもならないことだがね。

未熟者