

<たのしく休憩休息をとって長生きしましょう>…

有意義な休息方法 気分転換方法は 体と心の健康維持と回復の秘訣です。

7つの考え方

休養の7タイプ詳細



- 1. 休息タイプ (受動的休養): 睡眠、横になる、ゴロゴロするなど、体を動かさずエネルギーを温存する。 → 睡眠
- 2. 運動タイプ (能動的休養): 軽い散歩やヨガ、ストレッチなど、血液循環を促して疲労物質を流す。 → 運動
- 3. 栄養タイプ: 温かいスープ、栄養バランスの取れた食事、ファスティングなど、胃腸をいたわる。 → 食事
- 4. 親交タイプ: 友人や家族との会話、ペットとの触れ合いなど、人や自然と交流し心理的に安らぐ。 → 交流
- 5. 娯楽タイプ: 趣味、映画鑑賞、音楽鑑賞など、好きなことをしてリフレッシュする。 → 娯楽 (笑う)
- 6. 造形・創造タイプ: 料理、DIY、瞑想など、何かを作る・集中することでストレスを忘れる。 → 趣味 (熱中)
- 7. 転換タイプ: 場所を変える、環境を変える、入浴するなど、気分や状況を切り替え → 旅行 (変化)

<“産業技術立国日本”のこれからの10年20年の新しい技術紹介>…

小職が生まれた昭和31年 おふくろは早朝 “くど”に火を入れ お釜炊飯で朝飯づくり
七輪で味噌汁 ラジオが当たり前。昭和40年 電気釜ガスコンロ 冷蔵庫 テレビ 洗濯機
昭和50年 電子レンジ クーラー マイカーとドンドン豊かな日本になった50年前でした
今はスマホ、カード決済、高速鉄道、インターネット情報活用AIとますます技術は進化中。
日本を支えるキーワードは“産業技術立国日本” 今も昔も変わらない重要な言葉です。
日本人ならではの発想や実験する粘り強さ、あくなき技術革新への挑戦、品質の追及 で
成り立っています。今後の10年20年で今がどのように変わるか？事例をご紹介します。

★あたらしい燃料革命水素利用

[【超電導×水素エンジン】レースの現場で挑む未知の技術 | トヨタタイムズニュース](#)

引用出典: YouTube [トヨタタイムズ](#)

★ペロブスカイト太陽電池 |

[ペロブスカイトの社会実装が大きく前進 耐久性を3倍に伸ばす日本のテクノロジー](#)

引用出典: YouTube [エネルギーを面白く【エナシフTV】](#)

★ダイヤモンド利用のパワー半導体素子

[佐賀で起こった奇跡！6G時代の覇権技術「ダイヤモンド半導体」が誕生！](#)

引用出典: YouTube [誇り高き日本の技術](#)

★ネオジウム磁石を使わないモーター

[【奇跡の発明】モーターから磁石が消えた…レアアース不要の衝撃技術とは](#)

引用出典: YouTube [世界を動かす日本の技術](#)



*** 懐かしの佐賀弁コーナー *** 北方町の方言誌より

| | |
|---------|-----------|
| うっかんげた | くーわるっ |
| やーらしか | はよねんばなん |
| ぞうぐる | ぬっけん |
| おふんみゃ | ふーぎよらす |
| なんばしんごた | しゃーべすっぎんた |

編集後記 今年の春は 小学校4年の孫と

名古屋からわざわざ北陸新幹線経由で
東京へ行き、スカイツリーに登りました
鉄道技術や建設技術を目の当たり
 にして日本の技術に大感動!! 都内では
多くの列車に撮鉄くんは大喜び。(笑)



若木川古の大楠

武雄神社の大楠

第11回 武陵会東海支部 同窓会開催のご案内

2013年武陵会東海支部発足以来 今年13年目を迎えます。
これまで頂いた皆様からのご支援・ご協力に感謝し、謹んでご案内を申し上げます。
70年余り親しまれた名鉄駅周辺の再開発に伴い、今年から会場を金山駅南に移し開催します。
都会のビル群の中にあっても3階会場には、ガーデンテラスもあり明るく開放的です。
今年も楽しく実りある同窓会を開催します。多数のご参加を心よりお待ちしております。

令和8年4月吉日

武陵会東海支部 支部長 北村文男

記



支部HP

開催日

令和8年6月20日（土曜日）11:00-

ご出欠確認ハガキの返信期限・・・5月16日（土）

会場

サイプレスガーデンホテル 3階 宴会場 Tel 052-679-1661

名古屋市熱田区金山町1丁目9-8 駐車場有

(*名古屋金山駅南口から徒歩3分・道順 案内は右記ご参照)



ホテルHP

参加費・会費

¥12,000円（内訳：参加費¥11000円と支部年会費¥1000円）

*諸般の事情により参加費¥1000 UPご容赦ください。

受付・総会

受付 11:00~11:55（ふるさと銘菓銘茶の物産品販売）

総会 12:00~14:00（11:55~集合 記念写真撮影）

故郷お菓子

支部同窓会総会参加の方へ、恒例の郷土銘菓銘茶を販売します。

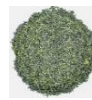
数量限定、受付にて お早目にお越しください。



北島丸ぼうろ



村岡小城羊羹



嬉野銘茶



村岡鍋島さま最中

東海支部年会費のお振込み

同窓会ご参加の方は当日、現地受付にて納金下さい

ご欠席の方へ・・・いつもお世話なっております。

同封のゆうちょ払込取扱票にて、年会費¥1,000円のお振込みをお願いします。

なお、お振込みは ゆうちょATMが便利です。（手順を右記に記載しました）

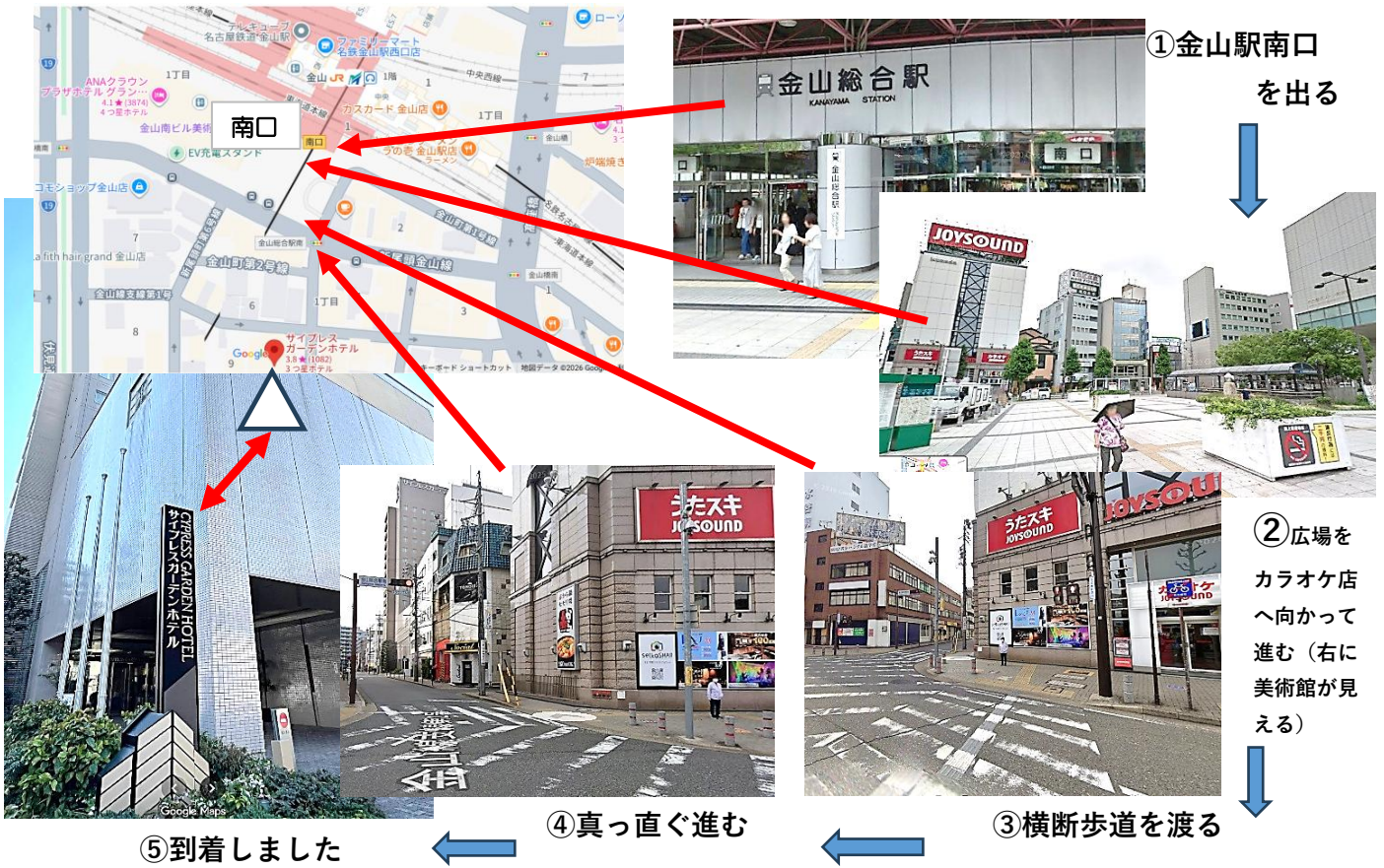
（ゆうちょ口座保有の方 ⇒振込帳票or口座記号 12010 番号 14352941 へ直接送金も可能）

皆様のご理解とご支援を頂いて、東海支部の運営は成り立っております。

よろしく願い申し上げます。

お問合せ先：武陵会 東海支部 北村文男 090-2770-1400

同窓会会場サイプレスガーデンホテルへのご案内



ゆうちょ振込のATM利用のおすすめ 操作手順

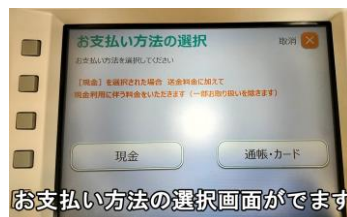


① 郵便局やゆうちょ銀行にある、払込書挿入口があるATMを利用する。

② 操作開始: 「ご送金」 > 「払込書でのご送金」をタッチ。



③ 払込書を入れる



⑤ 支払い方法の選択

郵貯口座なし: 現金
 郵貯口座あり: 通帳カード
 *現金での手数料は支部負担
 口座有なら手数料は無料



⑥ 振込金額を入力

¥1000円

⑦ 現金を投入

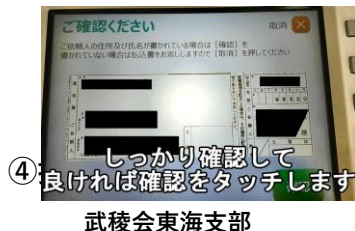
⑦ 郵貯カード
 or 通帳を入れる



⑧ 利用明細票を受領
 完了です



★操作手順
 ガイドHP



④ 武稜会東海支部