

ANCだより

A・ナイスクラブ

第186号 2017. 2. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

129名

男性 66名

女性 63名

平成29年2月1日



平成29年 新年交歓会

平成29年が明けて間もない1月9日(成人の日)11時からANC最大の行事「新年交歓会」がA・シティープラザ大ホールで盛大に開催され73名の参加がありました。内容は2部構成で1部は牛丸会長挨拶、南一誠さんによるライブ、記念写真撮影、2部はANC役員紹介、初参加者紹介、カラオケ、ビンゴゲームでした。1部は杉原さんの司会で最初に牛丸会長より「ANCの会員さんが昨年末で127名になりました。今年も会員さんが一層健康で有意義な生活を過ごす為に、少しでも役立つANCを目指して活動しますのでご協力をお願いします」との年頭の挨拶がありました。次は今回最大のお楽しみ南一誠さんのライブです、司会から「南一誠さんは崇徳高校卒業で1980年デビュー、広島を中心に活躍されひろしま文化大使にも任命されています。今回は会員の東為五郎さんの紹介で来ていただけました。」との紹介後音楽に乗って登場、広島天国、それ行けカープなど馴染のある歌から新しい歌まで10数曲熱唱され、アンコールは「イヨマンテの夜」でした。皆さん「さすがプロは声量が違う」「おしゃべりも楽しかった」「久しぶりのライブは良かった」等話しておられました。それから記念写真を撮り1部は終わりました。



2月の行事予定

1日 交通安全指導

6日 定例役員会

15日 健康体操教室(1時半サウンドルーム)

19日 道路清掃(管理センター9時集合)

22日 社会見学

新年交歓会第2部

2部は茂木さんの司会で、今年70歳を迎えられる田村さんの乾杯から始まりました。弁当を食べながらビール、お酒が出され特に竹で作った竹酒は好評でした。孫、趣味、健康等のお話で楽しくひと時を過ごすと、司会から役員紹介、初参加8名の皆さん紹介に続き、今回初めて登場したカラオケからスタート。南一誠さん顔負けの歌声には皆さん感心されていました。最後は恒例のビンゴゲームです。運良くすぐビンゴになった人、リーチになってもなかなかビンゴにならない人、ほしかった景品が残っていてラッキーな人、景品が決まらず迷っている人、和気あいあいと楽しんでいました。そして皆さん全員に景品が渡り楽しい時間を過ごしました。最後に小田さんから締めめの挨拶があり、今年の新年交歓会はお開きとなりました。牛丸会長に聞きますと「来年の新年交歓会、今年よりさらに趣向をこらし楽しい企画をします。今年何かの都合で参加されなかった会員さん、来年は是非参加しお互いにコミュニケーション深めましょう。お待ちしております。」との事でした。



第8回 健康体操教室

1月18日（水）今年最初の健康体操が18名の参加でアリーナ4番館地下サウンドルームで13時30分から開始されました。今回は初参加が2名あり、女性15名、男性3名でした。柔軟体操、バランスを鍛える体操と少し汗ばむぐらいの体操で身体を動かし、最後は最近よくやっている頭を使う体操、赤、青、緑、黄色の漢字にランダムに色を付けてその色を漢字を見ながら発音していきます。また、はしご状のロープを置いて、講師の動きと同じように渡る運動。真っ直ぐ歩くのではなく、少し変わった動きをします。こんな運動で皆さん賑やかに上手くできたり、できなかったりといひ汗をかく1時間です。認知症予防にもなり、身体を動かすことで良い運動になります。是非とも最初は見ただけの参加でも構いませんので、多くの方の参加をお待ちしています。次回は2月15日（水）です。タオルとボールを買った方はそのボールもお持ちください。



1 月度定例役員会(1/5 開催)の報告

1月5日(月)9時30分より12時まで定例役員会が開催されました。最初に会長よりあけましておめでとうございます。新年の挨拶はANCだより第185号に書きましたので簡単にします。今年のお正月も昨年と同様穏やかな天候に恵まれ、初詣や福袋目当ての買い物で多くの人出だったとのニュースがありました。昨年の広島はカープの優勝、オバマ大統領の訪問と全国的に注目されましたが今年はどうでしょうか？今日の新聞に中国5県で警察が2015年認知症かその疑いのある人689名の家出人捜索願を受理し、その人数は今後確実に増加すると予想されその対策として、地域での見守りがより一層重要になるとの記事が掲載されていました。自治会もまだ具体的活動内容は未定ですが、福祉部を立ち上げる構想があります。最後にANCの会員は12月末現在127名になりました。今後一層健康で有意義な生活を送る為に、少しでもお役立ち出来る活動をしますので、協力をお願いします。との挨拶後審議事項に沿い活発に討議しました。

今月の審議事項

- ① 新年交歓会(1月9日)
- ② 来期役員について
- ③ 会計報告・その他

リタイヤ生活の豆知識

第31回

前回は信頼できる「かかりつけ医」をテーマにしましたので、今回は「かかりつけ薬局」をテーマにします。2016年4月に診療報酬が改定され「お薬手帳」が制度化されました。そのため最近、薬局で必ず「お薬手帳はお持ちですか」と聞かれませんか。手帳にはこれまで処方された薬の履歴が残っているので、重要な医療記録となります。外出先で倒れたなどの緊急時や災害などの非常時に、手帳が命綱となることがあります。保険証とお薬手帳をいつも携帯するとが大切です。またお薬手帳を薬局に持参しないと医療費が12点(3割負担の人で30円~40円)分高い薬代を請求されます。薬局に行く時は忘れず持参して下さい。

- ◆ 身近で健康の事ならなんでも相談できる薬局が「かかりつけ薬局」です
高齢者の場合、例えば整形外科で膝の薬、内科で血圧と胃の薬、眼科で目薬等複数の薬局で複数の薬を貰っている場合が度々あります。自分の病歴、持病、体質を知っている薬剤師のいる「かかりつけ薬局」を決めることで、薬や健康のことで困ったことが起きた場合相談出来ます。
- ◆ 「かかりつけ薬局」を決めると服用している薬について一緒に考える「薬のパートナー」ができます
自分の過去に処方された薬や普段の体調を理解している薬のプロがサポートすることで、薬の効果について継続した確認、副作用の兆候が出ていないかのチェック、生活に合わせた服用のタイミングなどに的確で信頼性のあるアドバイスを受けられます。
- ◆ 「かかりつけ薬局」では薬や健康で気にことがあればいつでも相談できます
「薬を変えたら効果について不安になった」「食品のアレルギーが薬には関係するのか」など薬と体調に密接に関係することはもちろん、「子どもが薬を飲んでくれない」「飲み忘れた薬が残っているけど服用してもいいのか」なども相談できます。
- ◆ 処方せんが無くても市販薬(OTC医薬品)選びのアドバイスを受け付けて取り寄せも出来ます
処方せんが無いと薬局に行きにくいとの声もありますが、「かかりつけ薬局」なら本人の薬の服用歴や体質もわかっているので安心出来ます。症状が強かったり期間が長引く場合、病院への受診をおすすめする場合があります。

新入会員紹介

佐藤清治さん・訓子さん フォレストII—504

サークル活動

ゴルフ同好会



平成29年度のANCゴルフ同好会がハンディキャップも改正されスタートしました。1月13日金曜日、雪の心配がほとんど無い竹原瀬戸内ゴルフリゾートで開催しました。各ホールから瀬戸内海が望める絶景のゴルフ場で、風は強かったものの翌日からの大雪が嘘のような好天の中、10名のメンバーで行いました。結果は同好会最年長の片岡さんが優勝、準優勝は沖さん、3位は渡部さん。2月は10日（金）広島ゴルフ倶楽部鈴が峰コースで予定しています。

楽唱会



年が明けて元気に顔を合わせました。新しい楽譜も3曲配られ、文化祭に向けて練習していくことになりました。今年の目標は明るい表情で歌うことにしましょうとの先生の言葉に一同頷きました。昨年暮れから歌い始めた「風になりたい」そして「ふるさと」「はるかな友に」「翼を下さい」の混声3部曲を少しづつ仕上げることに、合間に愛唱歌、昭和のナツメロ等も歌います。2月は8日、22日ステージ集会室です。

絵手紙の会



1月は雪がよく降りました。足元に気をつけて歩きましょう。私は転びましたが…
絵手紙講座⑩ 「ハンコを押す」
ハンコは消しゴム印を自分で作ります。無ければ朱色の絵の具でハンコ風にも書いても良いです。絵と文字のバランスを見て空いている所に重ならないように、注意して押します。2月は7日と21日です。



カラオケ同好会



1月27日しばらくお休みになっていたカラオケが再開されました。昼の部 7名、夜の部 7名でした。久しぶりだったので皆さんたっぷり歌われたようです。夜の部は食べ物、アルコール持参で楽しむ方が多いようです。2月は10日、24日 昼の部 14時～、夜の部 18時～ 小ホールで開いています。1回300円ですのでどなたでもご参加下さい。

民生委員・児童委員、主任児童委員の改選がありました

「民生委員」は、皆さんの立場から生活や福祉全般に関し相談活動援助活動を行っております。また全ての民生委員は「児童委員」も兼ねております。Aシティも他の団地同様高齢化、核家族化、特有の住居形態（全戸マンション）のため皆さんのつながり薄くなっている現在、子育てや介護の悩みをお持ちの方や、障害のある方・高齢者などが孤立化し、受けられる支援が受けられない場合も考えられます。そこで民生委員・児童委員が皆さんの身近な相談相手になり、支援を必要とする皆さんと行政機関をつなぐ橋渡し役を務めますので、福祉、子育てで困りごとがあれば相談下さい。尚、民生委員は 民生委員法で厚生労働大臣から委嘱された非常勤の公務員で「守秘義務」があります。改選後の民生委員・児童委員、主任児童委員、民生委員協力員は以下になります。

民生委員・児童委員		担当地区	竹澤 典子	パレット3	主任児童委員
菅木 和子	フォレスト1	イースト・ステージ	牛丸 富美子	ステージ1	民生委員協力員
猿渡 留美子	アリーナ4	パレット・アリーナ	野稻 宰子	アリーナ1	民生委員協力員
杉原 雄一郎	アーバン3	ウエスト・アーバン・フォレスト			

※主任児童委員は子供専門の福祉に取り組んでいます。民生委員協力員は初めて創設されました。