

ANCだより

A・ナイスクラブ

第172号 2015. 12. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

123名

男性 66名

女性 57名

平成27年12月1日



自治会主催の秋祭り、文化祭に参加しました！

11月1日(日)に恒例の秋祭り(子ども神輿)、文化祭が開催され、例年通りANCも参加しました。秋祭りには昨年は見送られた神事が地元のヒロバで、アーバン田村宮司(?)のもと執り行われました。11時ごろに神輿が帰ってきて、それから文化祭が始まり、ANCは神輿の警備と、おでん、ベーコン串、ハッシュドポテトの販売と子供たちに昔遊び(竹馬、こま、缶ぽっくり)の指導をしました。総勢32名の会員さんにお手伝いいただき終了しました。今年は自治会15周年で文化祭では神楽が舞われ、ANCでは楽唱会が美声を披露しました。



第2回はつらつ健康体操ANC教室開催

11月17日午後1時半より32名が管理センターに集まり、講師川下さんの指導で「正しいウォーキング」をテーマに開催されました。高齢者が寝たきりになる大きな要因は骨折です。高齢者は歩行時太ももを上げず、すり足で歩行しますので、何かにつまずき転倒して骨折。高齢のため回復が遅く寝たきりになってしまう可能性が高いと言われています。それを予防するには、体の中心を意識しバランスを保つ・常に太ももを上げて手を振りながら歩く事が大切です。それを意識付けするためにストレッチやボール、縄梯子を使用し「正しいウォーキング」を教わり、当日は雨で多少寒さを感じる日でしたが参加者全員心地良い汗をかきました。次回1月は腰痛予防と改善方法を教わります。健康に関心のある皆さんは是非参加ください。

12月の行事予定

- 1日 交通安全指導
- 5日 定例役員会
- 8日 広域公園花壇花撤去
- 15日 教養講座
- 16日 広域公園花壇花植え
- 20日 道路清掃



11 月度定例役員会(11/4 開催)の報告

11月4日(水)定例役員会が開催されました。最初に牛丸会長より以下の挨拶がありました。今朝も子ども達の見守りに行きましたが厳しい寒さでした、日中は暖かくなり一日の温度差が大きいので体調には気を付けて下さい。芋煮会には57名の参加で盛況に終了しました。文化祭は天候の影響もあり参加者が少なく残念でした。11月に「健康体操教室」12月に「教養講座」が開催されます。今回の教養講座はテーマとしてみなさんが関心をお持ちの「マイナンバー制度」をとりあげます。その後右記の審議事項に移り役員全員で活発に討議しました。

今月の審議事項

- ① 健康ウォーキングについて
- ② 教養講座テーマ「マイナンバー」制度
- ③ 28年度新年交歓会
- ④ 会計報告

高齢者のインフルエンザ予防接種の助成制度

※ 対象者は接種時に65歳以上

※ 接種期間平成27年10月15日～平成28年1月31日

※ 広島市内または安芸郡内の医療機関に次のものを持参して下さい。保険証・運転免許証など住所・氏名・年齢が確認できるもの。

※ 費用1600円(通常3,000円)

昨年まで使用されていたワクチンは3種類のウィルスに有効でしたが、平成27年度から4種類のウィルスに有効なワクチンに変更されたため昨年と比較し600円値上げされました。

11月健康ウォーキング

11月20日(金)17名の参加で健康ウォーキングを行いました。管理センターを10時30分に出発し、アストラムライン大塚駅北側交差点角に社協が設置した「大塚・伴の歴史伝承地散策マップ」の看板をみて、そこに掲載されている田中の芝塚と幸神社(さいのかみしゃ)を見学し修道大学まで歩きました。田中の芝塚は竹林を通り抜けた奥の小高い山の上であり、落ち葉に滑らないよう上りました。幸神社は昔から「かまど」を祭っている神社で修道大北側入口に大塚地区を見下ろすかのように建っていました。11時45分に修道大学の学食で昼食取る人、帰宅する人に分かれて解散しました。



教養講座開催のお知らせ

12月15日(火)午後1時30分、管理センター大ホールで「マイナンバー制度の概要について」の教養講座を開催します。多数のご参加お待ちしております。

ANCアンケート報告その4

今回は、定例行事、サークル活動への参加状況とANCだよりについて報告します。

定例行事については、新年交歓会の参加者が一番多くて、時々参加を含めると約76%の方が参加されています。小旅行、社会見学、教養講座、健康ウォーキングは55%~60%の参加がありますが、清掃活動については約45%の参加にとどまっています。サークル活動については、残念ながら時々参加を含めても約50%で、前回の調査時の56%を下回りました。これはサークル数の減少が響いていると思われます。知っていると答えた方は90%を超えています。また、新しいサークルを希望される方も11名おられます。アンケート実施以降、絵手紙、健康マージャンが増えましたので、参加される方が増えると期待されます。最後に「ANCだより」については前回とほぼ同じ割合で約90%の方が読まれています。関心の高い記事は行事、健康、サークル活動の順で前回より、健康についての関心度が約4倍になっています。

サークルについて

- 現状の積極的な活動を続けてほしい。素晴らしい活動されていると思います、ただ、仕事の関係でなかなか参加できないのが残念です。
- サロン活動として茶話会等、定期的にしたら。話ができる場所の提供。
- 年をとってくると体が不自由になってきます。体操クラブのようなものがあれば参加したい。
- 例えば、古典の勉強等プロの講師をお願いして、月1, 2回程度の集まりをしても良いと思う。
- 広島には八丁座、サロンシネマ、横川シネマなど、メジャー以外の名画を上映する所がある、2、3か月に一度そんな佳作を選んで見に行く機会があれば。
- 新規項目を増やす事も良いが、継続することが重要だと思います。
- サークルはANCの生命線である・・絵手紙は何故休部、廃部になったか、読書会は何故・理由をしっかりと検討する。サークルを育てないと会員の行き場がないのでは。

行事について

| | | | | | |
|----------|------|------|------|----|-----|
| i 新年会 | ほぼ参加 | 時々参加 | 参加無し | 合計 | 無回答 |
| | 61 | 10 | 21 | 92 | 0 |
| ii 小旅行 | ほぼ参加 | 時々参加 | 参加無し | 合計 | 無回答 |
| | 30 | 26 | 36 | 92 | 0 |
| iii 社会見学 | ほぼ参加 | 時々参加 | 参加無し | 合計 | 無回答 |
| | 25 | 24 | 42 | 91 | 1 |
| iv 教養講座 | ほぼ参加 | 時々参加 | 参加無し | 合計 | 無回答 |
| | 26 | 28 | 37 | 91 | 1 |

KSTについて

KST（高齢者支援隊）は平成23年6月に発足しましたが、現状利用件数は7件と非常に少ない状況です。認知度については先回のアンケートによりますと、約75%の方が知っていると答えています。会員の平均年齢も上がってきますし、将来の事を考えますと、この組織をしっかりと守り、利用しやすくすることを検討する必要があると考えます。人員体制、PR方法等を検討し、来年には新たな体制で再スタートさせたいと思い、各住区のKST隊員を補充するべく案内と募集をする予定です。皆様のご協力お願い致します。

第39回4町交流GG大会

11月30日(月)花の季台の幹事で、本年度最後の4町交流GG大会が93名(Aシティ26名)が参加し、広域公園第2球技場で開催されました。連日の肌寒い天候にうって変わりぽかぽか陽気の中での大会となりました。結果は男性の部で2位大藤さん、3位飯田さん、5位牛丸さん、6位守井さん、女性の部で4位片岡さん、5位栗栖幸江さんが入賞されました。



サークル活動

ゴルフ同好会



久しぶりにいい天気恵まれ、11月第1回目の研修会を11月12日(木)に東映カントリークラブで開催しました。大江和良さんが3アンダーで見事優勝されました。2位は牛丸敏雄さんで2アンダーでした。3位は田辺隆清さんでした。中でも先月から参加されたパレットII番館の伊藤敏晴さんが8番ホール(116ヤード)で見事ホールインワンを達成されました。おめでとうございます。早速、来月は祝賀会を開催する運びとなりました。11月第2回目は27日千代田カントリークラブで開催の予定でしたが、雪のためクローズとなり中止となりました。次回は今年最後のコンペとなり、12月10日(木)佐伯カントリークラブで開催予定です。

楽唱会



文化祭のステージも無事に終わり、11日は練習後、古田台の巖遊庭で食事会を開催しました。少しのアルコールもいただきながら楽しいひとときを過ごしました。次の25日は新しい曲2曲も含め英語の曲、懐かしい曲いろいろ歌いました。「誰か故郷を想わざる」「白い花の咲く頃」などしつとりと歌いました。12月は9日一回のみとなります。

絵手紙の会



絵手紙同好会の活動は11月3日(火)と16日(月)の13時から15時まで2時間、画題を持ち込んでそれぞれ郵送する人を思い描いて筆を運びました。会が再開して間がないので、まだ準備段階です。会員もまだ少なく、初めてみよう、また再開してみようと思われる方、気軽にステージ集会室に寄ってみてください。



なでしこ



今年も残すところ一ヶ月となり、このところ急に冷え込みはじまりました。なでしこは14名の会員で活動し、5月のフリマでは作品の展示即売を行い、まずまずの好評でした。毎月第2、4火曜日にステージの集会所に集まっています。是非、新規加入をお待ちしています。

新入会員紹介

フォレスト I-502 岡 晴美 様

特殊詐欺被害にあわないために

1.被害状況

| | 平成25年 | 平成26年 | 平成27年(9月末) |
|------|-------------|-------------|---------------|
| 広島県 | 256件 10,6億円 | 343件 16,3億円 | 289件 11,9億円 |
| 安佐南署 | 16件 3,025万円 | 27件 9,000万円 | 17件 1億5,900万円 |

2.どんな手口での被害が多いか

- (1) 金融商品詐欺
 - 金融商品等取引名目詐欺
 - 架空請求詐欺(金融商品等取引を名目に)
- (2) なりすまし詐欺(息子や孫)
- (3) 還付金詐欺

3.現金送付型で被害が急増!

銀行などで現金をおろさせ、それを菓子箱などに入れて宅配便で送らせたり、郵便局のレターパックに現金を入れて送らせるなど、現金を送らせる手口が増加。

4.すぐにできる被害防止対策

被害防止の基本は「相手と話をしない」と「誰かに相談する」ことです

- (1) 自宅の電話をいつも「留守番電話に設定」する

相手と話をするとだまされる。まず、相手と直接話をしないようにしておく。

ナンバーディスプレイ機能付きの電話にし、家族知人等よく使う電話は番号登録しておき、非通知の電話は受け付けないよう設定した上で、いつも電話を留守番電話に設定しておく。
- (2) 「現金送れ」は、すべて詐欺!! を頭に刻み込む

相手が「お金を郵送・宅配で送れ」と指示してきたら、それは詐欺。

すぐに電話を切って、110番通報して下さい。
- (3) 「即断」より、まず「相談」

一人で判断せず、必ず誰かに相談する。
- (4) 相手が指定した電話番号には、絶対に電話をかけない
 - ・相手と話をすると必ずだまされる。
 - ・指定した電話には犯人が出るので、だまされる。
 - ・確認する場合は、変更前の電話番号や官公庁であれば公になっている電話番号にかけて確認する。
- (5) 家族・地域で高齢者への声かけを
 - ・被害者の約8割が65歳以上の高齢者です。
 - ・家族の電話や地域のコミュニティ活動等を通じて、しっかり注意を促してあげて下さい。