

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第 173 号 2016. 1. 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 28 年 1 月 1 日

# 謹賀新年



“新年明けましておめでとうございます。”

会員の皆さまにはお元気で新年をお迎えになられた事とお慶び申し上げます。

今年は申年です。申年は“申”が“去る”と同じ言葉と解かれて、悪いことが去る、病気が去って、いいことや幸せが来ると言われています。また、中国の故事によりますと申年は物事が伸びる、農業でいえば熟れてくる時期だと言われています。今まで努力してきたことが形になって現れてくる。努力が報いられる年とも言われています。

ANCも今年で設立15周年になり、会員数も120名を超えて広島でも有数の老人会になっています。今まで以上に皆さまに喜ばれる老人会へと努力して参ります。昨年7月に実施しましたアンケートの結果で今年は会員の平均年齢も73歳を超えられると思われまます。元気で明るく楽しい人生が過ごせるように（健康寿命を伸ばす）健康体操もスタートしました。日々の生活で不自由や困っていることへの手助けが出来るよう平成23年6月に発足した「高齢者支援隊」（KST）も皆さまにより利用して頂けるよう内容を充実して参ります。自治会、子ども会、小学校との交流を深め、地域へのお役立ちを高める努力を積極的にして参ります。

会員の皆さまにおかれましては、本年も相変わりがませず、ANCに対してご支援、ご協力をお願い致しまして、新年のご挨拶といたします。

\*尚、11日には恒例の新年交歓会が実施されます。楽しい会になりますようお願いしています。

ANC会長 牛丸 敏雄



### 1月の行事予定

4日 定例役員会

11日 新年交歓会

17日 道路清掃（管理センター9時集合）

19日 はつらつ健康体操

29日 大塚小昔遊び

## 12 月度定例役員会(12/5 開催)の報告

12月5日(土)定例役員会が開催され、まず最初に会長より「12月になり何かと気ぜわしくなってきました。今年は秋雨の時期に冬とは思えない暖かな晴天が続いたと思えば、次の日は寒かったりと天候不順で体調管理には苦労されていると思います。特に万病の元風邪にはご注意ください。今月は『マイナンバー制度』をテーマにして、15日に教養講座の開講。そして8日と16日には花壇整備が予定されていますので役員の皆さん協力をお願いします。」と挨拶があり、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 教養講座について
- ② 花壇整備
- ③ 28年度新年交歓会
- ④ 11月度会計報告

## リタイヤ生活の豆知識

### 第20回 薬とサプリメントの違い

健康への意識向上、手に入りやすさ、氾濫するコマーシャルなどの理由から、最近市場を拡大し続けている「サプリメント」。でも正しく利用がされているでしょうか？

#### サプリメントとは

サプリメントは英語で「補う」という意味で、日々の食事では摂りにくい栄養素や成分を補うための「食品」のことです。日本語では「栄養補助食品」と訳され「健康食品」に分類されます。多くのサプリメントは、国が健康のために効果・効能があると認めている「保健機能食品」や「特定保健用食品」とは違います。(ラベルには必ず表示してあります)

#### 薬(医薬品)との違い

薬が薬事法に定められ、疾病に対して効果・効能を発揮するのに対して、サプリメントの目的はあくまでも健康の維持増進で直接疾病の治療ではありません。また薬が医師によって処方されたり薬剤師相談のもとで購入しますが、サプリメントは食品ですから消費者は自由に購入出来ますし服用期間も消費者の自己判断です。

#### 上手な付き合い方

健康を保持するためには適度な運動と食事管理が大切ですが、毎日の食事では不足しがちな栄養を補うために使用するのがサプリメントだとの意識で上手に利用するのが大切です。そして薬との併用(組み合わせによっては副作用が出る場合があります)の可否など気になる事があれば、気軽に医師や薬剤師に相談しましょう。

## 清掃活動

12月20日(日)今年一番の冷え込みでしたが21名の参加(男性13名 女性8名)で、元気に大塚郵便局交差点までの清掃をしました。今回もペットクラブと果実工房の方も一緒でした。相変わらずタバコの吸い殻と缶・ペットボトルが多く、全部で6袋ありました。又清掃後お茶を飲みながらの雑談は皆さん楽しみの一つで、情報交換・行事の確認・会員の安否等有意義に過ごしています。先月の清掃は雨上がりで泥に汚れた沢山のプラスチック類の分別に悩みましたが、問い合わせるとリサイクルプラとの事です。

## 第3回はつらつ健康体操ANC教室開催のお知らせ

1月19日(火)午後1時半よりIGL健康運動指導士を講師として「腰痛予防と改善方法」をテーマに健康体操ANC教室を開催します。皆さんお誘いのうえ、多数のご参加をお待ちしています。

## 今年3回目「広域公園花植え」

12月8日（火）と16日（水）に広域公園花壇の花植えを実施しました。8日は23名の参加で花撤去と花壇の耕作です。そして16日に27名と多くの方が参加して、新しい花を植えました。枝垂れ桜下の花壇に“パンジー”、第1球技場両サイドの花壇に“ビオラ”、通路プランターには“葉牡丹”“ジュリアン”を綺麗に植えました。今回植えた花の代表的な花言葉を紹介します。パンジーは「心の平和」「思慮深い」、ジュリアンは「永続する愛情」「運命を開く」、ビオラは「誠実・信頼」「少女の恋」、葉牡丹は「利益」「祝福」等です。それと、ビオラはパンジーの花が小さなものだそうです（同じ花とは知りませんでした）。次回は3月に植え替えがあります。



## 「教養講座」が開催されました

12月15日（火）午後1時30分より3時まで広島市総務課個人番号係荒木英貴係長を講師に「マイナンバー制度」をテーマに56名の参加で開催されました。最初に小冊子を使用して説明があり、その主な内容は平成25年5月に国会で法律が成立し、今年10月から通知カードが配布されました。そして平成28年1月以後、役所で手続きする場合マイナンバーが必要な書類は、主に・年金、医療、介護、生活保護、児童手当など⇒社会保障関係の手続き・税務署等に提出する書類など⇒税務関係の手続き・被災者生活再建支援金の支給など⇒災害対策に関する手続きの書類です。また、会社員など従業員（パート・アルバイト含む）は勤務先に平成27年10月以降、個人事業主は税務署に平成28年1月以降、福祉制度の申請者は区役所に平成28年1月以降、必要がありますとの説明後、質疑応答に移りました。主な内容は下記に通りです



Q 個人番号カードとはどのような物ですか

A 表面に氏名・住所・生年月日・性別・顔写真、裏面にマイナンバー等が記載されICチップが搭載されたプラスチックのカードです。

Q 個人番号カードに有効期限はあるのですか

A 20歳以上は10回目、20歳未満は容姿の変化を考慮して5回目までの誕生日までです。

Q マイナンバー制度に関しての問い合わせはどこですか

A フリーダイヤル0120-95-0178 平日9:30~22:00 土・日曜日 祝日 9:30~17:30まで受け付けてくれます。最後に役場からマイナンバーの通知や利用などの手続きで口座番号などを電話なので聞くことはありません。不審な電話やメールは特殊詐欺に利用される恐れがありますので、無視して下さい。

## 高齢者支援隊（KST）のご案内

今年高齢者支援隊（KST）を内容充実して、皆さんに利用して頂き易いように改革して参ります。その為にまず、現在は各住区1名で対応している高齢者支援隊のスタッフを増員したいと思います。1月中に案内を致しますので、ご協力をお願い致します。

## サークル活動

### ゴルフ同好会



12月10日に予定していた今年最後のコンペは、天気予報が雨のため9日に変更し佐伯カントリークラブ（権現コース）で開催しました。当日はいい天気に恵まれ12月としては暖かく凌ぎやすい天候のもとで皆さん張り切ってプレーされました。成績は牛丸さんが2アンダーで優勝されました。2位は山下栄さんが2オーバー、3位は作野さんが同じく2オーバーでした。今年はエルニーニョ現象のせいか夏場によく雨が降り、1、7、8、9月は雨のため中止になるなど、幹事泣かせの年でした。来年は、新ハンディにより気持も新たに楽しいゴルフをめざして頑張りましょう。会員の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。

### AG会



12月7日（月）AG会下期コンペを行いました。コンペは20名が参加し廿日市市の宮浜温泉GGコースで熱戦を繰り広げました。特に大野瀬戸コース2番はホール位置が急斜面におかれていた為、最多打数17打の方を筆頭に10打以上3名、7打以上が半数と打っても打っても止まらないため皆さん苦戦されました。ちなみに3打で上った方は2名でした。成績は優勝大江さん、2位富永さん、3位守井さんでした。特筆は最高齢の栗栖さん（アーバン）が5位と大健闘されました。今回でAG会は冬休みとし、3月中旬に再開予定です。来年度も守井さん、井田さんで幹事を務めることになりました。

### 絵手紙の会



明けましておめでとうございます。  
今年も楽しく絵手紙を描きたいと思います。  
今月は18日(月)の1日だけになります。是非一度覗いてみてください。



### 楽唱会



12月最後の練習が9日にありました。「アメイジング グレイス」「ロンドンデリーの歌」「ユーアーマイサンシャイン」「七里ヶ浜の哀歌」そして最後に♪もういくつ寝るとお正月～と歌って締めました。この一年、先生の元気なパワーをいただき、私たちも大いに笑ってそして楽しく歌うことができました。仲間に入ろうかなと思ったら是非一度覗いてみてください。1月は13日と27日サウンドルームでやっています。

### KM会（健康マージャン倶楽部）

12月4日（金）健康マージャン倶楽部で初めてのマージャン大会を開催し、13名の参加があり10時に賑やかにスタートしました。すぐに親の満貫で上がる方もいれば、2回目開始早々には牛丸さんが国士無双の役満で上がり、場は一段と燃えました。昼は特注のおいしい弁当をいただき3回戦に入り、入賞を掛けての真剣勝負が展開されました。結果は優勝が猿渡さんで、2位に勝田さん、3位に牛丸さんでした。次回の大会は3月頃を予定しています。※1月の定期KM会は22日の金曜日です。（今回は4週目）

### なでしこ



あけましておめでとうございます。なでしこは、毎月第2、第4の火曜日の2回、ステージ集会所で楽しんでいきます。開始の1時に来てせっせと作品に取り組む人、3時のティータイムのおしゃべりを楽しむ人でワイワイやっています。今年も、“ボケ防止対策”を含め手と口を動かし、元気なお年寄りでいたいと思います。新年初顔合わせは、1月12日（火）に行います。