

ANCだより

A・ナイスクラブ

第175号 2016. 4. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

121名

男性 65名

女性 56名

平成28年4月1日



健康ウォーキング

3月2日(水) うららかな春の陽気に誘われて、参加者34名(男性19名女性15名)でこころ南の宮島展望苑と西風梅苑へウォーキングに行きました。前日は雪の降る寒い日でしたが、当日は絶好のウォーキング日和になり足取りも軽くおしゃべりも弾みました。10時に管理センター前を出発しこころ交差点を左折、紅白つつじ帯植え込み上段の造成地を南の端まで進み、宮島が見える宮島展望苑に着きました。朱塗りの立派な鳥居が建っていて山から望む宮島の風情で素晴らしいロケーションでした。その後梶毛ダムの側を通り西風梅苑へ到着しました。梅苑は16代佐野藤右衛門さんが作庭され、紅梅・白梅・枝垂れ梅が約200本(100年以上の梅20本)京の孟宗竹が130本あるそうです。満開の梅や八分咲き・まだ蕾と色々あり、ふくいくとした香りに包まれました。予定の11時半頃解散しランチに行く人、帰宅する人とそれぞれに分かれました。中でも最高齢の栗栖綱子さん(90歳)は途中から参加され最後まで歩かれました。その姿に私達のお手本を見た思いでした。



第4回はつらつ健康体操ANC教室

20名の方が参加され3月15日(火)午後1時半より、アリーナIV番館地下のサウンドルームを会場に、健康体操教室がIGLの川下さんを講師に開催されました。第1回目から柔軟性とバランスの計測をお願いしている川下さんに聞くと「継続は力なり、約半数の方は定期的にストレッチをされていますね。計測していて解ります」と言われました。その後「肩こり予防と改善方法」をテーマに最初に川下さんから「肩こりも腰痛も同じで、体の中心線が長年の悪い姿勢の影響で曲がり、そのため腰や肩の筋肉が継続的に緊張し固くなって疲労物質が蓄積し、それが神経を刺激し痛みが発生します。それを直すには①ストレッチ②食事③薬です」との説明後1時間ストレッチを行い、終了後皆さんは「いい汗を掻いた」「肩が軽くなった」などと言われていました。昨年6月18日から始めました「はつらつ健康体操」次回の5月16日(月)でいったん終了しますが、今後とも皆さまの健康維持のため体操教室は継続の方向です。



3 月度定例役員会(3/7 開催)の報告

3月7日(月)午前9時半より12時まで定例役員会が開催されました。最初に牛丸会長より、今日は気温が20度もあり暖かさよりも多少暑さを感じていますが、今週末にはまた冬の気候に逆戻りすると朝のニュースでありました。寒暖差が非常に大きい季節ですから体調には注意して下さい。また3月2日に開催しました宮島展望台と西風梅苑方面への健康ウォーキングは天候に恵まれた事もあり34名の皆さんが参加されました。KSTスタッフ会議を今日午後3時から開催し具体的活動などを説明しますが、スタッフ登録者30名中24名の参加です。以上の挨拶があり、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 はつらつ健康体操について
- ② 大塚公民館祭りについて
- ③ 28年度活動計画と予算案骨子
- ④ KSTについて
- ⑤ 花壇整備と反省会について
- ⑥ その他、2月度会計報告

リタイヤ生活の豆知識

第23回 備えたい老後の不安やトラブル

直面するまで漠然としか考えられなかった「老後」。その時起こり得る不安やトラブルの解決に参考になればと思います。

○老後の資金はどのくらい必要⇒老後に必要な生活費は希望する生活レベル・持家かどうか・家庭環境などによっても大きく異なりますので一概には言えませんが、平均寿命(男性約80歳・女性約87歳)にプラス10年をめどに、年金にあと月いくら補充が必要かで計算できます。

○身内が認知症ではないかと心配になったら⇒かかり付け医と相談しその結果で、役場の窓口申請要介護認定を受けると介護保険のサービスが利用できます。認知症が進行した場合、財産問題でよくトラブルが起きます。それを防ぐため望ましいのは判断能力があるうちに、財産管理を信頼して任せられる人と「任意後見契約」を結んでおく方法もあります。

○田舎に山や畑があるけど⇒所有資産を把握しておくことも大切です。資産も家・土地・預貯金・有価証券などさまざまあります。必要があれば「遺言」で財産分与を指示出来ますので、弁護士などによく相談して遺言を公正証書の作成する事も出来ます。近年多いのは「空き家」の問題です。親の住んでいた家を相続し維持管理費(固定資産税など)だけ支払っている場合、手放す決断をすれば「空き家バンク」の制度が有る場合もありますので、役場に相談されるのも一つの方法です。

○葬儀については⇒現役を退いていたし親類縁者も少ないので参列者も多くないしお金もあまり掛けたくないと、家族葬(家族などの近親者だけで行う葬儀)や直葬(葬儀をせず遺体を荼毘に伏す)で見送られる方が増えていますが葬儀を済ませた後、親族や知人に責められたというケースも多々あります。後を任せる家族と機会を見付けて良く話し合っておいて下さい。

○日常のこと⇒体が自由に動かなくなると、日常のちょっとした事が負担になります。買い物は宅配を利用する、掃除は定期的に業者に依頼するなど最近は各種のサービスがありますので活用出来ますが、ANCではKST活動に取り組んでいますので、各種サービスを業者に依頼する前に一度KSTスタッフに相談下さい。

○不安やトラブルの解決方法⇒家族で相談するのが最善ですが、安佐南区社会福祉協議会“暮らしサポートセンター” ☎831-5011に連絡し助言を受ける方法もあります。

新入会員紹介

稲束 榮治さん

アリーナIV-701

ちょっといい話

スペアリーさんご夫妻第2回目

私の思い出は次回にしまして、日本ではあまり馴染のない「州」について、現在進行中の「大統領選挙」を書きます。まず「州」ですが私の住所は日本式に言えば、アメリカ合衆国バージニア州フェアファックス郡アーナンデルとなります。1776年7月「アメリカ独立宣言」が出されイギリスから独立した13州を基盤として、現在のアメリカ合衆国が出来ました。州は政府によって設置されたのではなく、州が連合して政府を設置したのです。現在アメリカ合衆国は50州で人口の一番多いのはカリフォルニア州、面積の一番はアラスカ州です。ただしワシントンD.C.は連邦政府直轄地区で州ではなくその住民は選挙権がありません。またワシントンで忘れていけないのは日本から1世紀前に送られたポトマック川の桜です、最初に送られたのは害虫が付き全て枯れ、現在満開に咲いている桜は2代目です。そして各州は固有の憲法・法律があり、知事・議会はもちろん教育施設・福祉施設・警察・軍隊も保有しています。ですから例えばバージニア州で弁護士や医師のライセンスを取得していても他州ではそれらは無効で、改めてその州でライセンスを取得する必要があります。ただ車のライセンスだけは別で他州を通過するだけでしたら有効ですが、他州に住む場合はその州のライセンスが必要です。また税金も各州によって違い一番高いのはニューヨーク州で安いのはアラスカ州です。次に大統領選挙の仕組みを書きます。大統領選挙は4年1度約1年かけて行われるアメリカ最大のイベントですが、特に今回は共和党のドナルド・トランプ氏が大統領候補として常軌をはずした言動を、日本のマスコミが毎日の様に報道していますので皆さんも興味をお持ちだと思いますが、彼の言動が一般アメリカ人の考えだとは決して思わないでください。彼の言動を不愉快に思っているアメリカ人がほとんどです。日本とアメリカの大きな違いは、日本の首相が国会で派閥の力により選ばれ、アメリカの大統領は間接投票ですが国民が選びます。今年1月から7月末まで民主党・共和党の候補者を1人に絞り込むため全国50州で予備選挙がおこなわれ、7月に開催されます「全国党大会」で党公認の「大統領候補」が決定します。そして共和党の候補者（まだ全く解りません）と民主党（99%クリントン氏でしょう）の一騎討ちで11月に新大統領が決定します。（トランプ氏、クリントン氏への意見はスペアリーさん個人の見解です）



広域公園花の植え替え

3月15日（水）に、役員と一部有志15名で第1球技場通路プランターの葉牡丹を撤去しデージーに植え替えました。同時に第1球技場通路両サイド花壇と枝垂桜下花壇の除草をしました。花壇管理の灌水、除草、周辺清掃は役員、ゴルフ同好会、AG会会員の方で行っています。次回は5月に植え替え予定です。



清掃活動

3月20日（日）暖かな弥生の空の下25名（男性16名 女性9名）の協力のもと、いつもの様に大塚郵便局交差点までと第3・第4公園の清掃をしました。ゴミは歩道の右と左では量が違い、冬は全般的に少なく4～5袋です。今回は27年度最後の清掃活動でした。この1年間皆様のご協力有難うございました。毎月第3日曜日の9時から1時間程度の活動です。仲間と一緒に奉仕活動をする喜び。清掃後の雑談の楽しさ・・・皆様の参加ご協力をお待ちしています。4月は17日（日）です。

KSTスタッフ会議報告

3月7日（月）アリーナIV番館サウンドルームにて先日のスタッフ募集で、新たにスタッフとして登録してもらった30名のうち24名が参加して第1回スタッフ会議を実施しました。関係先として、包括支援センター山田センター長とIGL居宅介護支援事業所亀井さんに参加してもらい約1時間半説明と意見交換を行いました。KSTとしてのお手伝い内容は募集案内に記載した内容でスタートします。また、各住区連絡先としてスタッフに登録してもらった、住区幹事と、ANC牛丸会長にし、4月初めにはKST利用の案内を配布する予定です。会員の皆さんには案内を参考にご利用下さい。

サークル活動

ゴルフ同好会



3月の研修会は、3月25日に柳井カントリー倶楽部で開催しました。良い天気でしたが寒い風が吹く中でした。皆さんグリーンに苦戦する中、渡部孝さんがイーブンパーで見事優勝されました。準優勝は田中耕司さんが1オーバー、3位は上田達雄さんが1オーバーでした。4月の研修会は、11日に宮島志和カントリー倶楽部、28日に広島佐伯カントリー倶楽部で開催予定です。今年のゴルフ同好会の幹事は、リーダー：牛丸敏雄、会計：山下栄、広報・記録：伊藤敏晴で努めます。一年間よろしく願いいたします

楽唱会



3月は春の歌をたくさん歌いました。「うれしいひな祭り」「どこかで春が」「春よこい」「花かげ」「おぼろ月夜」懐かしい歌に皆さんの顔もほころびました。練習しているその他の曲は二番三番の歌詞の覚えが悪いので家で練習しましょう。

AG会



冬休みを終え、3月16日から練習を開始しました。会員26名で年4回のコンペと8月を除く月・水曜日に練習しています。その他4町交流GG大会、社協、自治会主催の大会に参加しています。4月4日（月）には81名が参加して、Aシティ幹事で今年度第1回の4町交流GG大会が開催されます。今年一年青空の下で、楽しく気持ちよい汗をかきましょう。

4月の行事予定

4日 定例役員会
4日 4町交流GG大会
8日 健康ウォーキング&花見会 17日 道路清掃（管理センター9時集合）