

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第205号 2018. 9. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

127名

男性 64名

女性 63名

平成30年9月1日



### 教養講座&茶話会

8月29日(水)今年度第1回の教養講座を41名の参加で開催しました。

今回は、①特殊詐欺の被害防止 ②高齢者の交通事故事例 ③高齢者の運転免許自主返納について、安佐南警察署生活安全課奥田係長に講演を依頼しました。

- ① 最近ハガキや携帯電話・スマホのメールによる架空請求の被害(還付金詐欺、名義貸し詐欺、架空請求等)が多くなっている。

DVDで実際起きている特殊詐欺事例を解りやすく寸劇で紹介する映像を見ました。非常に解りやすく参考になりました。

- ② 今年度安佐南区管内で死亡事故が8件発生、そのうち高齢者が4件被害にあっている。殆どが歩行中の事故で、特に横断歩道を渡っての事故が多い。歩行者が注意することは、●青信号でも車が来ていないか注意して横断歩道を渡る。●車が止まるのを確認して横断を始める。●夜間・薄暮時はライトや反射用品を必ず身に着ける。

- ③ 歳をとって運転に不安を感じるようになった・・・

家族から返納するよう言われている・・・

身分証として運転免許を持っているが、全く運転していない・・・

\*運転免許証を自主返納することができます。

\*運転免許証に代わる身分証として、運転経歴証明書を受け取ることが出来ます。

タクシー乗車時、運転経歴証明書を提示すれば登録タクシーに限り割引(10%)されます。

#### ◎茶話会

教養講座終了後35名が参加して茶話会をしました。女性部が用意したコーヒー、お茶に茶菓子を頂きながら、本日のテーマ特殊詐欺や運転免許証自主返納について話が盛り上がっていました。残暑厳しい中なぜかホットコーヒーが人気でした、平素あまり顔を合わせない方との会話も楽しいものです。

### 祝!! エージシュート達成

8月20日(月)戸山カンツリークラブで開催された、ANCゴルフ同好会8月研修会にて小田さんがエージ

シュートを達成されました。午前のハーフを4バーディのラウンドで36のパープレイで上り、同組の方からこれはエージシュートが出ると声を掛けられ、午後のラウンドに挑戦しました。残り3ホールを1オーバーなら達成と苦しいラウンドをクリアし、41で上り年齢と同スコアの77となり達成です。ラウンド後ゴルフ場から記録達成の証明書をいただき記念する1日となりました。

\*エージシュートとは18ホールを自分の年齢以下の打数で終えること。ゴルファーの憧れとされています。



## 8 月度定例役員会(8/6 開催)の報告

昨日気温が熊谷で41.1度、また名古屋では記録を取り出して初めて40度以上を記録したそうです。西日本では35度以上の猛暑日が続いています。また37度以上の場所もかなりあり、多くの人が熱中症で亡くなられています。皆さん体調には十分ご注意ください。

9月17日に自治会主催の敬老会が開催されます。招待された皆さん参加しましょう。と会長挨拶後、以下の議題を審議しました。

### 議題①《教養講座》担当 守井

日程は8月29日13時～15時まで教養講座、その後1時間茶話会開催します。  
会場は管理センター大ホール参加費無料で講座内容は案内状に記載します。

### 議題②《社会見学》担当 小田 茂木

日程は9月29日 見学コース藤い屋（もみじ饅頭）泉美術館（カープ物語展示）昼食はレクトです。9月中旬案内状を渡します。

### 議題③《連絡事項》担当 牛丸会長 守井 杉原

広域公園花撤去9月11日 花植替え9月18日に予定しています。  
モーニングサービスの会を10月6日より定期的で開催します。  
詳しくはAシティニュース、ANCだよりで報知します。  
その他7月26日の100歳体操体験会の件も討議をしました。

### 議題④《会計報告》担当 田村

7月度の収入はふれあい祭り販売利益は約9万円でした。  
支出はトナー購入18,218円 広域公園花壇管理費2,440円  
4町交流GG大会参加費10,920円以上でした。

## リタイヤ生活の豆知識

### 第39回「認知症」②

第38回に引き続き今回は、認知症にかかりにくい生活習慣は？また認知症を疑った時の対応策は？を確認します。

#### ●認知症にかかりにくい生活習慣

- ①**食習慣** 野菜・果物（ビタミンC・E・ベータカロチン）魚（DHA・EPA）など好き嫌い無くバランスよくゆっくりかんで味わって頂く。また赤ワイン（ポリフェノール）を適量食前に飲むのも効果的です。食の進む人は元気で長生きをする人が多いとの学説もあります。
- ②**運動習慣** 最低週1回以上額に汗が浮くまた、脈拍が少し上がる程度の有酸素運動（ウォーキング・百歳体操・ラジオ体操等）を継続して取り組みましょう。
- ③**対人接触** 人とお付き合いをします。特に1人でお住まいの方は1日最低3人以上の人と話ししましょう。
- ④**知的行動習慣** 文書を書く（日記・家計簿等）、読む（読書・新聞）、旅行を楽しみましょう。
- ⑤**睡眠習慣** 30分未満の昼寝、早寝早起きの習慣をつけ太陽光を浴びましょう。

#### ●認知症を疑った時の対応策。

早めに受診することが重要ですが、いきなり専門医を訪問するのではなくまず「かかり付け医」に相談しましょう。「かかり付け医」がおられない方は認知症の早期発見・早期治療の研修を受けた「認知症相談医」に相談して下さい。その時は本人の日常生活を知っている家族が「おかしい」と感じた変化や症状の具体的メモと「お薬手帳」は持参しましょう。「認知症」の根治治療は困難ですが、治療（投薬）で進行を抑える事は可能です。

#### ●認知症に関する全ての問い合わせ先 “県庁本館5階 ☎082-513-3201”です。

## いきいき百歳体操&ふれあいサロン開催

連日の猛暑と台風の襲来、8月は出かけるのに二の足踏む日が続きましたが百歳体操開催日の2日（サロン開催）に18名、9日16名、16日お盆休み、23日15名、30日（サロン開催）18名の皆さんが参加され百歳体操やサロンを楽しまれました。

百歳体操は、今年1月から百歳体操を取り入れ8ヶ月経過しました。そこで9月13日午後2時からサウンドルームで言語聴覚師の方を講師に呼び、「かみかみ百歳体操」の講習会を開催します。この体操は日頃の口の手入れや歯医者さんを受診することと合わせて、体操で口腔機能を元気にすれば美味しく食事がいただけ、人とおしゃべりを楽しむ生活を送れる事を目標にしています。

またこの体操は高齢者に多い誤嚥性肺炎の予防にもなります。

9月13日から百歳体操にかみかみ百歳体操も行います。健康な老後を送りたい皆さん！是非参加下さい。9月の開催予定は表紙の「9月の行事予定」に記載しています。



## 民生委員からのお知らせ

### 「高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ」

肺炎の原因はさまざまあります。このワクチンはその中で、主な原因となる肺炎球菌による肺炎を予防します。そしてその効果は5年から10年継続するとされています。

**対象者** 平成30年4月2日から翌年4月1日までに65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳を迎える方で、7月上旬には既に接種券と予診表が広島市より送付済みです。

**接種出来る期間  
場所**

平成30年7月1日より平成31年3月31日まで。どこの病院でも受けられますが予約が必要な場合があります。

接種費用⇒4,600円（1度のみです。複数回接種希望の場合は、自由診療となり病院によって費用は異なり8,000円程度です）

以上不明な事がありましたら「安佐南区保険センター」

☎082-831-4942まで連絡下さい。

## 「Aシティ・モーニングサービスの会」開始のお知らせ

私達の町A.CITYがより一層「住みやすくそして生涯住みたい町」になればと思い、自治会・民生委員・児童委員が協力し「モーニングサービスの会」を開始します。この会はおひとり（子ども）で朝食を摂っている皆さん、子育てや介護などでゆっくり朝食を摂れない皆さん、高齢等のため朝食を摂るのが大変な皆さんに朝食を限定20食提供します。ゆっくり召し上がってください。

- 開始日 10月6日（土）それ以後は12月1日・2月2日を予定しています
- 時間 9時～11時会場アリーナIV番館地下1階「サウンドルーム」
- 食事代 自治会員100円・未加入300円
- 問い合わせ先 杉原848-4856・竹澤090-7764-4898です。

## 清掃活動

8月19日、爽やかな風を感じながらの道路清掃でした。お盆休みを挟んだからかゴミは少なかったです。9月はクリーン作戦参加のため、24日（月・祝）に変更になります。

## サークル活動

### ゴルフ同好会



8月20日（月）戸山カンツリークラブで11名が参加して8月研修会を開催しました。残暑厳しい中、熱中症対策を十分にしてスタートしました。当コースは距離もあり、グリーンも速く難コースとの評判です。成績は見事エージシュートを達成された小田さんがグロス77ネット62で優勝、2位ネット65で沖さん、3位ネット68で渡部さんでした。次回は9月14日（金）広島佐伯カントリー倶楽部で予定しています。

### 楽唱会



暑い8月は下旬の一回のみの練習となりました。今年は11月の文化祭のステージに加え、12月9日に大塚公民館で近隣のコーラスグループ6団体で「おおづか、こころコーラスフェス」を開催することになり、私達楽唱会も参加することでその全体曲1曲も新たに練習することになりました。初めてのことなのでみんなで楽しく参加出来ればと思っています。

## 脳トレ 皆さんトライしてみましよう ①

脳細胞が減少し「認知症」が発症する原因は現在まだ明解に解明されておりませんが、最近の研究で脳細胞も筋肉と同様年齢を問わず鍛えれば鍛えるほど増殖する事は解明されています。

「認知症」予防のためにも脳を積極的に使用しましょう。今回は算数の問題です。時間は気にせずチャレンジして下さい。

① □に + (たす) - (ひく) × (かける) を1回ずつ入れて計算式を完成させて下さい。

$$5 \square 3 \square 7 \square 9 = 13$$

$$8 \square 5 \square 3 \square 4 = 41$$

② □に 1～4の数字を1回ずつ入れて計算式を完成させて下さい。

$$\square \square \times \square = 5 \square \quad \square \square \times 3 = 1 \square \square \quad \square \square \times \square = 5 \square$$

③ 1～5の数字を1回ずつ入れて計算式を完成させて下さい。但し「2」の位置は決まっています。

$$\square + 2 \times \square - \square \div \square = 10 \quad \square - 2 \div \square + \square \times \square = 15$$

正解は毎週木曜日2時よりサウンドルームで開催しています、ふれあいサロン「百歳体操」でお知らせしています。

### 9月の行事予定

3日 交通安全指導・定例役員会	4日 町交流GG大会	6日 ふれあいサロン&百歳体操
11日 広域公園花壇花撤去	13日 27日 百歳体操	18日 広域公園花壇花植え
20日 ふれあいサロン&百歳体操	24日 道路清掃	29日 社会見学