

ANCだより

A・ナイスクラブ

第 217 号 2019. 9. 1 編集責任者 沖 武宏

ANC会員数

123 名

男性 65 名

女性 58 名

令和 元年 9 月 1 日



教養講座が開催されました

8月21日（水）午後1時半より3時まで、『「認知症」への理解を深めましょう』をテーマに、メリイホスピタルの精神科医（認知症・心療内科・緩和ケア等がご専門）の山本奈保子先生からご講演を頂きました。今回のテーマは会員の方々の関心も高く45名の皆さんが聴講されました。講演に先立ち、桜井部長から八千代会医療・介護全体の説明、倉岡病院長から病院施設の説明、最後に住吉主任のメディカルフィットネス紹介がありました。



講演は広島出身の先生の簡単な自己紹介に始まり、参加者へ配布された資料をスクリーンに映し講演が進みます。始めは認知症のセルフチェック☆4つ以上のチェックがあれば少し気に留めて、日頃的生活習慣の改善を心がけましょう、と先生からの注意。続いて認知症の原因疾患の種類、症状、予防や治療が可能なケース。リスクを高める要因とリスク因子の改善方法など、自分で理解しておきたいこと。もし認知症と思われる場合の家族や周辺の仲間としてできる病気への理解と自然で優しいサポートはどうすれば良いのか等々。小休憩を入れて幅広いお話をうかがいました。参加者との質疑応答で講演の予定時間も過ぎてしまいましたが、「参考になった」の声が多く聞かれました。講演に続き、テーブルを配置しお茶とお菓子で「茶話会」を開催。31名の方に参加頂き、講演の感想、お互いの近況、スポーツの話題などで約一時間盛り上がり、4時でお開きとさせて頂きました。様々な身近なテーマを取り上げて年2回教養講座を開催いたします、会員の皆様のご参加をお待ちしています。



9月の行事予定

2日 交通安全指導・定例役員会・4町交流GG大会

9日 24日 広域公園花壇花植え替え 23日 道路清掃 28日 バス旅行

29日 子ども会交流 5日 12日 19日 26日 百歳体操：ふれあいサロン

8 月度定例役員会(8/5 開催)の報告

以下の内容について討議しました。

- 議題①《教養講座》 8月21日(水) 13:30~15:00 管理センター大ホール
テーマ「認知症」への理解を深めましょう
講師：メリイホスピタル 精神科医 山本奈保子先生
終了後に茶話会を開催する。
- 議題②《秋季バス旅行》 9月28日(土) 8時45分集合 尾道造船進水式と鞆の浦町並み散策
9月に案内配布予定。
- 議題③《その他》 ふれあい祭りについて反省点を検討。
広域公園草抜きを8月6日実施することに決めました。

第7回 頭の体操 虫食い計算

=より左の数式には+か-の計算記号、=より右の数式には×か÷の計算記号を□の中に入れて正しい数式に出来るだけ暗算でチャレンジして下さい。

○目標時間⇒60代1問30秒、70代1問1分、80代1問1分30秒 ○回答⇒A N C だよりの何処かにあります。

① $5 \square 2 \square 3 = 9 \div 3 \times 2$

② $4 \square 3 \square 5 = 4 \times 6 \div 12$

③ $9 \square 8 \square 3 = 7 \times 6 \div 3$

④ $22 \square 12 \square 6 = 24 \div 12 \times 8$

⑤ $6 - 3 + 7 = 6 \square 3 \square 5$

⑥ $8 + 7 - 3 = 4 \square 6 \square 2$

⑦ $14 - 6 + 7 = 60 \square 20 \square 5$

⑧ $13 + 9 - 8 = 21 \square 3 \square 2$

⑨ $5 \square 3 + 4 = 8 \square 2 \times 3$

⑩ $13 \square 7 - 2 = 10 \square 2 \div 5$

⑪ $7 - 1 \square 6 = 6 \div 2 \square 4$

⑫ $16 \square 13 - 14 = 12 \square 4 \times 5$

いきいき百歳体操&ふれあいサロン開催

8月はお盆に重なりますので、お盆以外の木曜日にふれあいサロンを実施しました。ちなみにゴールデンウィークとお正月に重なる木曜日は休みにしています。今月は工夫を凝らして色々な企画でサロンをしました。たまたま高校野球の決勝戦と重なった22日は体操の後、決勝戦を観戦しながらカフェをしました。また、29日は体操の後、75歳以上の方が免許更新の時に受ける認知機能テストを実施してご自分の認知機能について考えてもらいました。毎月第1、3木曜日はいきいき百歳体操の後カフェを実施してコーヒーなどの飲み物とお菓子を用意して歓談してもらっています。午後2時から約1時間半～2時間程度です。どなたでも参加できます、是非一度体験してみてください。お待ちしております。今月の参加者は4回で67名と少し少なめでした。。



清掃活動

8月18日、蒸し暑い朝に19名で行ないました。7月が雨で流れたので、ゴミは沢山ありました。9月はクリーン作戦のため、23日(祝・月)に実施します。

私の故郷

第5回目「六郎貞介」さん 取材 杉原雄一郎

昭和32年春私は手に職を付けるのが一番だと思い、広島県立広島工業高校に入学しました。毎朝6時20分に家を出て自転車でバスの離合が困難ほど狭い旧安通りを伴、安、古市と走り、そこでJR可部線に乗り換え横川駅へ、そこからバスで学校へ1時間半以上往復4時間近くかけて通学しました。それが高速4号線(中広と沼田をトンネルで結び平成13年完成)とアストラムライン(広島高速交通ATG路線で平成6年完成)の開通により非常に短縮され現在の繁栄の礎となりました。開通の大きな要因が「第12回アジア競技大会」であった事は間違いありません。ですが、伊藤内科病院の初代院長で特別養護老人ホーム和楽荘の初代理事長でもあった「伊藤稲造」先生の存在を私達は忘れていません。先生は子供達には診察前に得意の手品で気分を和ませて、診察されましたので非常に子供達は慕っていました。また先生は市議員もされており、自説は「紙屋町から湯来まで高速道路で結ばないと大塚の発展は無い」でした。高速4号線が完成した時、やっと先生の夢が叶ったと地元の人達は喜びました。

昭和50年頃からアジア大会が開催されそのメイン会場になるらしいとのうわさが聞こえては来ましたが、当時私は仕事に打ち込んでいましたし、父が健在でしたので詳しく知りません。後日県や市の担当者と何度も会合を重ね、市民からの開催を求める世論も盛り上がっている事や原子爆弾投下を体験した世界で唯一の広島で平和とテーマに開催される事に大きな意味がある、との説明に納得し土地を手放したと父から聞きかされました。そして昭和59年に「平成6年第11回アジア競技大会広島大会」の開催が決定しました。

昭和50年頃からアジア大会が開催されそのメイン会場になるらしいとのうわさが聞こえては来ましたが、当時私は仕事に打ち込んでいましたし、父が健在でしたので詳しく知りません。後日県や市の担当者と何度も会合を重ね、市民からの開催を求める世論も盛り上がっている事や原子爆弾投下を体験した世界で唯一の広島で平和とテーマに開催される事に大きな意味がある、との説明に納得し土地を手放したと父から聞きかされました。そして昭和59年に「平成6年第11回アジア競技大会広島大会」の開催が決定しました。



和楽荘初代理事長の「書」

サークル活動

ゴルフ同好会



第8回研修会は8月19日（月）安佐南区沼田の戸山CCで実施しました。Aシテイから車で約20分、私達には一番近いゴルフ場です。この日は午前は曇り、午後は一時的な小雨もありましたがむしろ暑さを和らげてくれる効果になり、又距離が私達クラスは比較的短く設定されていて皆さん好スコアを狙っての絶好調ゴルフでした。こうした中午前素晴らしいスコアで廻った山田さんが7アンダーで優勝、2位はこのゴルフ場を知り尽くした白根さん、3位は前回優勝、夏場に強い守井さんでした。「山田さん、午後は少し調整しましたか?」「優勝は昨年の入会から2回目です。月曜日、午前の男です。ハイ!」

次回は9月20日（金）北広島町の千代田CCです。好天を祈念します。

楽唱会



暑い夏は例年練習お休みとしていましたが、今年は2回とも練習日としました。月末28日は大雨警報が出る状況で、皆さん今日はお休みだろうと思った方が多かったようですが、先生の「台風じゃないし雨だけだから大丈夫よ」の一言でフルメンバーが集まりしっかり歌いました。充実した二時間でした。

シネマサロン



8月のシネマサロンは、お盆明けのためか、午前15名、午後13名の参加でした。9月は17日（火）を予定しています。

午前は『猿の惑星』。その惑星は果たして何処なのか?ラストのショックは忘れられない。特に広島の人には必見のSF作品。午後は気分も変えて、大ヒットコメディ『Shall we ダンス?』。1996年の日本アカデミー賞を総なめで、社交ダンスブームを作った作品。皆さん、お楽しみに。

バス旅行のお知らせ

今回は9月28日に尾道造船で11万tタンカーの進水式を見学し、昼食は仙酔島で昼食、鞆の浦町並み散策を企画しています。スケジュールや参加費など詳しい内容は9月中旬案内状を配布します。



消費税軽減税率のお知らせ

10月1日から消費税が8%から10%に増税されますが、今回から軽減税率制度導入により税率が10%になるのではなく8%のまま据え置かれる商品、サービスがあります。それらは、酒類・外食を除く飲食料品、持ち帰り・宅配による商品、新聞です。これら以外の商品、サービスは全て10%の標準税率です。弁当や惣菜を購入して持ち帰れば8%の軽減率で、店内で飲食すれば「外食」と判断され10%の標準税率が課されます。そこで中国新聞に、コンビニ業界・外食業界（マクドナルド・ミスタードナツ・ケンタッキー等）では客に飲食場所を店員から確認せず、客の自己申告に委ねる事とし「店内で飲食される場合は申し出て下さい」という趣旨のポスターをレジの周辺に掲示することになるだろう。との記事の掲載が有りました。

外食に当たる	外食と見なさず
標準税率 10%	軽減税率 8%
イートイン コーナーで 飲食	コンビニの 弁当・惣菜 購入して 持ち帰り
フードコート での飲食	ソフトクリーム 焼き鳥など 屋台で買って 持ち帰り
店内飲食	牛丼屋 ハンバーガー店 テイクアウト
店内飲食	そば屋 ピザ店 出前や宅配

解答

復活道場vol.27

÷÷÷6 `×÷8 `×÷7 `÷×9 `×÷9 `+-7 `+-8 `+-2 `+-1