

ANCだより

A・ナイスクラブ

第219号 2019. 11. 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 11月 1日

健康ウォーキング&芋煮会

前日の雨が上がり秋らしくなった10月26日、45名の参加で秋の恒例行事「健康ウォーキング&芋煮会」が開催されました。

ウォーキングの参加は17名、10時45分に管理センターを出発し、メリィハウスの横を通りビックアーチ正面の垂れ桜下花壇まで行きここで暫く休憩し、集合写真を撮りました。その後、外周道路から第1球技場、投擲場、テニスコートを經由して芋煮会会場に向かいました。植栽に詳しい方から聞いた話では「広域公園には台湾フウ、アメリカフウ、南京はぜ、ソメイヨシノ、ツツジ、イチヨウ、梅などが植えてあります。どこに植えてあるか探しながら散歩を楽しまれたらどうですか。今紅葉しているのは台湾フウで葉はモミジに似ていますが、それより大きく紅葉が美しいので街路樹や公園に多く植えられていますよ」と聞いて皆さん納得でした。途中ANCが管理している花壇を見ながら「今年紅葉が遅いのは地球温暖化の影響ですかね?」「この道を歩くと四季を感じますよね」などと話しながら楽しく歩き、12時会場に着きました。芋煮会会場「石の公園」を23日有志で綺麗に手入れしましたが、連日の雨で使用出来ず急遽ステージ集会室に会場を変更しました。

前日に皮むきし、準備した芋煮、お釜で炊いたむすび、焼鳥、ホタテ、ウインナー、林さん力作の切干大根とマカロニサラダにビールなど各種飲み物も用意しました。

健康ウォーキングに参加した皆さん、会場に直接こられた皆さん全員揃い、会長の音頭で乾杯、皆さんと頂く食事は美味しく昔話、年金問題、病気の心配、孫の成長、芋煮の味付けまで話題は尽きず楽しい時間を過ごし、ご馳走がほとんど無くなった2時ごろお開きとなりました。



11月の行事予定

1日 交通安全指導 社協高齢者GG大会

4日 定例役員会

10日 文化祭・秋祭り

24日 道路清掃（防災訓練のため変更）

25日 4町交流GG大会

7日 14日 21日 28日 百歳体操：ふれあいサロン

10 月度定例役員会(10/7 開催)の報告

以下の内容について討議しました。

議題① 《健康ウォーキング&芋煮会》 10月26日(土)

ウォーキングスタート10時45分 芋煮会直行組 11時50分
アルコール付き 700円 アルコールなし 500円

議題② 《秋祭り・文化祭》 11月10日(日) お手伝い募集 出店関係、神輿警護

議題③ 《大塚小稲刈り》 10月16日 11名手伝い参加

議題④ 《高齢者GG大会》 11月1日(金) 参加申込受付

議題⑤ 《広島市老人クラブ連合会について》 10月1日入会、補助金等の手続きについて説明

広島市老人クラブ連合会へ入会しました

広島市では高齢者に対する地域での活動促進と健康維持を図る目的として、各地域の老人会を小学校区単位の連合組織として各種の補助金制度が設けられています。

ANCも連合会に加盟することで全体活動やサークル活動に対し補助金が受けられ、他の地域老人会の活動状況も知ることが出来るので10月1日をもって入会しました。市での登録名称は学区単位となりますので「大塚学区老人クラブ連合会」となりますが、大塚学区ではANCのみ加盟のため実質単独老人会となります。市連合会へ加盟と同時に安佐南区老人クラブ連合会にも加盟となり、各種講演会、スポーツ、趣味の会等の行事参加(任意)も可能となります。

リタイヤ生活の豆知識

シニアドライバーと交通事故 ①

75歳を過ぎると運転脳は衰えます。

シニアドライバーが交通事故を起こす主な原因は認知機能の衰えです。車の運転は脳の様々な力を同時に使い危険を伴う高度の作業なのです。「認知力」は道路や交通の状況を察知するのに必要ですし、「判断力」は察知した情報が危険か安全かを見極めるのに必要です。

それらを総合してハンドル、ブレーキ、アクセルを操作しなくてはなりません。

また、「空間認知力」は人や車との距離を知るのに必要ですし、「注意力」「記憶力」なども必要です。この様な運転に必要な脳の力を総合して「運転脳」と呼ばれています。

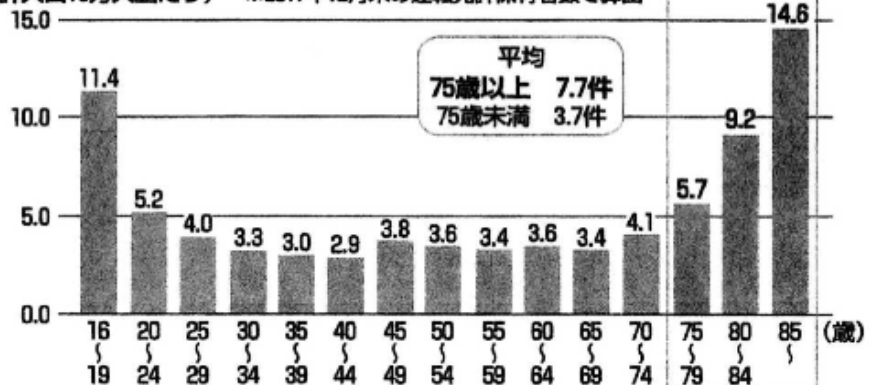
しかし、加齢と共に運転脳も確実に衰え運転技術が未熟になり、重大事故(死亡事故)を起こすリスクも当然高くなります。警視庁の調査では、シニアドライバーが2017年度死亡事故を518件起こしていますが、操作不適による事故(ハンドル操作・ブレーキとアクセルの踏み違い)230件、安全不確認による事故102件、合計332件で64.1%を占めています。

この様な事情から現在75歳以上のシニアドライバーには免許更新時認知機能検査が実施されています。

シニアドライバーによる死亡事故の状況

■年齢層別の死亡事故の件数 出典/「平成29年における交通死亡事故の特徴等について」警視庁交通局(2018年2月)

(件/免許人口10万人当たり) ※2017年12月末の運転免許保有者数で算出



ふれあいサロン開催

暑さが和らぎ出かけ易くなったのか、10月は多くの皆さんが百歳体操で体を動かされ17日に開催された百歳体操&サロンの参加者は21名でした。当日参加された皆さんに百歳体操に参加して体調の良くなった人に挙手をお願いしましたら、約半数の手が上がりました。そこで手を上げた皆さんにお話を聞くと「歩くとき左足があがらなくてつまづくことがあったが、あがるようになり歩くのが楽になった」「腰が痛くて長年整形外科に通院していたが完治した」「肩が痛くて腕の上げ下げが出来なかったのが出来る様になった」など。足、腰、肩に痛みをある方百歳体操にチャレンジしてみませんか？お待ちしております。

11月中旬案内状を出しますが、12月19日（木）の百歳体操を変更し、18日（水）午後4時半より百歳体操を開始して終了後忘年会を行います。会費は1,000円です。忘年会だけの参加も歓迎しますので皆さんおいで下さい。



大塚小学校課外授業のお手伝い

大塚小学校では3年生が「大根作り」5年生が「稲作」を体験しており、ANCは地元の上杉節男さん他と協力し「稲作」体験の手伝いを毎年しています。今年は5月22日「田植え」を10月16日の「稲刈り」には11名が手伝いました。当日は3クラス82名の子どもたちは上杉さんから「鋸がま」の使い方、稲穂がどの様な手順でお米になるのかなど教わり、その後澄み渡る青空の下、子どもたちは皆さんに手伝って貰いながら稲刈りをしました。初めて体験する「鋸がま」で刈る「ザクザク」という音や、はぜ掛けにするため稲を束ねる時の腕に触れる稲穂の感触が快く大喜びでした。お昼前に稲刈りは終わりました。子どもたちが刈り取った稲は上杉さんが精米し、学校に11月中旬に届けられ給食で頂くそうです。



民生委員からのお知らせ

インフルエンザ予防接種の助成制度が次の条件で実施されます。インフルエンザは例年12月から翌年の4月頃まで流行し、1月末から3月上旬にピークを迎えますのでワクチンの有効性考慮し、12月中旬までに予防接種を受け健康に冬をお過ごし下さい。

○自己負担金⇒1,600円（インフルエンザ予防注射は通常3,500円以上です）

○対象者⇒接種時に65歳以上の方

○実施期間⇒令和元年10月15日から令和2年1月31日まで

○接種時持参物⇒住所、氏名、年齢の確認できる書類（保険証、免許証等）＋自己負担金

○問い合わせ先⇒安佐南区保険センター 831-4942

サークル活動

ゴルフ同好会



第10回研修会は10月25日佐伯区五日市町の広島ゴルフ倶楽部鈴が峯ゴルフ場で実施しました。会の都合により開催

日を変更した為出席出来ない人も出て7名という少々寂しい会になりました。ここは宮島、江田島が展望できるいる為正確なショットが求められ皆さん景色を横目にスコアメイクに大変苦勞されていました。そうした中ショットの正確さが素晴らしい白根さんが見事優勝、2位はそこそまとめる守井さん、3位はこのところ上位の常連飯田さんでした。「白根さんこの難しいコースで流石ですね、」「何回かここでやっていますので・・・ゴルフはコースの特徴を詠んで打つ、ですね、ハイ」

次回は11月15日廿日市市友田の広島紅葉CCです。好天を祈念します。

楽唱会



12月のコンサートに向けて、手分けしてチラシづくりや案内文を作ったりこれからは「みんなで歌いましょう」の歌詞カードの作成に取りかかります。

歌の方は8曲通しての練習を始めました。11月からは伴奏の先生が来てくださるのでいよいよ仕上げの段階に入ります。

シネマサロン



音響設備が整い、臨場感のある音質になりました。ぜひ体感してください。11月は19日(火)、その音響を活かし音楽映画

を特集します。午前の部は10時から、スイング・ジャズの創始グレン・ミラーの半生を描いた『グレン・ミラー物語』（ジェイムズ・スチュアート主演）。「ムーンライト・セレナーデ」「茶色の小瓶」など9曲挿入。午後の部は1時から、「クール」「トゥナイト」など名曲の数々『ウエスト・サイド物語』（ナタリー・ウッド、ジョージ・チャキリス主演）。現在版「ロメオとジュリエット」。N・ウッドがかわいい。

AG会



10月21日(月)8時30分に会員17人(内女性8人)が車4台に分乗し、芸北高原大佐スキー場でのグラウンドゴルフ研修会(コン

ペ)に向け出発。1年ぶりのグラウンドで、遠景にはうっすらと紅葉した木々と群生したすすきの穂が奥山における秋の季節感を醸し出していました。足元では場所柄、起伏に富んだコースの上、イノシシが地面を掘り起こした跡があちらこちらにあったためか、3R行いましたがホールインワンは1個だけでした。成績は1位河野、2位山下、3位守井の各氏、女性トップは7位の勝田明美さんで唯一のホールインワンを取りました。賞品授与後に近くの食堂で昼食を摂って、途中で豊平どんぐり村に立ち寄り、野菜等を購入して帰着しました。

折り畳み式椅子の寄贈

今年7月に東京に転居された上田達雄さん(アーバン)より、折り畳み式の椅子12脚の寄贈がありました。

芋煮会・花見会用にブルーシートに座ることが難しい方に利用してもらいたいとの思いで寄贈されました。ANCで今後いろいろな場面で利用させていただきます。有難うございました。

