

ANCだより

A・ナイスクラブ

第 227 号 2020. 7. 1 編集責任者 沖 武宏

ANC会員数

127 名

男性 69 名

女性 58 名

令和 2 年 7 月 1 日



新型コロナウイルスに負けない!!情報 ③

新型コロナウイルスの感染を想定した熱中症予防行動

5月4日新型コロナウイルス感染症専門家会議で、新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」が発表されました。それは新型コロナウイルス感染を防ぐ基本の①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いと「三密（密集, 密接, 密閉）」を避けるなどの対策を取り入れた生活の実践です。

これから長期予報では例年より暑い夏を迎えます。「新しい生活様式」を進めながら熱中症予防にも気をつけてください。そのため心掛けて頂き、今年の夏も元気でお過ごしくください。

感染症予防のため換気扇や窓開放で換気の種類を除き換気機能はありません）の温度調整急に暑くなった日は特に注意してください。



確保しながら、エアコン（一部の機をこまめにして暑さを避けましょう。

(1) 気温が高く湿度が高い（不快指数が高い）場合マスクを着用すると熱中症のリスクが高くなります。屋外で運動などする場合、人と十分な距離（2メートル以上）が確保できればマスクをはずしましょう。※体育館で運動する場合はその施設の指示に従ってください。

(2) マスクを着用して労働や運動しますと、喉の渇きを感じない場合でも水分は不足しています。水分不足は熱中症の大きな要因です。渇きを感じがなくてもこまめに水分を摂取しましょう。一般的に食事以外に1日当たり1, 2リットルの水分摂取が目安とされています。



また多量に汗をかきましょう。そして（2メートル以上）確保しま



いた場合は塩分も補給し人と十分距離（2メートル以上）確保しマスクをはずして休みましょう。

(3) 日頃の健康チェック（体温測定など）は新型コロナウイルス感染症だけでなく、健康管理にも有効です。体調が悪い時は静養し悪化する場合は主治医に相談しましょう。

(4) 暑くなり始めの時期から人と十分距離（2メートル以上）確保しマスクをはずし、毎日30分程度やや暑い環境で適度な運動を行い身体が暑さに慣れるようにしましょう。



その際は水分補給を忘れずに無理のない範囲で実施してください。

7月の行事予定

1日 交通安全指導

6日 定例役員会

19日 道路清掃

2日 9日 16日 23日 30日 百歳体操&ふれあいサロン

5月度定例役員会の報告

以下の内容について協議しました。

議題①《広域公園花壇整備》 6月5日花撤去、6月15日花植え付け

議題②《健康ウォーキング》 今年度はホタル観賞はなし。6月19日広域公園散策。

議題③《年間スケジュール見直し》 上期予定の社会見学はコロナの影響で中止。下期の社会見学は2月に予定。バス旅行は9月か10月に実施予定。その他行事も含め毎月役員会で状況を見て決定する。

高齢者交流サロン実施団体に選定されました

今年度広島市の「地域高齢者交流サロン運営事業」の補助金制度にANCから「ANCシネマサロン」「ANCカラオケ同好会」「ANC楽唱会」の3つのサークルを申請したところ実施団体に選定されました。各サークル3年間、補助金が受けられることになりました。

有意義に活用していきたいと思っております。

高齢者いきいき活動ポイント事業の変更

- 対象者⇒令和2年9月1日現在、広島市に住所のある65歳以上の方。
- 手帳の送付⇒要介護者、障害者以外の方は8月末までに手帳は送付されますが不要でない方はコールセンターに連絡下さい、送付しません。要介護者、障害者の方で手帳が必要な方はコールセンターに連絡下さい、送付します。
- 奨励金（獲得ポイント数の上限）⇒65歳以上の方上限100ポイント交通費助成無し・要支援者上限75ポイント交通費助成2,500円・要介護者上限50ポイント交通費助成5,000円
1ポイントは100円に換算 交通費助成はタクシーチケット、乗合いタクシー回数券などです。
- お問い合わせ先⇒いきいき活動ポイントコールセンター ☎082-512-0290
※百歳体操、グラウンドゴルフ、なでしこ等ANCのサークル活動、行事の多くはポイント付与対象です。手帳をお持ちの方は持参下さい。

健康ウォーキング

6月19日健康ウォーキングを実施しました。当日は雨上がりの朝で多少蒸し暑かったですが、強い陽も差さず良いコンディションの中で歩くことが出来ました。今回は賛助会員の西田さんを含む17名の方の参加でしたが、担当幹事の佃さんの号令で準備運動を行ったうえで、前回同様、新型コロナウイルス騒動のため、密を避けることから3班に分かれて10時に管理センター前を出発しました。コースは広域公園を中心に歩きました。

6月15日にANC有志の方で植えた「しだれ桜下の花壇」や「第1球技場そばの花壇」等の花の状況を見ながらテニスコート場、大塚中学校、大塚小学校を經由し1時間30分をかけ楽しく歩くことが出来ました。中には歩きたりなさそうな方もいましたが、次回に回すこととし散会しました。参加者の皆さんお疲れ様でした。



ステージ住区には2000年初夏に移りました。裏山の遊歩道を散歩しましたら20本余りの「山つつじ」が満開で迎えてくれました。でも気になったのは、裏山の下刈りが行き届いてなく伸び放題になっている「笹」でした。「笹」の繁殖力はすごく下刈りしないとすぐ藪になってしまいます。藪になると「山つつじ」に陽が当たらなくなり最悪の場合枯れてしまいます。そこで私は「山つつじ」が育っている近くの「笹」の下刈りを始めました。石の公園山側を下刈りしていた時、真っ赤に咲いているそれは見事な「あじさい」を見つけました。「あじさい」の色は土のpH値によって違います。土の酸性度が高いと花は青、緑になりアルカリ度が高いとピンク、赤になります。多分その「あじさい」はA.C I T Yを



(山下さんとアジサイ)

転出された人が鉢で大切に育てていたけど、何か訳があり持って行けなくなり石の公園に移植したのでしょうか。そこでこの「あじさい」を挿し木で増やし、遊歩道を散歩する人に楽しんでもらおうと行動に移しました。挿し木のやり方ですが、日照時間の長い梅雨の時期にその年に伸びた枝を穂先から15～20センチで切り鉢にさして水をたっぷりやります。すると翌年新芽がでます。それを遊歩道沿いの空き地に定植します。すると翌々年に花が咲きます。これを繰り返して5百数十株に増やしました。「あじさい」は強い花で余り手入れの必要はありませんが、それでも挿し木、下刈り、支柱立て、剪定、水やりはしなくてははいけません。



私も80歳になり多少手入れが手抜きになりました。遊歩道沿いには「1月には臘梅、早春には水仙・れんぎょう・雪柳、春には山桜、山つつじ、梅雨にはアジサイ」が咲きます。遊歩道を散歩する皆さんの心が癒されますように、花のお好きな方は手入れを一緒にしませんか。

広域公園花壇整備と植替え

6月5日午前9時から20名で花壇の整備を行い、梅雨空で蒸し暑い15日午前9時から27名の参加で花を植えました。植えた花はしだれ桜下の花壇にマリーゴールド、銀杏通りプランターにポチュラカ、第1球技場横の花壇にペチュニア、通路プランターは今回植え替えずゼラニウムが咲いています。今回は暑さに強い花が植えられました。夏に向かい綺麗に咲きます、散歩の途中に立ち寄って楽しんで下さい。

2日に一度の灌水、除草、清掃等はAG会、ゴルフ同好会、役員の皆さんに当番でお願いしています。次回の広域公園花壇整備と植替えは9月が予定です。案内状を皆さんにお届けしますので、ガーデニングの好きな方は参加して花を育てませんか。



サークル活動

シネマサロン



今年3月以来のシネマサロンは、椅子の間隔を空けた会場で、午前13名、午後8名の皆さんと楽しみました。7月は21日の火曜日を予定。午前は9年前の作品。新型コロナウイルスを予言したかのような『コンテイジョン』。マット・デイモン、ジュード・ロウなどオールスター・キャストで描く感染パニック・サスペンス。午後の作品は、フィンランドのヘルシンキで日本人が小さな食堂をオープンする『かもめ食堂』。穏やかで、ゆったりと流れる時間が心地よい。

楽国会



新型コロナの活動自粛が解除になり、さて楽国会は再開できるのか一抹の不安はありますが、取り敢えず7月8日に久しぶりに集まることになりました。以前通りの活動は難しいのであれば、どのように集まって歌えばいいのか皆で考えてみたいと思います。早く大きな声が出したいですね。

ゴルフ同好会



真夏を思わせるような絶好のゴルフ日和に恵まれて上期コンペを10人が参加して千代田ゴルフ倶楽部で実施されました。今回も素晴らしい成績が出ました。一昨年(2018年)8月に小田さんがエイジシュート(年齢以下のスコア、達成が非常に難しい成績)を達成されたのに続いて、飯田さんがグロス81で見事ANCでは二人目のエイジシュートを達成され優勝。おめでとうございます!! 2位はケガから回復した山田さんが久しぶりに入賞。3位は実力者守井さんでした。次回は下期1回目の研修会を7月17日(金)に広島紅葉カントリークラブにて実施します。

「百歳体操&サロン」再開します

緊急事態宣言を発令されたのを受け3月から「百歳体操&ふれあいサロン」を中止していましたが、5月14日対象地域から広島県は解除されました。そこで6月4日から参加費無料で午後2時サウンドルームで「百歳体操」のみ再開し、当日18名、11日15名、18日18名、25日15名、合計66名の参加がありました。



6月14日政府から移動の自粛要請全面解除も発表されましたので、7月2日から「百歳体操&ふれあいサロン」を以前と同じ内容で再開します。毎週木曜日2時からサウンドルームで参加費100円頂き、第1,3週は百歳体操&サロン、第2,4週は百歳体操を開催しますが、当日の正午までに各種警報が発令された場合は開催しません。会場は極力「三密」にならないよう、ドアや窓は開放し、椅子は間隔を開けていますので、皆さんには検温とマスクの着用をお願いします。

頭の体操

クイズ難問出来ますか。

(回答は今月号のどこかにあります)

1. 日本の県名で漢数字が入っている県が2つあります。三重県とあと1つは?
2. ゴッホは「自画像」「はね橋」「ひまわり」で知られている画家です。生まれた国は?
3. 「国民栄誉賞」4名のプロ野球選手が受賞しています。1人は「王貞治」他3人は?
4. 1918年に発生した「米騒動」。全国最初に発生した県は?
5. 奈良時代東大寺に大仏を、全国各地に国分寺を建造させた天皇は?
6. 日本の国花は桜と菊。では「国鳥」は?