

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第 228 号 2020. 8. 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 8 月 1 日



### 今話題になっている政府の政策

- ◆「マイナポイント」制度⇒この制度の目的は現在17パーセントの「マイナンバーカード」の普及率を40パーセントに引き上げることにあります。現在「マイナンバーカード」は金融機関での口座開設、パスポートの新規発給などに利用出来るだけですが、既に一部の市区町村ではコンビニやスーパーなどで公的証明書（住民票、印鑑登録証明書など）の交付が受けられます。そして将来的に年金証書、各種免許証、保険証などに替わるものとして「マイナンバーカード」を活用する方針です。マイナポイント制度は2020年9月から2021年3月までの7ヶ月期間実施され先着4千万人に限り参加出来ます。内容はキャッシュレスで2万円のチャージまたは



マイナポイント予約

検索



マイナンバーカード

検索



買い物すると2万円の25%・5千円分のポイントが貰え、そのポイントで買い物が出来ます。1人5,000ポイントですから4人家族なら5,000ポイント×4人=20,000ポイントになります。

詳しくは右記の「QRコード」をスマートフォン等で読み取るか、「マイナンバー総合フリーダイヤル」

☎0120-95-0178（平日9時半～20時 土日祝9時半から17時半）にお問い合わせ下さい。

- ◆「GoToトラベル」キャンペーン⇒新型コロナウイルス感染症で打撃を受けた宿泊業界、旅行業界などを宿泊代金割引や旅先の土産物店、飲食店で使用できるクーポン券で支援するキャンペーンで、7月22日より既に開始されています。支援対象は国内旅行で上限宿泊旅行1泊2万円、日帰り旅行1万円です。そしてキャンペーンを利用しての旅行の回数、宿泊回数に制限はありませんし、修学旅行、老人会での旅行等でも利用出来ます。（東京都民の旅行、東京都への宿泊はこのキャンペーンは適応されません）



但し、8月までは35%の支援です。9月以降には旅行先での買い物、飲食に使える地域共通クーポン券15%が旅行会社より渡されます。このキャンペーンを利用して旅行される方は旅行後、領収書や住所のわかる書類など郵送かオンラインで事務局に送る必要がありますので、旅行会社（JTB、日本旅行など）でよく相談されることをおすすめします。

### 8月の行事予定

3日 定例役員会

16日 道路清掃

19日 教養講座

20日 27日 百歳体操&ふれあいサロン

## 7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《教養講座》 8月19日 「椅子に座ってできる体操」 包括支援センター

議題②《健康ウォーキング》 7月18日 広島市立大学方面 現地解散

議題③《新年交歓会アトラクション》 候補を出して9月役員会で決める。

### 防災情報 ③

防災士 守井 恒隆

火災編 (みんなで我が家の防火診断をしましょう)

- ◆ コンロの周りにフキンなど、燃えやすい物を掛けていませんか。
- ◆ お出かけ前お休み前にはガスの元栓を閉めて、火の元チェックを忘れずに。
- ◆ 電気器具タコ足配線になっていませんか。
- ◆ カーテンやふすまのそばでストーブを使っていませんか。
- ◆ ストーブの火をつけたまま、給油したり持ち運んだりしていませんか。
- ◆ 寝たばこをしていませんか(特に酒に酔った時の寝たばこは命取りです)
- ◆ 消火器の置き場を確認しておきましょう。

#### 消火器の使用方法

1. 安全栓を引き抜きます。
2. 火から1.5m～2m離れ、ノズルを火元に向けます。
3. しっかり火元を狙ってレバーを握ります。

#### ■消火器を使用する場合の注意点

- ◆ 長時間使用できません、大きさに関係なく、1本15秒程度しか使用できません。
- ◆ 消火器は水や湿気が大敵、家庭内での保管は水や湿気が少ない場所を選びましょう

\*火災は「つい、うっかり」「ちよつとした油断」から起こります。



### 健康ウォーキング

梅雨も未だ明けきらぬ曇天模様の中、7月18日、健康ウォーキングが実施されました。周りを山々に囲まれたこの地域特有の蒸し暑さの中の開催でした。参加者は13名、山根幹事の声かけでいつも通り3班に分かれ午前10時に歩き始めました。

今回の目的地は市立大学です。だらだらとした下り坂を降りて左折、農道に入りました。いつものメンバーが多いので四方山話に花が咲くようで楽しそうな笑い声が田圃に響きます。途中ANCが協力している大塚小学校の米作り体験の田圃を見学、富永さんのお米に関する蘊蓄に耳を傾けました。農道にはアネモネやアガパンサス、空かし百合などの花々が咲き、時折吹く心地よい風も相まって一時の清涼感を感じる一瞬もありました。宮が瀬神社の側道を登りきったところにある一般道に架かる跨道橋で10分程給水タイム。そしてラストスパートのだらだらとした登りを超えればよいよ市立大学の入口が見えます。この辺りまで来ると皆さん汗だくで背中に汗染みが見えます。大学敷地内のレストハウスでトイレに行ったり飲み物を飲んだりして10分程休憩。大きな木の下で記念撮影をし解散しました。どなたも体調を崩すことなく無事終了しました。参加下さった皆様お疲れ様でした。



## 私の故郷

「栗栖さんご夫婦」⑥ 取材 杉原 雄一郎

3年生の夏休みも終わり、進学コースか、就職コースかを定める時期になりました。私は色々悩みましたが、石工をしている叔父に相談すると「日本は戦争に負けてどんな世の中になるのかだれも分からない。でもどんな世の中になっても手に職があれば食っていける」との助言で就職コースを選びました。ではどんな仕事をしたらと考え頭に浮かんだのが「散髪屋」でした。それは近くの散髪屋さんがいつもおしゃべりしながら、楽しそうに仕事をしているのを見て「散髪屋さんは楽しそう」思い決めたので深い訳はありません。

そして学校の紹介で可部の理容院に就職しました。最近では専門学校で理容師国家試験合格に向けて2年間を学び、その後理容院に就職し経験を積み独立しますが、私達の時代は「徒弟制度」でした。卒業後すぐ当時は「床屋」でしたが、理容院に「弟子」として住み込みます。そして「親方」から食事、宿泊、衣類などを支給され、技術を教わる代わりに朝早くから夜遅くまで働きました。普段給料は無く盆と正月に実家に帰省する時だけ小使いを貰いました。その店で「お礼奉公」も含め8年お世話になり24歳で独立しました。

そのころ将来の一緒になられる「泉田幸江」さんはどこで何をされていたのでしょうか？「栗栖さんご夫婦」⑦をお楽しみにして下さい。



## 路傍の匠

「私の回顧録」① 筆者 佃 敏男 (アリーナ住区)

私は、静岡県浜松市で父「五男」、母「延子」の長男として1950年7月に生を受け、現在70歳。18歳までそこで育ち、上京しそれから60歳になるまで横浜在住。兄弟は4人、東京と神奈川、掛川に弟と一人の妹が存命中。カミさんが結婚前まで広島に居住していた事もあり、退職後同地区に居を構える。趣味は投げ釣りが好きで時々島根県まで出かけるが、最近その場所が工事中で今はほとんど休止状態である。

この路傍の匠（回顧録）は筆者が小学校にあがる前から4、5年生位までの記憶を拙い文にしたものでこれをお読み頂いた方が「そういえばそんなことがあったねえ」などと思いだして、にんまりして頂ければ筆者にとって幸いです。



## 百歳体操&ふれあいサロン開催

7月はコロナの影響で2日に「百歳体操&ふれあいサロン」を9日、16日、30日に「百歳体操」のみ開催し延べ70名の皆さんが参加されました。

近年、噛む力や飲み込む力などの口腔機能の重要さが注目されています。口腔機能が低下しますと、かめない食品が増える、食べこぼしをする、むせる、滑舌が悪くなるなどの症状がでます。その症状を放置すると老化が進行します。それを防ぐには日頃から口の周りの筋肉を動かす運動が大切です。百歳体操は通常開催ですと「かみかみ運動」でその運動も行っております。会場は極力「三密」にならないようしていますので、皆さんは検温への協力とマスクの着用をお願いします。

8月6日、13日はお盆休みしますが、20日、27日は2時から「サウンドルーム」で開催予定ですが、諸般の事情で変更する場合はお知らせします。



## サークル活動

### シネマサロン



7月のシネマサロンは午前14名、午後15名の参加でした。音響装置も素晴らしく、100インチの大画面に加えて、カーテンも遮光のものに取り換え、低反発クッションも用意して素敵な環境になってきました。8月は2回予定していましたが、18日(火)の1回にさせていただきます。作品はリクエストも多い超大作「風と共に去りぬ」。4時間という長編のため、昼の休憩をはさみ午前と午後で実施予定です。新型コロナウイルスの感染拡大がないことを祈っています。

### 楽学会



7月8日から4ヶ月半ぶりに練習再開しました。飛沫感染の心配をしつつドアも開けて歌いました。やはり歌うにはちょっと苦しいということで、二回目はマウスシールドを購入してつけて歌ってみました。マスクよりは歌いやすいとしばらくこの形でやってみることになりました。長いブランクがあったので思い出しながら声を出しましたが、やはり皆で集まってきれいなハーモニーになると楽しくなります。

### ゴルフ同好会



7月17日(金)久しぶりに暑い日で絶好のゴルフ日和に恵まれて12名が参加して、下期最初の研修会を広島紅葉カントリークラブで開催しました。このゴルフ場は喜寿お祝いが頂けるゴルフ場で、今年喜寿になる、斎藤さんと山下さんが紫色のハッピーと帽子をかぶり全員で記念写真、そして帰りにはお祝いのワインが進呈されました。ゴルフの方は皆さんグリーンに泣かされてスコアメイクに苦労され優勝はネット72のパープレーで沖さん、2位は同じネット72ですがハンデの差で北村さんでした。3位は1打差で牛丸さん、4位はこれもハンデ差で同ネットの山田さん(4位は賞金はありません)5位、6位と1打差が続き接戦でした。8月は猛暑が予想されますのでお休みし、次回は9月9日(水)東広島カントリークラブ北コースで開催です。天候に恵まれて素晴らしいスコアでの優勝争いを期待しています。

## 教養講座開催のお知らせ

※1頁の「政府のマイナポイント」「GoToトラベル」についても説明します。

コロナウイルスへの感染が心配で出歩くのを、差し控えられておられる皆さんが多いのではないのでしょうか。そこで今回の教養講座は包括支援センターから講師に来て頂き、「室内で簡単に出来る体操」「熱中症対策」など教えてもらいます。

開催日時 8月19日(水)午後2時~3時 会場 管理センター大ホール ※会場は極力3密にならないようにしますので、皆さんの検温への協力、マスクの着用をお願いします。

## 清掃活動

7月19日、22名で清掃活動を行いました。  
蒸し暑い天候でしたが7袋のゴミを収集しました。

## 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. オリンピックの旗「五輪旗」は赤、青、黄、緑、黒で描かれています。その意味は？
2. パソコン。パソはパーソナルの意味です。コンの意味は？
3. ほとんど見ない2000円札。この2000円札の肖像画はだれ？
4. 1年で1番昼が長いのは「夏至」。1番昼が短いには？
5. 地球の成層圏で層をなし、紫外線をさえぎる働きをするフロンガスで破壊される物質は？