

ANCだより

A・ナイスクラブ

第229号 2020.9.1 編集責任者 沖 武宏

ANC会員数

129名

男性 69名

女性 60名

令和2年9月1日

教養講座「夏を元気で」

猛暑日でした8月19日、コロナ感染対策を施した管理センター大ホールに、包括支援センターから講師として松本さんと藤井さんを迎え、28名の参加で教養講座が開催されました。司会の杉原さんからメインテーマ「夏を元気で」終了後、「GoToトラベルキャンペーン」「接触確認アプリ」「マイナポイント」の説明をしますと案内があり、最初に沖会長から「新型コロナの感染でこれまでの生活が送れない毎日ですが、皆さん協力し合い乗り越えましょう」と挨拶がありました。引き続き松本さんから、包括支援センターの役割の説明後「コロナの問題で最近外出する機会が少なくなり運動不足になっていませんか？運動不足になりますと筋力が落ち、加齢の進行が進みます。それを防ぐため部屋で出来る運動を定期的にしましょう」とテキスト見ながら7種類の運動を教わりました。藤井さんからは、テキストにそって「コロナはだれから感染したのかわからない場合が非常に多く予防は困難ですが熱中症は自分で予防出来ます。それには【かきくけこ】⇒か・風通しを良くする。き・休憩をこまめにとる。く・クーラーを上手に利用する。け・健康管理は日頃から。こ・こまめな水分補給が大切です」の説明を聞きました。その後手作りの水、砂糖、塩、レモン汁少々「経口補水液」を試飲しスッキリした飲み口が好評でした。ここで休憩をとり、その後杉原が、GoToトラベルキャンペーン、田村が接触確認アプリCOCOA、マイナポイント制度を説明しました。GoToトラベルキャンペーンを活用するには旅行会社が売り出しているパック旅行が便利です。個人で直接ホテル、旅館を予約される場合はキャンペーンに参加しているかどうか等十分確認して下さい。旅行会社（JTB、日本旅行など）に相談される事をおすすめします。新型コロナウイルス接触確認アプリCOCOAはスマートフォンに簡単にダウンロードでき、個人登録の必要なく、1メートル以内に15分以上感染者と接触していた場合に連絡が入ります。マイナポイント制度はマイナンバーカードの普及促進する制度で、一人上限5千円ポイントが付きます。マイナポイントアプリをダウンロードし登録、または区役所、携帯電話ショップ、コンビニマルチコピー機等に行っても登録が出来ますとの説明がありました。予定時間を30分余りオーバーしましたが中身の充実した教養講座は終了しました。



9月の行事予定

1日 交通安全指導 7日 定例役員会 7日 14日 広域公園花壇花植え替え
20日 道路清掃 10日 17日 24日 百歳体操

8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 「自宅でできる体操」「熱中症予防」について講師を包括支援センターに依頼して実施。終了後希望者に「マイナポイント」制度と「GoTo トラベル」キャンペーンの説明
- 議題②《バス旅行》 日程、行先は9月役員会にて決定
- 議題③《新年交歓会》 内容について10月役員会で決める。
- 議題④《寄付金について》 ANCより「令和2年7月豪雨災害義援金」を寄付する（会員にANCだよりで内容を報告する）。

防災情報 ④

防災士 守井 恒隆

火災発生時の対処法

- ◆ 火事になったらまずは「逃げ遅れない」こと。住宅火災での死亡者の8割の方が逃げ遅れが原因です。
- ◆ 火事で発生する煙は、想像以上に早く迫ってきます。火災で本当に怖いのは災ではなく煙です。
- ◆ 不完全燃焼の煙を大量に吸い込むと、体内の酸素量が少なくなり呼吸困難で体を動かせなくなります。一酸化炭素中毒の状態です
- ◆ 火災が起きると、恐怖心でパニック状態に陥りやすいもの、きちんと対処法を理解し、少しでも冷静に身を守れるようにしましょう。

対処法① 冷静さを保つ

- ◆ 突然のトラブルに、普段何気なくできている行動ができなくなる。少しでも冷静になるよう心掛け適切に避難できる方法を見つけましょう。

対処法② エレベーターには乗らない

- ◆ ビルなど複数階がある建物で火事があった場合、エレベーターを使うのは止めましょう。閉じ込められて避難できない可能性もあります。必ず階段で移動しましょう。

対処法③ 煙を吸わない

- ◆ 避難時は絶対に煙を吸わないように、細心の注意を払うことが大切です。濡れたタオルなどで口や鼻を押さえ低い姿勢で逃げましょう。地面に近いほど新鮮な空気や視界が確保されます、低い姿勢で壁伝いに避難しましょう。

初期消火の3原則

1. 見つけたら早く知らせる

- 火事を見つけたら、近隣の方や住人にいち早く知らせましょう。すぐ消火できず火が広がってしまう可能性もあります。小さな火でも消防車を呼ぶことが大切です。

2. 早く消火する

- 出火から3分以内が消火できる限度です。消火器だけに頼らず、濡れた毛布で火を覆うなど、身の回りで使える消火法を押さえておきましょう。

3. 早く逃げる

- 天井に火が移ったり、自分の手に負えない場合は迷わず逃げましょう。逃げる際は扉などを閉め火に空気が入らないようにすることも大切です。



路傍の匠

「私の回顧録」② 筆者 佃 敏男（アリーナ住区）

一番記憶に残っているのは「羅宇屋（ろおや）」です。ボイラーから出る蒸気でピーッと甲高い笛に似た音を出す屋台を爺さんが引きながら家の前を通ります。すると祖父が、「おい、これを持って行ってくれ」と私に「煙管」を渡します。昭和30年代多くのお年寄りはまだ「紙巻き煙草」より「刻み煙草」を愛用していました。

刻み煙草を煙管の雁首に詰め、火をつけておもむろに一服する。それから雁首から火の付いたままの煙草を手の平にポンと落とし、熱いので転がしながら空いた手で次の煙草を雁首に詰めます。その手際の良さ正に熟練の技でした。私は熱くないのか火傷しないのか？



不思議な気持ちで祖父の手もとを凝視していました。そして何度か吸いますと「煙管」芯にヤニが詰まります。そのヤニの掃除や雁首を取り替えるのが「羅宇屋（ろおや）」の商売なのです。「煙管」を持って行くと偏屈そうな爺さんが愛想無く「こっちによこしな」と言うので無言で渡します。すると爺さんは見事な手付きで掃除をします。それを私は「すごいなー」と思いながら見ていると、「坊主、出来たぞ」と言って渡してくれます。代金は今のお金で200円から300円程度だと思いますがはっきりとは覚えていません

防犯情報「新型コロナウイルス発生に関する犯罪」

- 県コロナ対策室の職員と名乗る者から「コロナ対策で助成金が出る。マスクも支援する。それらの手続きに必要なので、これから行く者に通帳のコピーを渡して欲しい。」との電話があった。
- 水道局の職員と名乗る者が水質検査に来たと訪問し「検査後、蛇口からコロナウイルスが発見された。除去しなくては家族がコロナになる。」などと話して帰った。
- 「マスク50枚」等覚えの無い注文に度々支払いを催促するメールが来る。
- 全く関係ない、また聞いた事のない製薬会社から書類（社債発行の案内文）が届いた。その後電話で製薬会社の社員を名乗る男から電話があり、書類が届いた事とその書類の番号が確認された。「番号と名前の登録はしたが、お金を請求する事はない。」と言われ電話が切れた。何の事かわからず気持ちが悪い。
- 電力会社を名乗る者から電話があり「コロナの緊急対策で前月の電気料金を返却する事になった。これから訪問する男が持って行く書類に必要な事項を記載してほしい。」と話した。
- 偽りのマスク販売サイトに誘導し、クレジットカード情報を盗もうとする不審なメールが来た。
- 浄水器のセールスの電話があり「水道水は塩素を含んでおりそのまま飲むとコロナに感染する可能性が高い。との論文が出た。」と説明されたけど本当ですか？



以上の様な不審な電話やメールが確認されています。こうした電話やメールを受けた場合、決して1人で判断せず周りの人、警察「伴交番848-0069」、警察相談専用電話「#9110」に相談して下さい

百歳体操&ふれあいサロン

8月は新型コロナウイルスの感染、酷暑などのため中止しました。

9月は10日から再開します。いきいき百歳体操のみ実施し、以前と同様会場はサウンドルーム、開催時間14時です。皆さんはマスクの着用、入場時手指消毒、検温（37度以上の皆さんは参加を遠慮して頂きます）にはご協力下さい。教養講座で話があったように運動不足は筋力が落ち、加齢が進みます。少しでも運動してみませんか。参加費は無料にします。

