

ANCだより

A・ナイスクラブ

第 233 号 2021. 1. 1 編集責任者 沖 武宏

ANC会員数

136 名

男性 71 名

女性 65 名

令和 3 年 1 月 1 日



謹賀新年

本年もよろしくお祝い申し上げます



新年ご挨拶

「コロナ禍に打ち勝ち良い年に」

会長 沖 武宏

明けましておめでとうございます。本年が会員皆様にとって健康で明るい年になりますようお願いしております。昨年は私たちが初めて経験するパンデミックコロナ禍によって計画した行事のほとんどが実施できず、多くのサークル活動も制限を受け、今年の新年交歓会も中止せざるを得ない状況になり誠に残念な1年となりました。

新しく迎えた令和3年は延期されたオリンピックイヤーであり、ANCも創立20周年を迎える節目の年でもあります。コロナに打ち勝ち大きな希望のある一年になると期待し、昨年出来なかった行事を含め20周年に相応しい、楽しい活動を多くの会員様の参加によって賑やかに推進させていただく所存です。ANCは平成13年9月、有志による設立総会が行われ、以来諸先輩方のご努力で今や200余りある広島市の老人会で最も活発な活動を続けております。公的には広島市老人連合会への加入で経済的補助の範囲も広がっております。また毎月行っている地域清掃活動については「環境美化功労賞」の表彰をしてもらうことにもなりました。幸い私たちはハード面で同じ環境での生活を有しており、お互いの信頼感を高める手段としてのイベントやサークル活動を通じて、何時でも何でも相談できる「共助」の関係を築きたいと願っております。

コロナの終息と皆様の健康で快適な生活が復活し、楽しく有意義な毎日を送っていただけるよう、役員一同頑張っておりますので宜しくお願い申し上げます。

表彰おめでとうございます

11月27日守井恒隆さんが広島市社会福祉協議会会長表彰を受けました。多年にわたり社会福祉協議会の役員として社会福祉の増進に尽力し、明るい地域づくりに寄与され、その功績はまことに顕著すべきと表彰されました。大塚・伴南学区社会福祉協議会ボランティアバンクの運営委員長として、皆様のご協力のもと長年勤めたことが認められました。ANC会員の皆さん、「お困りごとはなんですか？お手伝いをしますよ！」お気軽にボランティアバンクに相談下さい。



12 月度定例役員会の報告

新型コロナが収まる気配を見せず残念ながら行事予定を延期や中止の方向で討議しました。今はじっと我慢して来年春には皆さんと笑顔で行事を楽しめるようにと役員一同話し合っています。そして来年度はANC設立20周年の年になります。これから行事計画が決定されますが令和2年度出来なかった分も含めて、元気に活動できるような計画を立てていこうと話し合いました。

議題①《教養講座》12月16日 延期（収束の時再び案内する）

すでに案内は配布済みですがコロナの状況が改善されないこと、参加申し込みが少ないことで延期とする。

議題②《新年交歓会》1月11日 中止

11月役員会では1部演芸を「ジャンボ衣笠さんの落語」で、2部をどうするか12月役員会で討議となっていました。現状では懇親会は出来ず会員同士が楽しめない新年交歓会ならば開催する意味がないので、令和2年新年交歓会は1部も含めて中止とした。

新年度他の行事に合わせて交換会に見合う大勢の参加が出来る内容を検討する。

議題③《社会見学》2月に計画していた社会見学も今回は中止とした。

百歳体操&ふれあいサロン

百歳体操を12月は3日、10日に開催し35名の参加がありました。皆さまには連絡しましたが、それ以後は新型コロナウイルス「第3波」感染が急速に拡大し、広島県が拡大防止集中対策期間（12月12日～1月17日）を設定し、市の施設（公民館も）は休館となりました。そこで皆さまの安全を考え「百歳体操」も12月17日、24日、1月7日、14日とお休みし、再開については改めて連絡します。新型コロナウイルスの感染拡大で「百歳体操」もお休みにしましたが、皆さんも感染を警戒し外出を控えられていませんか。部屋にこもっておられますと、運動不足になってしまいます。運動不足は「ロコモ」（運動機能を低下された状態で要介護へ移行しやすい状態）への進行が心配されます。そこで「ロコモ」への進行を防ぐ簡単な運動を紹介します。

片脚立ち⇒床に付かない程度に片脚を上げ、転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行って下さい。左右1分間ずつ1日3回します。

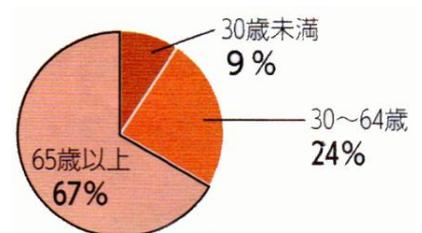
スクワット⇒足を肩幅に広げて立ち、お尻を後ろに引くように2～3秒かけてゆっくり膝をまげゆっくり元に戻ります。5～6回を1日3回します。体力にあわせて無理のない範囲で行いましょう。

結核健診を受けましょう

結核は「過去の病気」と思われていますが、平成30年に全国で約17,000人、広島県では約110人が発病し、内70人以上が65歳以上の高齢者です。結核の主な症状は咳、痰、発熱（新型コロナウイルスに類似しています）ですが、初期段階では自覚症状はほとんど無く、特に高齢者は気がつかないうちに進行します。進行しますと家族などに感染させたり、死因になったりしますので、無料で市が実施している結核健診（胸のレントゲン検査）を毎年受けましょう。

●対象者⇒65歳以上 ●持参物⇒住所と年齢がわかるもの（保険者証など）

◆お問い合わせ⇒安佐南区保健センター（地域支えあい課） ☎831-4942



お父さんを戦争で失くしましたので、お母さんはお爺さんとお婆さんに私たち姉妹を預けて生活のために理髪店に住み込みで働いていました。お爺さんとお婆さんは私たちを不憫に思い優しく面倒をみてくれました。昼間は学校に行ったりお手伝いをしたりして気が紛れ寂しくはありませんでしたが、夜になるとお母さんは生活のために懸命に働いているのは頭ではわかっている、やはりお母さんの居ない寂しさに何度も枕を濡らしました。その後、私も親となって当時の事を思い出すと、お母さんは私たちより何倍か辛く寂しい思いをしたのだとしみじみわかりました。そのころの一番の楽しみは金曜日の夜でした。それは翌日土曜日に学校が終わるとお母さんに会いに行けるのです。後山からバスに乗って観音町に行きます。

そこにはお母さんの働いている理髪店がありました。お母さんは働いているので、一緒に遊ぶことは出来ませんがお母さんは居ます。お母さんがそこに居るだけで満足でした。やがて仕事も終わり待ちに待った夕食です。やっとお母さんと話せます。私たちは1週間の出来事をお母さんに報告します。それをお母さんはだまってニコニコしながら聞いていました。それからとお母さんと3人で「川の字」になって寝ました。物は貧しくても心は本当に豊かな時間でした。楽しい時間は早く終わり日曜日の夕方、お母さんと別れて後山に帰らなくてははいけません。帰りのバスで泣くまいと思えば思うほど自然と涙が出ます。私たちが泣いている姿を心配そうに運転手さんが、見ているのはわかっているでも涙は止まりませんでした。中学3年生になり、進学コースか就職コースを選択するかを先生に話す時、私はお母さんの手伝いをする決めていたので迷わず就職コースを選択しました。

新型コロナウイルス感染症第三波に備えて ②

これから冬を迎えインフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行することが予想されます。医療機関は感染防止対策に換気や消毒を十分に行っていますので、安心して少しでも体調に異変を感じたらすぐ相談しましょう。早めの行動が自分、家族、みんなを守ります。

《体調に異変（発熱、倦怠感、喉の痛み、だるさなど）を感じたら》

○まず、かかりつけ医など身近な医療機関に電話で相談して下さい。

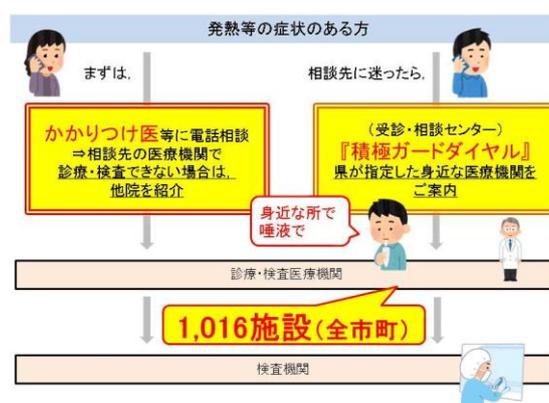
- 感染症が心配されますので必ず事前連絡し受診して下さい。
- PCR検査が出来る医療機関も県内で978ヶ所（11月10日現在）あります。かかりつけ医で対応出来ない場合は、対応出来る医療機関を紹介します。

○かかりつけ医が無いなど、相談先に迷ったたら「受診・相談センター」に電話で相談して下さい。

- 診察や検査が出来る医療機関を紹介します。
- 医療機関受診の際は、感染症が心配されますので必ず事前連絡し受診して下さい。

受診・相談センター 082-241-4566
年末年始24時間対応

発熱等の症状のある方の相談・受診の流れ [11月～]



1月の行事予定

5日 定例役員会

17日 道路清掃

21日 28日 百歳体操

サークル活動

シネマサロン



広島の新型コロナウィルス感染状況の急速な悪化に伴い、12月15日のシネマサロンは中止いたしました。1月は19日

(火) 予定していますが、状況を見ながら、開催の場合は案内いたします。今後の作品予定をお知らせします。中止になった「鬼平犯科帳」と「愛情物語」、その他に、雪降るガソリンスタンドのラストシーンが切ない「シェルブールの雨傘」、昨年10月亡くなったショーン・コネリーのジェームズ・ボンド日本初お目見えの「007は殺しの番号(ドクター・ノオ)」、地球温暖化により地球が氷河化するという、今最も問題となっている温室効果ガスをテーマにしたパニック映画「ディ・アフター・トゥモロー」等々面白い映画を用意しています。皆さんとまた一緒に鑑賞できる日を楽しみにしています。ほかにご希望の作品は遠慮なくリクエストしてください。

楽唱会



12月も2回の練習日を予定していましたが、広島でもコロナの感染者が増えてきたということで9日で年内の練習を終了としました。今月は愛唱歌集の中から「冬の星座」「冬の夜」「浜千鳥」を、そしていつもの練習曲「山のいぶき」「フィンランディア」「白い道」「ラバースコンチェルト」の4曲を歌って年内の練習を終わりました。1月は第4水曜日の1月27日が歌い始めとなります。

ゴルフ同好会



12月14日(月)今冬一番の寒波襲来で小雪舞う厳しい条件の中12名の強者が芸南カントリークラブで今年最後のゴルフコンペを実施しました。悪条件の下で全員スコアメイクに四苦八苦しました。新型コロナ感染拡大の影響で例年恒例にしていた終了後の懇親忘年会は中止にし、プレー後ゴルフ場で表彰式を行いました。優勝は北村さんで4オーバー2位は白根さん、3位は斎藤さんでした。年間

でポイントを競う年間MVP賞は最後に3位に入った斎藤さんが逆転で優勝、2位は沖さん、3位は牛丸さんでした。今年は、新年早々天候不順、3月以降は新型コロナの流行と激動の1年でした。その為、年間12回の予定が10回のイベントで終了しました。最後に来年の幹事沖さん、白根さんを紹介し、今年度のゴルフ同好会の行事は全て終了しました。

AG会



12月8日(火)9時半に会員16人(男9人、女7人)が送迎用の29人乗りマイクロバスで、宮浜温泉GG場(廿日市市)に行きグラウンドゴルフコンペを実施しました。遠くに宮島を臨むロケーションで時折日差しを受けながら、2コースで4Rを競いました。その結果上位成績者は1位守井さん、2位冨永さん、3位河野さんでした。その後、隣接の「べにまんさくの湯」で昼食を摂りました。会場は新型コロナ対策で、食卓の対面には下方にわずかな隙間があるだけのアクリル板が設置してあり、二昔前の国鉄出札窓口を思い出しました。食後、多くが温泉入浴した後に出発し、途中4月にオープンのJ

A産直市場よりん菜(地御前)で買物をし戻りました。新年は3月中旬から活動再開予定です。

なでしこ



年が明けたら手芸、おしゃべり等しながら食事会でもと楽しみにしておりました。コロナは先行きが見えず何時になったら、収束する

のやら……なでしこは3月末までお休みする事にしました。皆様、お身体に気を付けて、笑顔でお会いできる日を楽しみにしております。

清掃活動

12月20日(日)18名で行いました。寒い朝でしたが7袋が一杯になりました。