

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第 232 号 2020. 12. 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 2 年 12 月 1 日



### 健康ウォーキング

晩秋も過ぎテレビやラジオなどを通じて北国から初雪の便りが届く季節になりました。11月10日15名が参加し今年最後のウォーキングを開催しました。

当日早朝は曇っていましたが出発予定の10時には綺麗な秋空になり、今回の目的地「こころ11公園東家」を目指していつもの様に「ソーシャルディスタンス」に十分注意しながら、管理センターを後にしました。

大塚中学校を過ぎると「こころ北公園」に通じる急な登り坂です。登ると皆さん息が切れ疲れた様子でしたので少し休息し、こころ団地から石内北3丁目に抜ける大橋を渡り石内北小学校の角を左折しますと、今回の目的地こころ11公園の東家です。そこからのA.シティを含めた展望には感嘆の声が上がりました。ここで田村さんが写真を撮り、林さんからの「蒸かし芋」差し入れもあり皆さん美味しく頂きました。それから梶毛レイクサイド公園に向かい現地で解散しました。

後日今回初めて参加されたイーストのお住まいの「梁川さん」に参加した感想を聞きますと「参加する前は高齢（82歳）なので皆さんに迷惑を掛けたらと心配だったけど、皆さん非常に親切だったし、お友達も出来て楽しい時を過ごしました、また参加します」との事でした。

ウォーキングは誰でも出来る手軽な運動です。ランニングと違い身体に負担があまりかからない運動ですが、脚の筋肉を使いますので血液の循環を促進し、脂肪燃焼やストレス解消、脳の活性化などの効果も期待出来ます。今後も企画しますので是非参加下さい。



### 12月の行事予定

1日 交通安全指導  
20日 道路清掃

7日 定例役員会  
3日 10日 17日 24日 百歳体操

16日 教養講座

## 11 月度定例役員会の報告

今年度の大きな行事として初めてのバス旅行には42名（バス2台）の参加があり、天候もよく会員同士久しぶりの会合で盛況でした。今後もコロナ対策を考えながら行事の開催を協議していきます。

議題①《健康ウォーキング&芋煮会》11月11日

ウォーキングのみ実施。芋煮会は中止する。

議題②《教養講座》12月16日（水）

「頼山陽と日本外史入門」頼山陽記念館に出向き講演を聞き、史跡資料館見学する。

11月末案内チラシ配布

議題③《新年交歓会》令和3年1月11日

会員間の新年挨拶会を考慮して実施する方向で検討する。

1部は広島弁落語家「ジャンボ衣笠」さんの話、2部については懇親会無しの方で12月役員会にて協議決定。

議題④《その他》

広島市の高齢者コロナ対策補助金の認定を受け殺菌式空気清浄機2台を購入し、管理組合の了承を得てサウンドルームとステージ集会室に設置した。



## 百歳体操&ふれあいサロン

11月は新型コロナの「第3波」感染が心配されましたので、10月に引き続きふれあいサロンは開催せず5日、12日、19日、26日に「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」を行い延べ96名の皆さんの参加がありました。百歳体操12月31日はお休みしますが、それまでは毎週木曜日2時からサウンドルームで開催します。会場には空気清浄機を設置し、窓は換気のため開放し、新型コロナの感染には十分注意し開催していますのでお出かけ下さい。

## 理髪ボランティア

ANC会員さんや会員さんのお知り合いで、理髪店に行くのが困難な方はおられませんか？

（男性、女性は問いません）「おられたら私達が出かけて行き散髪しますよ」と栗栖さんより申し出がありました。栗栖さんは、市内やメリィハウスで理髪店を運営されておられ、現役をリタイアした現在は散髪のボランティアを定期的にされています。希望される方は、「栗栖初人」さんまで直接連絡し、日時など打ち合わせして下さい。料金は一人1000円ですが、このお金は一年分まとめて栗栖さんが「ユニセフ」に寄付されます。

連絡先 タワーズ・イースト501 TEL090-8998-4892

## 清掃活動

11月15日清掃活動を18名で行いました。

この活動が19年続いて、1月に広島市から表彰して頂けるそうです。嬉しいですね。

## 新入会員紹介

ステージ I-609

治田 久美子さん

アーバン III-301

奥田 由紀子さん

## リタイヤ生活の豆知識

## 「高齢者のためのサービス②」

「高齢者のためのサービス①」に引き続き今月号では「高齢者のためのサービス②」を掲載します。

- ① 住宅改修費の補助 ※高齢者のお住まいのバリアフリー改修費用を補助します。  
《対象住宅》市内在住で以下の要件を全て満たす方が居られる住宅、①要介護・要支援認定を受けている方・生活保護法の介護扶助の受給資格あるが同居②改修工事前に申請している
- ② 生活中心者の収入が市民税9万円以下  
《補助額》生活中心者の収入によって違いますので、市または区役所の高齢者福祉課へお問い合わせ下さい。
- ③ 在宅生活継続支援事業  
《内容》介護に関する相談支援や集いの場の提供などを行い、在宅介護を続けるための手助けをします《対象者》市内在住の在宅で生活する要介護者や介護する家族など。  
《会場》市内8カ所 安佐南区は慈光園で開催。(TEL 878-8005)
- ④ 自動消火器、電磁調理器(卓上)の給付  
《対象者》要介護・要支援認定を受けているか、生活保護法の介護扶助の受給資格あり、自動消火器は⇒寝たきりまたは一人暮らしの方 電磁調理器(卓上)は一人暮らしまたは高齢者のみ世帯。  
《利用者負担額》生活中心者の収入によって違いますので、市または区役所の高齢者福祉課へお問い合わせ下さい。

広島市ではその他に「生活指導短期宿泊事業」「家族介護慰労金の支給」「家族介護教室の開催」など、高齢者のためのサービスがあります。詳しく内容等を聞きたい方は、「市役所高齢福祉課 TEL 504-2136」又は「安佐南区役所福祉課 TEL 831-4941」にお問い合わせ下さい。

## 新型コロナウイルス感染症第三波に備えて

- 政府は2021年前半までに国民全員分のワクチン確保を目指しておりますが、私達がいつワクチンを接種出来るかは不明です。そこで新型コロナウイルス感染から自分を守る為の行動を再確認し、また、不要な買いだめをする必要はありませんが、4月5月のような事になると大変ですから①マスク②消毒用アルコール③薬用石鹸④ポピドンヨード(うがい薬)は念のため備品としてストックしておく事をおすすめします。
- 毎朝の健康チェックと体温測定を習慣に⇒発熱や風邪の症状があれば無理せず静養しましょう。
  - 人と会う時や会話時はマスクの着用を⇒会話は飛沫を発生させますので、相手の顔を見ながらの会話は避けましょう。
  - 密にならないように気を付けて外出しましょう⇒太陽光を直接浴びるのは精神的に身体的に大切です。人と2メートル以上の間隔を置けばマスクを外しても飛沫は飛びません。
  - こまめに薬用石鹸で手洗いを⇒食事の前や外出から帰って来た時は30秒以上かけて石鹸で手洗いを丁寧に行ってください
  - 部屋を閉め切らずこまめに換気を⇒窓やドアなど部屋の2方向以上を開けて定期的に換気を、一部の機種以外エアコンは換気しません。
  - 人との間隔は2メートル以上に⇒レジに並ぶ場合など注意しましょう。お互いに手を伸ばした距離が目安です。
  - 外食時には対面を避けましょう⇒対面での食事は避け、横並びに座るか間に仕切りを入れましょう。大皿での料理のシェアは避けましょう。



## サークル活動

### シネマサロン



12月のシネマサロンは1日（火）と15日（火）の2回予定しています。1日の作品は、米国大統領選の関連したテレビ局FOXニュース会長によるセクハラ実録ドラマ「スキヤンダル」と、日本人の大好きな12月の恒例時代劇忠臣蔵の番外編「決算！忠臣蔵」。15日の作品は、テレビで根強い人気の池波正太郎原作の時代劇「鬼平犯科帳」の映画版と、クリスマスの日から人生が変わった名ピアニスト、エディ・デューチンの伝記物語「愛情物語」。12月らしい4本の作品を選びました。お楽しみください。

### 楽学会



合唱好きの仲間が今月も2回集まってハーモニーを楽しみました。譜面を見続けるのではなく、歌詞を覚えて言葉を考えて歌ってみましょうと先生から指導があります。去年の練習曲「山のいぶき」をもう一度仕上げ直すために歌ってみました。わりと皆さん覚えていて又練習していきたいと思います。今月は「旅愁」「故郷の廃家」「高校三年生」も歌いました。

### ゴルフ同好会



11月13日（金）絶好のゴルフ日和に恵まれて（下期は天気に関しては絶好調）久しぶりの広島東映C.Cに13名のゴルフ自慢が参加して実施されました。今回も好成績での優勝争いが期待されましたが、難しいグリーンに悩まされ、これまでの流れを断ち切ることができずにスコア、1オーバーでこの日パター絶好調の斎藤さんが今季2回目の優勝を達成されました。2位は牛丸さん、3位は山田さんでした。今年度最終12月は年度2回目のコンペが14日（月）芸南C.Cで実施されます。年間MVPも接戦で僅差の争いになっています。有終の美で最終戦優勝を期待しています。

### AG会



11月9日（月）会員17人（男10人、女7人）が自家用車5台に分乗し、深入山GG場（安芸太田町）に行きグラウンドゴルフコンペを実施しました。現地は標高1,153mの深入山の八合目辺り標高800mにあり、紅葉した木々も冬支度の装いでした。秋冷の中、マスクの保温効果に有難さを感じながら、3コースで、3Rを競いました。その結果上位成績者は1位河野さん、2位勝田巽さん、3位佐藤清さんでした。休憩所で表彰し、手配のボリューム感満点の弁当を全員で食べました。その後に筒賀の大歳神社境内にある県天然記念物の大イチョウの黄葉の見物に立ち寄り、黄色い絨毯を踏みながら樹高49mの黄葉のてっぺんを見上げて来ました。冬季に入り今季最後は12月8日（火）に比較的寒さが弱い宮浜温泉で予定しています。マイクロバス送迎で温泉入浴と食事がセットです。

## 投稿を募集します

会員さん、身近なテーマのエッセイ・詩・俳句・川柳・短歌また習字・絵画・手芸などを「ANCだより」に掲載しませんか。また「ふるさとの思い出」「趣味」などを話して頂ける会員さんも募集しています。以上に件に関してのお問い合わせは住区幹事までお願いします。

### 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 鳥取県境港市出身で「ゲゲの鬼太郎」の作者は？
- ② 三大庭園の1つは「後樂園」ですが残りの2つは？
- ③ 天気予報で最近「ミリバール」に替わって使用されている気圧の単位は？
- ④ 「パルザック」「カレーの市民」で知られる近世の彫刻家は？