

ANCだより

A・ナイスクラブ

第 236 号 2021. 4. 1 編集責任者 沖 武宏

ANC会員数

139 名

男性 72 名

女性 67 名

令和 3 年 4 月 1 日



教養講座が開催されました

昨年末に予定し、新型コロナウイルスの再拡大で延期された教養講座が3月23日開催されました。Aシティから街中の袋町にある「ひとまちプラザ」へ足をのばし、頼山陽史跡資料館・花本主任学芸員の頼山陽に関する講演を聞き、近くの史跡資料館を見学する企画です。「街に出て学ぶ」企画が会員の方に受け入れられたのか31名の皆さんに参加頂きました。

朝から穏やかな快晴に恵まれ8時40分の集合時間前に殆どの方が勢ぞろい。バスに分散乗車し袋町へ向かいます。少し早く到着したので会場の開くまで待つ場面もありましたが、10時前には講師も到着。最初に沖会長から挨拶、続いて花本主任学芸員から「頼山陽の生涯」について講演が始まりました。頼山陽を育んだ家庭環境（文化・知的レベルの高い父、叔父達、母静子の日記の重要さ）に始まり、広島から神辺へ。さらに京都で塾を開き名を上げるまで。その間推敲を続けた「日本外史」「日本政記」。また多くの詩作を行いそれを書にし、潤筆料で生活を支えたこと等々を聞き、最後に有名な信玄・謙信の川中島の戦い「鞭声粛々…夜…河を過（わた）る。」の詩を鑑賞し約一時間で講演は終了しました。



続いて史跡資料館へ移動、玄関前で集合写真を撮影し館内へ。常設の頼山陽コーナーで事績の説明があり、江戸や明治期に出版された「日本外史」（漢文）を見、掲示されている山陽が名付け親である耶馬溪を彼が描いた「耶馬溪図巻」の説明を受け、「川中島」と「天草洋（なだ）」の掛け軸で書の特徴を聞きました。資料館でも約一時間、お腹もすいた12時前になり、皆さん美味しい食事を求め足を速めて三々五々、流れ解散で無事終了となりました。



4月の行事予定

5 日 定例役員会

18 日 道路清掃

1 日 8 日 15 日 22 日 百歳体操

健康ウォーキング(未定)

4 月 10 日より 年会費徴収

3 月度定例役員会の報告

年度末につき 3 月予定、来年度の計画について協議しました。

議題①《教養講座》3 月 23 日（火）「頼山陽史跡資料館見学と講演」

議題②《健康ウォーキング》3 月 29 日（月）桜を期待して広域公園散策

議題③《令和 3 年度役員について》ステージ住区幹事交代 山根さんから土井さん

議題④《令和 2 年度議案書確認》4 月 1 日配布 4 月 7 日提出期限

コロナの現状を見て今年は桜の時期の花見会は開催しません。

【教養講座】頼山陽 日本外史への道 ③

林 幸司

脱藩騒ぎで廃嫡となった山陽に実家の御園家へ戻った妻淳から申し出られ離縁が決まります。離婚後誕生する山陽の子(男)は出生後直ぐに母静子に引き取られ、自分の子として届け出て頼家の跡取り(事庵)となりました。藩からの処罰はありませんでしたが、父春水は「狂気」と届け出た山陽を自宅に幽閉し外部とのつながりを三年遮断します。(幽閉に使われた平屋は原爆で焼失しますが史跡資料館内の元の位置に再建)山陽が最初にした歴史書

「日本外史」はここで構想が具体化し、文章が書き始められました。彼の頭には中国の司馬遷が書いた「史記」に倣う構成がありましたが、その広範さを考え一気には困難と、武家が政権を取って(幕府を開いて)からの歴史を記すことにします。「史記」では司馬遷が「太史公曰く」と各章の感想を述べますが、「日本外史」でも論贊として「外史氏曰く」と感想を述べ、見習います。源氏に始まり徳川まで全 22 巻が全て漢文で書かれ、和文の読み下し文で岩波文庫上巻 387 ページ、中巻 395 ページ、下巻 472 ページにも及ぶ分量を一人で推敲して書き上げたことに驚きますが、一般の人が読める国史をと、名文家山陽は短い文章で人の心に響くように書き上げます。例えば平家物語では何行にも続く後白河法皇を攻めようとする清盛を息子重盛が諫める場面を、彼は「忠ならんと欲すれば、則ち孝ならず。孝ならんと欲すれば、則ち忠ならず。重盛の進退ここに窮^{きわ}まれり。」と簡潔で明快な名文にしています。出来上がった「日本外史」は父と交流があり老中を退いた松平定信に献呈され、高く評価されます。



頼 山陽・耶馬溪図巻

これで著述が人に知られ筆写され世に出回る事になります。頼山陽の詩は生前出版されますが、文は「日本外史」や天皇の歴史を書いた「日本政記」など、どれも幕府の眼を憚^{はば}り生前全く出版されず、死後出版されて幕末の志士達の手に入り、明治へと日本を動かす力の一つになりました。

百歳体操&ふれあいサロン

3 月は 4 日、11 日、18 日、25 日と 4 回開催し延べ 103 人が参加し体と頭のトレーニングをしました。4 月も新型コロナの感染には十分注意して、毎週木曜日午後 2 時からサウンドルームで開催します。是非お出かけ下さい。広島市もいよいよ 5 月から新型コロナワク



チン接種が始まる予定です。ワクチンが新型コロナウィルス感染症の発病をほぼ抑止すると認められていますが 100%ではありません。ウィルスとの闘いで一番大切なのは「体力＝自己免疫力」です。自己免疫力をつけるポイントは、①体力(毎日無理をしない程度に体を動かし外出する)②バランスよい食事(5 大栄養素の炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルを摂る)③睡眠(昼寝は 30 分までとし夜熟睡する)です。また、持病のある皆さんは身体の事を何でも相談出来る「かかりつけ医」を持つことも大切です。

新型コロナウイルス感染症に備えて ⑤

世界情勢に影響されますので決定ではありませんが、政府の計画によれば広島市は「4月26日」より新型コロナウイルスワクチンが供給されいよいよ接種が始まります。

しかし、必要数一括供給ではないため接種の順序は、最初に高齢者施設、障がい者施設入所者とそこで働いている方、次に80歳以上の方、最後に65歳以上80歳未満の方となっております。ワクチンの供給量と日程が決定しますと該当する方に、接種会場と日程が記載してある案内文と接種券が送られますので自分で予約します。（接種はあくまでも自己判断で行い料金は無料です）ワクチンは2回接種します。2回目は1回目の接種から3週間後同じ会場での接種になります。その日どうしても都合がつかない場合は当日の2日以前から接種出来ます。また3週間以後の接種が希望の場合は出来るだけ速やかな接種になります。

過去に免疫不全の診断を受けた方、内臓（特に心臓、肝臓、腎臓）や発育障害など基礎疾患のある方、過去に予防接種を受けて発熱や全身性の発疹などのアレルギーが疑われる症状が出た方、過去痙攣を起こした事がある方、接種が筋肉内注射のため抗凝固療法を受けている方、血小板減少症がある方は、ワクチン接種を受ける場合自己判断せず必ずかかりつけ医に相談する必要があります。ワクチン接種を受けた方は新型コロナウイルス感染症の発症をほぼ100%抑止しますが、全国民にワクチン接種が終了するには予定通り行われても2022年3月末日までかかります。それまではワクチン接種を受けた方も受けて無い方もともに社会生活を営んでいく事になりますので、引き続き感染予防（三密を避ける、マスクの着用、手洗い実行）は継続する必要があります。

新型コロナウイルスワクチンに関する問い合わせ先

広島県新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎082-513-2847

（土日祭日休み無し 24時間対応）

健康ウォーキング

3月29日（月）朝10時管理センターを出発、総勢26名の参加でした。いつものとおりイースト前を通過し広域公園敷地内に入ります。路傍にはすみれが可憐な花を咲かせています。公園内駐車場法面の芝桜を見物、中央部にはイザナミの尊の2mは有ろうかと思われる顔のモニュメントが最近造られて鎮座しています。ここで全員で記念写真を撮り、枝垂れ桜を見ながら一段上の第二球場まで坂道と階段で登ります。この頃になると皆さん上着を脱いで腰に巻いたり手に持ったりしながら今が盛りと咲き誇る桜を愛でながら歩いて行きます。ここから更にもう一段上の通りをめざし階段を踏ん張って歩きます。

この階段はすこぶるきつく一部のメンバーからクレームがでた程です。そして外周道路に出ればあとは下りだけ。ここから投擲場に行く途中、道路の途中で早咲きの山ツツジが鮮やかな紫色の花を誇らしげに咲かせています。またニレが白い花を咲かせているのを確認しました。投擲場花壇横のスペースで暫し休憩し、あとはテニスコートを抜けた所の階段を下りここで散会しました。

（今月の一句）菜の花や 月は東に 日は西に 与謝蕪村
又のご参加をお待ちいたしております。



サークル活動

シネマサロン



昨年の12月から3カ月半休んだシネマサロンを3月16日に開催し、午前の部17人、午後の部28人と多くの方に鑑賞していただきました。4月からは毎月、第一、第三火曜日の2回行う予定です。お楽しみに。4月6日は昨今のニュース関連作品。東南アジア内紛問題でカンボジア内戦をテーマにした「キリング・フィールド」と、宇宙開発で月面探査の「アポロ13」。20日は原発事故関連作品「チャイナ・シンδροーム」と「Fukushima 50」の2作品。空気清浄機をつけドアを開放しての鑑賞ですが、感染防止対策をよろしくお願いします。

楽唱会



桜の花も例年より早く咲き、暖かくなってきました。いつもの練習曲4曲は歌ってテープにとりながら復習しています。3月は春の歌ということで「ひな祭り」「白いはなの咲く頃」「春の歌」そして昔懐かしいラジオ歌謡から「風はそよ風」「朝はどこから」「山の煙」この辺の古い歌になると聴いたことがない人もいて年齢が分かるわねとみんなで笑いました。4月から新しい曲を練習始めるので楽しみです。

ゴルフ同好会



3月12日予定の今年度最初のゴルフ同好会研修会は、雨天のため19日に雨天順延になりました。佐伯CCで14人の全員参加で開催。例年好成績が出るハンディ改正後の初プレイですが、雹の降る寒春のせい、NETアンダーパーは1名という苦戦でした。その4アンダーの優勝は北村さん、準優勝はNETパープレイの山田さん、第3位は濱本さん。4月、5月は各月2回ずつ予定しています。4月は、桜が素晴らしいショートホールのある宮島志和CCで2日、そして19日は広島安佐GCを予定しています。

なでしこ



寒かった冬が終わり、春本番の季節になりました。昨年から続いているコロナ禍による活動自粛により休止状態にありましたが、そろそろ指先と口を動かしてみませんかということで、4月から活動を再開することになりました。4月は第2（13日）第4（27日）の火曜日にステージ集会所で行いますので、お気軽に参加していただきますようお願いしています。尚、役員は今年も引き続き、井田、作野が行います。

アベノマスク 寄贈のお礼

ANCだより先月号で、自宅に未使用のアベノマスクありませんかとお願いしたところ24枚集まり、さっそく大塚小学校に届けました。校長先生よりANCの好意に感謝しますとのお礼の言葉がありました。ご協力ありがとうございました。

高齢者新型コロナワクチン接種の状況

広島市安佐南区には4月分のワクチン配分が50名限定となり、今回はイオンモール広島祇園で4月18日に接種が始まり、これに対する接種事前説明が3月28日に祇園西公民館で行われました。その他には5月になって入荷状況により連絡があります。もうしばらく予防対応に努力しましょう。

新入会員紹介

イーストー2304

アリーナIV—1301

香西 恵さん

高岡 優さん

高岡 尚美さん(賛助会員)