

ANCだより

A・ナイスクラブ

第 237 号 2021. 5. 1 編集責任者 沖 武宏

ANC会員数

137 名

男性 72 名

女性 65 名

令和 3 年 5 月 1 日



新型コロナウイルス感染症 ⑥

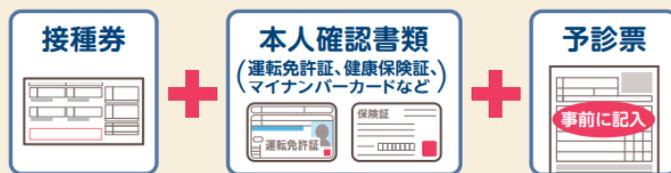
「日常」を取り戻す新型コロナウイルスワクチンが間もなく供給され、いよいよ接種が始まる予定です。そこでワクチン接種のポイントをまとめました。

- ◆ 発熱のある人や重い急性疾患にかかっている人、ワクチンの成分に重度の過敏症がある人、心臓、腎臓、肝臓、血液の病気がある人や過去に痙攣を起こしたことのある人、持病のある人、薬や食べ物にアレルギーのある人はかかりつけ医に相談して下さい。
- ◆ 副作用が心配なのですが⇒接種した部分の痛みや疲労、頭痛、関節の痛み、下痢、発熱の恐れがあります。これらはほぼ数日以内で回復しますので心配しすぎる事はありませんが、熱が続いたり症状が重い場合はかかりつけ医に相談して下さい。
- ◆ ワクチン接種はどこに何度接種するのですか⇒上腕部に2度接種します。3週間後の同じ曜日、同じ会場で2度目を接種するのが基本ですが、当日接種出来ない場合はなるべく早く接種して下さい。
- ◆ 接種時の服装は⇒マスクを着用し上腕部が出しやすい服装で受けて下さい。例えば半袖のシャツに上着を準備しておくのも良いと思います。
- ◆ ワクチンの有効性はどうか⇒接種が進んでいる国（イスラエルや英国）の患者数は間違いなく減少していますので有効性は証明されています。
- ◆ 接種後マスクは必要ですか⇒必要です。ワクチンで発症が抑えられても他人への感染力がどれくらい減るかはまだはっきりしていません。多くの国民がワクチンを接種するまでは基本的感染予防対策（マスクの着用、密集の回避、手洗い）を守って下さい。
- ◆ 接種までの流れ⇒



- ① 広島市から「接種券」＋「お知らせ」＋「予診票」が届きます。
- ② ワクチン接種が出来る会場や医療機関を確認下さい。
- ③ 電話やインターネットで予約をします。
- ④ 接種券＋予診票（前もって記入）＋本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）を持参して会場へ（料金は無料です）
- ⑤ 接種後15～30分休息後帰宅

ワクチン接種を受ける際には、



をお持ちになってください。

【問い合わせ先】

広島県新型コロナウイルスワクチンコールセンター 082-513-2847 24時間対応

厚生労働省新型コロナウイルスワクチンコールセンター 0120-761770 9時～21時対応

令和2年度活動報告・令和3年度活動計画（案）承認結果報告

「令和2年度活動報告・収支報告、令和3年度活動計画・予算・役員候補案の各議案については、会員の過半数以上の賛成で承認いただきました。「平成3年度活動計画、予算、役員候補」は（案）を削除し決定になりました。また、貴重なご意見も頂戴しておりますので今後の運営の参考にさせていただきます。

	3月末会員数139名	投票総数	105票		
第1号議案	令和2年度活動報告	賛成	105票	反対	0票
第2号議案	令和2年度収支報告	賛成	105票	反対	0票
第3号議案	令和3年度活動計画（案）	賛成	105票	反対	0票
第4号議案	令和3年度予算（案）	賛成	105票	反対	0票
第5号議案	令和3年度役員候補（案）	賛成	105票	反対	0票

令和3年度役員

会長 沖 武宏（パレット）

副会長 守井 恒隆（パレット） 事業担当 牛丸 敏雄（ステージ） 行事担当

副会長 杉原 雄一郎（アーバン） 広報担当 茂木 恵子（ステージ） 運営担当

会計 田村 尚久（アーバン） 監事 小田 文生（イースト）

幹事 香川 和子（アリーナ） 岡 晴美（フォレスト）

住区幹事 斎藤 信義（アーバン） 林 幸司（フォレスト） 佃 敏男（アリーナ）

土井 功（ステージ） 守井 恒隆（パレット） 白根 佳雅（イースト）

4月度定例役員会の報告

新年度最初の役員会で上期の活動の方向性、そして20周年記念行事をどういう形にするかなどについて討議しました。

議題①《上期活動計画について》コロナのワクチン接種状況を見ながら実施出来るところから始める。7月のふれあい祭りは今年も中止になりました。

議題②《健康ウォーキング》4月16日（金）実施。こころ展望台東屋方面 10時出発

議題③《会費徴収》10日以降に年会費集金実施

議題④《20周年記念行事について》役員の中でプロジェクトチーム作り（小田リーダー他4名）大枠のプランを作成提案して今後の役員会で検討する。

新年度活動方針

「ANC創立20周年を迎えます」 会長 沖 武宏

昨年度はコロナ禍に翻弄された一年となり、活動計画のほとんどが実施できず、サークル活動も厳しい制限を受け、最大行事の新年交歓会も中止せざるを得ない残念な状況となりました。一方公助としての補助金は市老連加入の効果もあり、関係役員のご努力でコロナ対応を含め40万円余り（別にサークル活動で15万円）を活用出来ました。令和3年度はANCも創立20周年を迎える節目の年となり、国家の大きなイベントであるオリンピックも困難を排して開催が予定されています。諸先輩の築かれた20年の歴史に相応しい活動計画を、会員の皆様にたくさん参加頂き20周年記念となるイベントや、毎日の生活に元気が出るような健康で快適な生活が復活し、楽しく毎日を送っていただけるよう高齢者共助の役割を推進させていただく所存です。具体的な実施にはコロナ予防接種が受けられる6月以降となる見込みです。会員の新規加入も増えている中で、昨年引き続き今年度役員の皆様には1名の交代で留任いただくことになりました、ANC20周年が楽しい1年となりますよう一同頑張ってみますので宜しくお願い申し上げます。

健康ウォーキング

4月16日、恒例のウォーキング会を開催しました。

参加会員は26名で今回はルートを二つに分け、一つは大塚中学校の裏山を経て北公園を周回するコースと広域公園テニスコート前の上り坂を歩きマクドナルドを左折さらにセブンイレブンを左折するコースです。五月晴れのような爽やかな絶好の日和になりました。

ヨーイどんでスタートし前者（17人）はいつもの心臓破りの坂を登ります。後者（9人）は真っ直ぐ坂を登り、先に着いたのは後者でした。前者が遅れて、こころ11公園に到着し、ここで集合写真を撮りました。来るまでの路傍には名も知らぬ草花が可憐で小さな花をつけ我々の目を楽しませてくれました。住宅街の庭先には、クレマチスなどの洋花が綺麗に咲き誇っていました。公園で休憩をした後、レイクサイドパークまで下りてここで解散となりました。

会員の皆様お疲れ様でした。いつもおやつを準備して下さる林さんありがとうございました。

今回、初めて参加された会員の方も11公園からの眺望を楽しんでおられたようでした。天候も味方をしてくれました。

早蕨（わらびの新芽）が 握り拳を 振り上げて 山の横っ面 春風ぞ吹く 太田蜀山人



百歳体操&ふれあいサロン

4月もふれあいサロンは現在新型コロナ感染を危惧し開催せず百歳体操のみ開催しました。4月29日（昭和の日）は休み、1日、8日、15日、22日に開催し延べ97人が参加されました。5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時からサウンドールームで開催しますので皆さんお誘い合わせてお出かけ下さい。但し、広島市も新型コロナ感染第4波が拡大した場合はお休みします。

（その場合は文書で案内します）

現在行っている「いきいき百歳体操」は週1回継続して行えば、日常生活を送るうえに必要な筋力がつき、立ち座りや階段の上り降りなどが楽になります。また転倒しても骨折しにくくなり寝たきりの生活を防ぐ効果もあります。また「かみかみ百歳体操」は食べる力や、飲み込む力をつけるための体操で、椅子に座って口の周りや舌を動かします。そうすると、唾液がよく出るようになり口の中が清潔に保たれ、食べる事や飲み込む事が楽になります。そしてその事が嚥下障害や誤嚥性肺炎の予防に役立ち、美味しく食事が出来、人とおしゃべりを楽しむ活動的な生活につながります。



新入会員紹介

パレットⅡ—504

兵藤 修治さん

5月の行事予定

3日 定例役員会 16日 道路清掃 6日 13日 20日 27日 百歳体操
22日 健康ウォーキング

サークル活動

シネマサロン



5月のシネマサロンの予定です。4日はエイズ感染者の不当解雇を訴える「フィラデルフィア」と、特殊な職業“納棺師”をテーマにしたアカデミー賞外国語賞受賞作品「おくりびと」の2作品。18日は冤罪の多い痴漢容疑の実情を描く「それでもボクはやってない」と、無実の罪で投獄され執念で脱獄する実話「パピヨン」の2作品です。ドアを開放をします。感染防止対策のご協力宜しくお願いします。

楽唱会



一年ぶりに新しい曲の練習に入りました。混声三部合唱ですが男性二人が頑張っています。「汽車にのつて」という曲ですが♪アイルランドのような田舎に行こう♪という歌詞があります。そんな時藤本さんが「昔アイルランドに住んでいたことがあるのよ」と話されて曲のイメージと同じようねとみんなで話しました。明るく軽やかな曲なので仕上がるのが楽しみです。そしてウェルナーの「のぼら」も三部合唱で歌いました。今まで練習していた曲はひとまずお休みして、もし発表の場が出来たとき又仕上げましょうということになりました。

ゴルフ同好会



4月のゴルフ同好会は2回開催。両日とも好天に恵まれ、2日は宮島志和CCの満開の桜の中、皆さん好成績。優勝は7アンダーの小田さん、準優勝は同スコアで飯田さん、3位は山下さんでした。守井さんはOB後、プレイング4よりダイレクトでカップインという、ホール・イン・ワンに勝るとも劣らない凄い(珍・超)ショット。19日は広島安佐GCで前年同様ホームコースの守井さんが8アンダーの驚異的スコアで優勝。準優勝は白根さん、3位は山田さんでした。5月も広島紅葉CCと広島西CCの2回開催予定です。

AG会



4月26日(月)会員16人(男9人、女7人)で、大佐山GG場(北広島町荒神原)に行きGGコンペを実施しました。現地に向かう途中で温井ダム展望広場に寄り壮大なダム湖を見物しました。その後、Aシティよりも更に新緑がまぶしい中にあちこちに満開の山桜がアクセントよく咲いている現地に到着。爽やかな高原の空気をマスク越しに吸いながら、しばしコロナ禍を忘れて3ラウンド興じました。その結果上位成績者は1位守井さん、2位河野さん、3位佐藤清さん、女性1位は佐藤訓さんでした。賞品を全員に渡した後、手配の仕出し弁当をパクつきました。帰途途中、道の駅「ぷらっとホームつなみ」に立ち寄り、旬のタケノコ、地元野菜を見定め、女性陣を中心に売上に協力して来ました。

PCR検査薬局モニタリング事業

- ◆ 事業内容 広島市全域では近くの薬局でPCR検査は受けられます。費用は無料です。
- ◆ 実施期間 令和3年4月1日～令和3年5月31日(各薬局の営業日時に準じます)
- ◆ 対象者 広島市内にお住まいの方、又は広島市内にお勤めの方(無症状の方)
- ◆ 実施方法 近くの薬局(パークフロント薬局、ウォンツフレスポ西風新都薬局)で検査キットを受け取る(家族分も受け取れます)⇒検体提出日の朝自宅で唾液を採取、問診票記入⇒検査キットを受け取った薬局に「火、金曜日」13時まで提出⇒翌日18時以後陽性反応が出た方のみ連絡があります。問合せ先 コールセンター082-236-3200 10時～17時
※これまでに検査を受けられたANC会員は全員陰性でした。