

創立20周年を迎えました

会長 沖 武宏

Aシティに住む高齢者仲間の会は、ANC（A・ナイスクラブ）と命名され平成13年9月に創立され、この9月13日で満20年を迎えます。この間、諸先輩関係者のご努力により会員も増え日本一楽しく過ごせる老人会を目標として発展を続けてきました。

安全で美しい街Aシティに住み、充実した人生の後半を過ごせるようANCは共助の役割を果たすために様々な努力をされて来ましたが、最大の課題である資金面については事業収入を得る取り組みに皆様の協力が得られ、行事やサークル活動が十分に行えて来ました。さらに公的な資金補助が受けられる市老連に加入したことでより安定した運営が維持できております。また地域社会貢献活動として街の美化活動、道路清掃や子供たちの交通安全指導等も創立以来継続され、また自治会行事でも主要な役割を担っております。

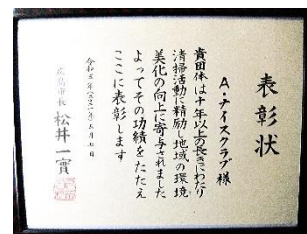


しかし数多くの活動にはそのお世話をする役員の働きが必要となり、役員の負担増も考慮しなければ長期の継続は出来ません、そのため役員活動が会員の方々の日常生活や社会貢献に役立つことを喜びとし、楽しめるような運営を目指してまいりました。幸いに役員の皆様にはご理解頂くことが出来、役員会は楽しく前向きな運営となっております。

昨年度からコロナ禍に翻弄され、活動計画やサークル活動が厳しい制限を受けていま

ましたが高齢者にはワクチン接種が進み、20周年記念日を迎える9月には活動が再開できると思われます。節目の年に相応しい思い出が作れるよう努力しております、実施できる状況になればご案内しますので多くの皆様にご参加をお願い申し上げます。

現状の高齢者社会は子供や親族によって守られてきた過去と異なり、社会や地域で助け合う時代となっています、これまで見知らぬ間柄であった住人が親しく挨拶出来、何事でも気安く相談できる仲間づくりはANC活動の中で醸成されると考えております。この街にはANCに未加入の高齢者は沢山おられます、同じマンションに住んでいる仲間として出来るだけ多くの皆さんに参加してもらい一緒に楽しめるようにしましょう。



日本人の心に残る「戦艦大和」

会員でフォレスト住区にお住いの藤本黎時さん（元広島市立大学学長）が、呉市制100周年記念誌に、お父様が将校として乗船された「戦艦大和」について書かれた資料を連載させていただくことになりました。日本の歴史の中で最も悲惨な経験をした太平洋戦争ですが「戦艦大和」は今も日本人の心に誇りとして刻まれています。

藤本さんはご夫婦共に90歳となられましたが、とてもお元気で全体活動やサークル活動に積極的に参加されています。
「推薦者 沖 武宏」

父の思い出

戦艦「大和」をめぐる① 藤本^{れいじ}黎時（フォレスト住区）

私の父、藤本彌作は明治33（1900）年、山口県玖珂郡小瀬村（現・岩国市）の生まれです。私が生まれた昭和7（1932）年、父はかつての軍港都市、横須賀市の海軍航海学校の教官をしていました。幼かったのもその頃のことはほとんど覚えていませんが、母（呉市出身、2010年死去、享年97歳）は、父が練習船で生徒を連れて時々航海に出て何日も留守をすることがあり、淋しく心細かったと新婚当時の思い出を語ってくれたことがあります。

昭和9年に大分県佐伯市に設営された佐伯海軍航空隊基地での3年間の勤務を経て、軍艦「朝日」の甲板士官として呉鎮守府勤務となった頃、日中戦争が勃発しました。日露戦争当時は主力戦艦であった「朝日」は、工作艦に改造されて、早速、中国へ派遣されることになりました。その頃、夏休みは、呉線小屋浦駅の近くの海辺に母方の祖父が建てた小さな別荘で、海水浴などを楽しみながら過ごす習慣でした。呉湾を出港した「朝日」が、小屋浦と向かいの江田島の間の夕焼けに染まった水路を、白波を立てながら西へと進むのを海辺で見送った記憶があります。もちろん艦橋に父の姿が見えるはずはありませんが、母が、「あれがお父さんの乗った軍艦だよ」と教えてくれました。その後、数か月経って、「朝日」を下りて上海で陸戦隊勤務についた父から無事だという便りと、海軍陸戦隊の軍服を着た父の写真が届きました。



中国から無事帰国した父は、昭和13年、佐世保工場で竣工した新造工作艦「明石」の甲板士官となって佐世保鎮守府へ赴任し、私たち家族も呉市から佐世保市へ転居しました。当時は日中戦争中でしたが、戦況はまだ厳しくなく、市民の軍艦見学が許されていました。ある日曜日、2歳下の弟と一緒に「明石」の見学に出掛け、父の案内で艦内を見学することができました。「明石」はまるで海に浮かぶ工場のような装備の軍艦でした。艦の後部は上甲板が取り払われて工場のようになっていて、その艦内の工場から修理を終えたばかりの内火艇（内燃機関で動く小型艇）がクレーンで釣り上げられて海上に下ろされるところでした。その作業が珍しく、弟と飽かずに眺めていたことを憶えています。

昭和15年8月、呉海軍工場で最新鋭戦艦「大和」が進水式を終え、艤装（艦砲等、艦内の主要装備を整える工程）が始まりました。9月、父は「大和」の艤装員に任命されたので、家族は呉市に帰り、呉湾を臨む灰が峰のふもとに家を新築して住むことになりました。父は、しばらく陸上勤務となり、自宅から呉海軍工場へ通勤する毎日となりました。私たちは、久しぶりに父と夕食を共にして、団らんのひと時をもつことができました。

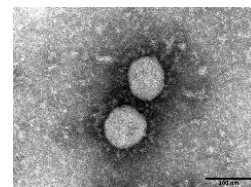
父は艦上勤務がほとんどだったため、家長としての父の顔を毎日見ながら暮らしたのは、佐伯市の海軍航空隊勤務の時と「大和」艤装中の数カ月だけだったように思います。



新型コロナウイルス感染症⑩

「デルタ株」

新型コロナウイルスの従来株から変異株への置き換わりが進み、関東地方ではインド由来で感染力が強い変異株「デルタ株」が95%に達したと推定されます。デルタ株はなぜ感染力が強いのでしょうか。ポイントは人の細胞へくっつきやすさと、感染した人が出すウィルス数の多さです。従来株とデルタ株ではくっつきやすさはどれくらい違うのでしょうか。感染症に詳しい愛知医科大学森島教授は、デルタ株を「ひっつき虫」と呼ばれる雑草オナモミの実に例えて「草むらを歩いた時服にオナモミのとげがくっつくと、1個ずつ取るのが大変です。同様にデルタ株はいったん人の肺などの細胞にくっいたら離れにくいのです。」と説明しています。



では、新型コロナウイルスに感染しないためには私達は何をすればいいのでしょうか

- 不特定多数の人が集まる場所（密集・密接・密閉の場所）ではマスクは外さないで下さい不特定多数の人が集まる場所に感染者が一人いると、その場にいる多くの人が感染する危険があります。
- マスクは適切に着けて下さい⇒マスクは品質により効果が大きく異なります。ウィルスの体内への取り込みがウレタンマスクだと18%、不織布マスクだと75%です。またウィルスの体外への排出をウレタンマスクだと52%、不織布マスクだと82%防げます。
- 感染対策が取られていない場所での飲食は避けましょう⇒最近アクリル板の仕切りを置く飲食店が多くなりました。ですが、このアクリル板が十分消毒してなく、新型コロナウイルスに感染した人の飛沫が残っていれば感染する可能性は十分あります。

「健康のポイント」②

平均寿命の推移

2020年の日本人の平均寿命は女性が87.74歳で6年ぶりに世界1位、男性は81.64歳で世界2位になりました。ちなみに国別順位は女性2位韓国（86.3歳）3位シンガポール（86.1歳）、男性1位スイス（81.9歳）3位シンガポール（81.5歳）です。日本は世界一の長寿国と言われていますが、その平均寿命の男女差は約6歳もあり、女性の方が長寿なのです。そしてそれには理由があります。男性がかかりやすい病気が痛風、胃がん、心筋梗塞、狭心症、肺炎。女性がかかりやすい病気が骨粗しょう症、アルツハイマー病、関節症、膀胱炎です。この様に男性より女性は生命に直接係る病気に掛かりにくい点にあると考えられます。それに女性の方が育児の為、本能的に栄養バランスに注意、アルコールの摂取が少ない、喫煙をしないなど健康に気を遣う習慣が身についていると考えられます。男性も普段から健康状態に注意し、異常を感じたら早めに受診するようにしましょう。

百歳体操&ふれあいサロン

8月は「百歳体操」を5日（木）15名の参加で開催し、12日、19日はお盆のため、26日はまたコロナ集中対策期間になりましたのでお休みしました。9月は再開しますが日程は決定し次第連絡します。体操に代わりウォーキングをされる方も多いと思われますので、ウォーキングのポイントを説明します。まずは糖尿病、冠動脈疾患、糖尿病性網膜症などの合併症がある人は掛かり付け医に相談して、許可と指導を受けて下さい。



- 脚力低下の予防をする⇒力強く体のバランスを崩さないようにして、大腿（身長50%程度の歩幅）で30分程度食事後歩きます。
- 骨粗しょう症を予防する⇒骨に刺激を与えると骨芽細胞が刺激を受け骨がつくられますが、カルシウムをしっかり摂取することや、日光浴も効果があります。

サークル活動

シネマサロン



緊急事態宣言により中止していたシネマサロンですが、8月3日(火)再開しました。作品はリクエストのあった4時間近い長時間超大作、チャールトン・ヘストン主演の「ベン・ハー」。昼休憩をはさみ、午前と午後に分けて鑑賞しました。あまりにも長い作品なので、参加者の心配をしていましたが、12名の方々に楽しみました。見終えた後の充実感は皆さん、あったのではないのでしょうか。ところがその後、広島県から新型コロナ集中対策により、活動自粛要請があり9月12日まで中止ですが、状況はよくなっていない様です。自粛延長がないようですと、9月21日(火)の再開予定で、作品は延期されている「英国王のスピーチ」と「パピヨン」です。今後のリクエスト作品がありましたらお気軽にお申し出ください。

8月度役員会報告

20周年記念事業について、又教養講座の開催について話し合いました。

「広島市環境美化功労者」の表彰状を掲示

A N Cだより第238号でお知らせしました、A N C設立時から毎月第3日曜日Aシティ中央交差点から大塚郵便局前まで清掃活動している事が、評価されて広島市から頂いた表彰状をアリーナ4番館の集会室(サウンドルーム)に掲示しました。皆さん是非ご覧ください。

新入会員紹介

タワーズイースト 2306 早川 斉(ひとし)さん
早川 和子さん

楽しい「川柳」

シルバー川柳(杉原 雄一郎)

- 「いい数値 出るまで測る 血压計」意識はしてないのですが、1回目は高い数値がでます。
- 「爺さんの 敵はパソコン パスワード」 爺さんが現役の時代の主役は計算機にシャチハタでした。
- 「君の名は 同窓会での 流行語」 数年前に高校時代の同窓会がありました。数十年経過しても顔にはなんとなく面影が残っていますが、名前はさっぱり思い出しません。
- 「かけっこは わたしの勝ちよ 孫が言い」 孫をかけっこに誘ったら、する前に勝ちを宣言されました。

トピックス

9月10日(金)、沖会長がラジオ生出演をします。

ひろしまFMの「柏村武昭のどんRUN ラジオ」のコーナー「どんRUN トーク」(12時20分から約15分間)内容は「設立20周年、A N Cの歩み」です。



9月の行事予定

6日 定例役員会 19日 道路清掃 16日 23日 30日 百歳体操 21日 シネマサロン