

ANCだより

A・ナイスクラブ

第244号 2021. 12. 1 編集責任者 沖 武宏

ANC会員数

143名

男性 73名

女性 70名

令和3年12月1日



健康ウォーキング&芋煮会

11月18日(金)快晴。絶好のウォーキング日和でした。女性6名、男性10名でほぼ定刻に管理センターをスタート。ビックボス沖さんの絶妙なコース選択とリードで広域公園を目指しました。途中「しだれ桜」で小休止。次いで田村カメラマンによる記念撮影。再び公園内の周回コースに戻り、イロハモミジ、ヨーロッパナラ、アメリカフウなどの色鮮やかに紅葉した木々を鑑賞。爽やかな空気を感じながら四方山話もしました。

テニスコート中央広場に咲いていた、百日草の黄色も、当日の青い空と相まってとても新鮮でした。そこから大塚小学校前を通過、アーバン、フォレスト、ステージの各住区の天の原遊歩道を抜け、ゴールのステージ集会所には、丁度予定時刻に到着しました。

芋煮会場に着くと、既に丹精込めて用意されていた芋煮、ビール、お酒、焼き物、おつまみ等がテーブルに盛られていました。

タイムテーブルの見事さに「感心&歓心」させられました。芋煮、お酒を「肴」に会話も弾みました。笑える話題の中にも身につまされる話や琴線に触れる内容もありました。やはり38名が「ご同友」であることを実感させられた次第です。芋煮もとても美味しかったです。

これからもこうした「日常」が必ずやあることを心から願っています。

蛇足ですが、当日の夕刻には「ほぼ皆既月食」という天体ショーもありました。外界の事物を感知する感覚機能である視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚《＝五感》を、フル稼働させる、まさに記憶に残る一日となりました。



12月の行事予定

6日 定例役員会

7日 21日 シネマサロン

19日 道路清掃

9日 16日 広域公園花壇花植え替え

2日 9日 16日 23日 百歳体操

父の思い出

戦艦「大和」をめぐる④ 藤本^{れいじ} 黎時（フォレスト住区）

その年（昭和20年）の9月下旬に、生還された第二艦隊参謀長、森下信衛少将（戦艦「大和」第5代目艦長、戦後、呉地方復員局長官）が自宅を訪ねてくださり、「大和」沈没の時のお話を伺うことができました。また、同じ町内に住む「大和」の生還者は、村田元輝大尉（主砲の方位盤射手）と松本繁太郎中尉（機銃群指揮官）のお二人でした。すでに鬼籍に入っておられるお二人からは、存命中に、「大和」の沈没までの戦闘の様などについてお聞きすることができました。



海上自衛隊呉基地：埠頭

特に村田元輝氏は、お家が我が家の隣で、親しく家族付き合いをする間柄でしたので、30年忌の慰霊祭の4月7日の前夜、我が家に1泊された時、詳しいお話を伺うことができました。村田元輝氏は艦長の双眼鏡でも見えない敵の艦影を肉眼で直感的に確認できるほどの優秀な主砲の射手でした。

村田元輝氏からは、「大和」の海戦のお話、レイテ沖海戦で敵艦に主砲の初弾を命中させたこと、戦闘配置につく前に父と酒を酌み交わして別れたこと、また、対空戦闘が始まって比較的早い段階で父の任務配置であった後部応急指揮所が敵機の直撃弾を受けたことなどを伺いました。もしそうだとすれば、父は「大和」の沈没前に戦死したことになります。村田元輝氏の体験と証言は、児島襄著『戦艦大和』に詳しく書かれています。

76年経った今日まで、戦死者の祥月命日の4月7日と9月23日の秋分の日には、呉市長迫公園の旧呉海軍墓地に大和会の遺族や関係者が集まって追悼式を守ってきました。生還者の石田直義氏



旧海軍墓地：戦艦大和慰霊碑

（測距儀測手班長）は「戦艦大和会」初代会長として、細田久一氏（高角砲発令所長）は第2代会長として、使命感をもって追悼式のお世話を続けてこられましたが、お二人とも亡くなりました。昨年、元乗組員の第4代会長、廣一志氏が亡くなられたので、現在は、呉市海事歴史科学館（通称、大和ミュージアム）設立に尽力された元呉市長、小笠原民也氏が会長を引き受けられ、4月7日と9月秋分の日のお追悼式等の慰霊行事を守っておられます。

新型コロナウイルス感染症 ⑬

新型コロナウイルスワクチン3度目の接種

新型コロナウイルスに対するワクチンは2回接種で、ほとんどの人に十分な感染予防効果があります。しかし接種後半年以上を経過しますと特に高齢者を中心に、感染予防効果が不十分な場合もある事が各国のデータから発表されました。そこで政府は新型コロナウイルスワクチン3度目の接種を開始する事にしました。また新型コロナウイルスに感染しても重症化を防ぐ効果がある事は既に実証されています。

接種スケジュール 12月から医療従事者から始まります。引き続き来年1月から65歳以上の高齢者で2回目の接種後8ヶ月以上経過した人です。接種希望の人は各自接種指定医院（出来れば1回目、2回目を接種した医院）に予約して接種して下さい。

接種券 1、2回目の接種券との違いを明解に識別出来るように3回目の接種券は、黄色の封筒に入れられて今月中旬から順次発送されます。接種料金は1回目、2回目と同様無料です。

接種電子証明書 政府は新型コロナウイルス感染症防止と経済活動の両立を目的に、12月中旬から接種電子証明書を発行する予定ですが、取得にはスマートフォンとマイナンバーカードが必要です。この証明書は飲食店、宿泊施設、イベント会場で使用する事が想定されます。（スマートフォン持っていない人は市町村の窓口で紙の証明書を発行出来ます）

教養講座が開催されました

冷たい風に冬の訪れを感じさせる11月24日、午後1時半から「新型コロナウイルスと高齢者の注意点」をテーマに県立広島病院地域連携室の協力を得て、同院の感染管理認定看護師の亀井久美様から約一時間のご講演を頂きました。

本講座の企画段階ではワクチン接種は進みながらも感染者はまだ高い水準が続いていましたが、昨今は感染拡大に歯止めもかかり県内の感染者ゼロの日があるなど、関心が薄れている心配もしましたが30名を超える会員の参加を得て熱心に聴講して頂きました。始めに県立広島病院の全般について持参されたパンフレットとプロジェクターを使って「県民から愛され信頼される専門性の高い病院」を目指していることの説明がありました。講演では新型コロナウイルスについての説明の前に1700年代から100年周期で起きているパンデミック（ペスト・コレラ・スペイン風邪）が今の感染対策に繋がっていることを学び、続いて今回のコロナウイルスの広島県を中心に感染状況の推移を年代別や重症化の比率、感染から発



症へそして治療・治癒までの時系列的な流れ、ウイルスの特性から注意すべき点、またワクチン接種後の時間経過による免疫力低下で3回目の接種は必要になると説明がありました。次にこれから時期的に重なるインフルエンザとの相違点の説明があり、昨年のインフルエンザ患者の劇的な減少には新型コロナ対策の「マスク・手洗い・換気を徹底」が非常に寄与しており、今後も両方の感染対策として十分に注意すべきと指摘がありました。



高齢者の場合、適度な運動、バランスの良い食事、人との繋がりなどでの体力・活力の維持が感染の防止に寄与するので心がけて欲しいとの指摘でした。ANCも今回の注意点などを取り入れ活動を進めます。会員の皆様の積極的なご参加をお待ちしています。

百歳体操&ふれあいサロン

寒く外出しにくい季節になりましたが11月は4日、11日、18日、25日と4回開催し、延べ97名の皆さんが元気よく参加され楽しく体操されました。尚、年末年始の「百歳体操&ふれあいサロン」の開催スケジュールは後日案内文を配布します。体操を行うことで、気分転換やストレスの発散となり精神的な安定を図れます。そしてストレッチングや筋力トレーニングは腰痛やひざ痛などの運動器のトラブルの改善も期待できます。また、体操は肥満の予防、糖尿病、脂質異常症、高血圧など生活習慣病の予防を図る事も出来皆さんの健康寿命を延ばします。無理なく痛みの出ない範囲で運動を楽しみましょう。



楽しい「俳句」

投稿者 ^{ちさき} 芭木 和子

- 「いわし雲三十階^{つか}を掴みけり」 空一面に出たいわし雲がタワーマンションを掴んでいるようでした。
- 「ぴょんと跳ぶ桜紅葉^{さくらもみじ}の通学路」 紅葉した桜の葉が風に吹かれて飛んで来て、思わずぴょんと跳んだ通学の子。
- 「採れたてを丸ごと三つ蕪^{かぶら}汁」 畑をしている友から蕪の間引き菜が届き、早速みそ汁にして美味しくいただきました。

※皆さんの投稿をお待ちしています。詳しくは「848—4856 杉原」までお問い合わせ下さい。お待ちしております。

サークル活動

シネマサロン



先月から再開したシネマサロンは、12月2回開催します。今後も変わらず開催できることを願っています。12月7日(火)の午前は、承諾殺人罪をテーマにした寺尾聡主演の「半落ち」。切ない作品です。午後は、わずか4日間の出会いが終生心に残る恋愛となる大人の恋物語「マディソン郡の橋」。C・イーストウッドとM・ストリープが好演。今年最後のシネマサロン21日(火)の午前の部は、クリスマスにちなみ定番曲のミュージカル映画「ホワイト・クリスマス」と、午後は、日露戦争旅順攻囲戦で12月5日奪取に成功した感動の超大作「二百三高地」です。お楽しみに。

ゴルフ同好会



11月の研修会の報告です。12日(金)のゴルフ場は広島西CCで12名の参加でした。皆さん苦戦の様子で、今年入会の早川さんがネット78で優勝、準優勝も今年入会の山田繁樹さん、第3位は実力者斎藤さんでした。11月2回目の研修会は鷹の巣GCで22日(月)予定していましたが雨天のため、29日(月)広島東映GCに延期しました。朝の寒さが嘘のよう暖かい絶好のコンディションの中10名で楽しみました。優勝は白根さん、準優勝は守井さん、第3位は沖さんという結果でした。12月は今年最後の総決算、年間MVPも決まるコンペを和木GCで予定しています。

楽唱会



先月に引き続き1名の入会がありました。フォレストの植木さんで、又ソプラノが増えました。総勢15名となりましたが男性が増えるとうれしいのですがなかなか難しいです。今年の練習曲を少しずつ仕上げていますが、音符を追って歌うだけでなくメロディーとハーモニーと詞を考えながら他のパートも聞きながら歌いましょうと先生の指導です。愛唱歌は秋、冬の歌で「もみじ」「荒城の月」「とうだいもり」「野菊」「砂山」など歌いました。

AG会



小春日和の11月20日(土)に13人(男9人、女4人)が紅葉の名残ある芸北オークガーデン(山県郡北広島町)でグラウンドゴルフコンペを実施しました。3ラウンド実施した結果、上位成績者は1位守井さん、2位河野さん、3位坂本さん、女性1位は佃さんでした。成績順に賞品を全員に渡した後、手配の仕出し弁当を昼食に摂りました。食後は、散策組と温泉入浴組に分かれて自由行動。その後の帰路には加計ICそばの道の駅「ぷらっとホームつなみ」に立ち寄り、農家直送の地元野菜類を購入して14時に帰着しました。12月は、宮浜温泉(廿日市市)で実施予定です。

11 月度役員会報告

コロナの状況が少しずつ落ち着いてきているので急きょ芋煮会の計画をたてました。その他20周年記念事業計画、教養講座開催について話し合いました。

新入会員紹介

フォレストI-701 生永 智子さん(賛助会員)

清掃活動

11月21日、寒い中20名の方に参加して頂き清掃活動をしました。皆さん有難うございました。ゴミではないのですが立派な長財布が落ちていてカード類は入っていましたがお金は入っていませんでした。管理センターに届けました。