

ANCだより

A・ナイスクラブ

第 245 号 2022. 2. 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 4 年 2 月 1 日

今年の干支「壬寅（みずのえとら）」

その由来と特徴は？

「干支（えと）」は「十干（じっかん）」と「十二支（じゅうにし）」の組み合わせで、今年 2022 年は、十干では「壬^{じん}」となり十二支では「寅年」、つまり 正確に言えば「壬寅（みずのえ・とら）」となります。「十干（じっかん）」は、甲（こう）、乙（おつ）、丙（へい）、丁（てい）、戊（ぼ）、己（き）、庚（こう）、辛（しん）、壬（じん）、癸（き）の総称で、もとは 1 から 10 まで物を数えるための言葉です。

「十二支（じゅうにし）」は、子（ね：ねずみ）、丑（うし）、寅（とら）、卯（う：うさぎ）、辰（たつ）、巳（み：へび）、午（うま）、未（ひつじ）、申（さる）、酉（とり）、戌（いぬ）、亥（い：いのしし）と、12 種類の動物になぞらえた特徴と意味が込められています。また「十二支（じゅうにし）」は年のほかにも時刻や方角を表す事があります。



「十二支（じゅうにし）」はどのようにして決まったのかとの疑問には面白い昔話が残っています。その昔、神様が動物達に対して元旦に自分に挨拶に来た、1 番から 12 番目までの動物を 1 年ずつ交代でその年の大将にするといいました。これを聞いた動物達は様々な計画を立てましたが、猫だけはその話を聞き逃してしまいました。猫は、いつ神様に挨拶に行けば良いのか分からないため鼠に聞きました。すると鼠は「1 月 2 日」だと教えました。猫はそれを信じて行くと誰もいません。それ以来、猫は鼠と仲が悪いのだそうです。但しこれはあくまでも昔話で本当は、多くの方が馴染みやすい様に動物を使って分かりやすく干支を割り振ったとされています。では、過去寅年にはどんな事があつたのでしょうか。1986 年には、ファミコンソフト「ドラゴンクエスト」発売、土井たか子議員が日本社会党委員長に就任、1998 年には、Windows98 発売、サッカーワールドカップフランス大会に日本初出場。2010 年には、小惑星探査機「はやぶさ」が 7 年ぶりに帰還し小惑星「イトカワ」の微粒子の回収に成功。以上の様に寅年には、新しい発想の製品やサービスが生まれ、はじめての出来事も多く起こっています。では今年はどうなるのでしょうか？「壬寅（みずのえ・とら）」の意味は「陽気を孕み（はらみ）春の胎動を助く」です。冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力にあふれ、華々しく生まれる年になるとの意味です。一昨年、昨年と私達の生活はコロナウィルスに振り回されました。今年こそはコロナウィルスを乗り越え、新しい生活習慣が訪れるのを期待しましょう。

2月の行事予定

21 日 定例役員会

シネマサロン 休止

20 日 道路清掃

百歳体操&ふれあいサロン 休止

会員広場 ①

あずま 東 為五郎 (本名 東 孝成) (アリーナ住区)

1985年に広島カープの若手選手17人と一緒に歌った「今が青春パートⅡ」がヒットするなど歌手としても活躍したタレントの東 為五郎さんが、昨年11月に死去した広島カープ元監督の故古葉竹識さん(享年85歳)との思い出を話されました。

「私が古葉さんと初めて出会ったのは1977年「ガッツだ! Mr 赤ヘル」を発売した頃でした。それからは、旧広島市民球場の監督室に呼ばれた事がありましたし、頼まれて「熊本県人会」で歌を披露した事もありました。私が中心になって開いた故津田恒美さんの「励ます会」「偲ぶ会」にも毎回参加してくれました。監督時代はいつも「カープを強くして広島の皆さんに喜んでもらいたい」話していました。広島は街、人、すべてを愛していた人でした。2013年に没後20年津田さんを偲ぶ会を開催した時は後日、古葉さんから「一緒に昼飯を食べよう」と市内のホテルに呼び出され「素晴らしい会を開いてくれてありがとう」と感謝を伝えられました。

古葉さんの死を聞いた時は言葉を失いました。空に向かって手を合わせ、「広島にお出でになった時は連絡下さい。もう一度お会いしたいです」と、かなう事のない思いを伝えました。そして、「いずれは古葉さんを偲ぶ会を開催したいと思っています。それがお世話になったわたしの恩返しです」と話しておられました。



新型コロナウイルス感染症 ⑮

新型コロナウイルスワクチン3回目接種

Q: なぜ、追加(3回目)接種が必要なのですか。

A: 既に2度接種したワクチンは、高い発病予防効果がある一方、感染予防効果や、高齢者においては重症化予防効果についても、時間の経過に伴い、徐々に低下していく事がわかっています。それで、政府は感染拡大防止及び重症化予防の観点から1回目・2回目の接種が終わったすべての方に対して追加(3回目)の接種を行うことに決定しました。

Q: 追加(3回目)接種では、どのワクチンが使用されますか。

A: 追加接種に使用するワクチンは、初回に使用したワクチンの種類にかかわらず、ファイザー製薬又はモデルナ社のワクチンを用いています。日本では現在両社のワクチンとも薬事承認されており18歳以上の方を対象に順次接種が進められています。

Q: 接種スケジュール

A: 接種券は令和3年6月、7月に2度目の接種を済ませた方は到着済み。8月に2度目の接種を済ませた方は2月中に到着予定です。接種券が手に入った方は、接種後6ヶ月経過すれば、接種券の日付を待たないで接種できますので、お近くの医療機関(ワクチン接種しているところ、かかりつけ医が良いでしょう)もしくは集団接種会場に直接予約をして下さい。(広島市: 1/24 前倒し接種発表)

Q: お問い合わせ先

A: 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 24時間対応

現時点で、一般の高齢者は2回目の接種から6カ月経過すれば3回目の追加接種ができる。例えば、3月1日と記載されている人は1月1日から接種可能

あなたの接種券番号(10ケタ)

(予約確認メモ)
接種の予約をした際にご記入ください。

氏名	性別	接種場所
月 日 ()		
時 分		

2回目(2度)の接種を終了した日から8か月が経過する日
●2022年 3月 1日

※一部の接種券は8か月の経過を待たずに接種を受けられます。(詳細は3/17お知らせ)

新型コロナウイルスワクチンを受けられます。費用負担はありません。接種を受けるときは、この用紙と予約票を忘れずにお持ちください。

この書面は、あなたが3回目のワクチン接種を受けた事実を証明する大事な書面ですので、大切に保管してください。

百歳体操&ふれあいサロン

1月25日に広島県の「まん延防止等重点措置」が2月20日まで延長されました。そこで「百歳体操&ふれあいサロン」も止む無く1月休止を更に2月も休止いたします。今後、再開出来る状況になりましたら文書でお知らせします。それ



までは残念ですがお休みとさせていただきます。1、2月は寒くて自宅に籠り動かない時間が多くなりますが、じっとしている時間を減らすように、ウォーキングや家事労働などでこまごまと活動する時間を増やしましょう。それが一日のエネルギー消費量を大きくし食後の血糖値の上昇などが改善します。そこで腰まわりと腰まわりのストレッチングを紹介しますので定期的に、無理なく痛みのない範囲で息を止めず行って下さい。

「健康のポイント」③

入浴は寒い時期、体を温め1日の疲れを癒してくれますが、浴槽の中で溺死する死亡事故が多発しています。入浴が関係する高齢者の死亡者は厚生労働省令和2年度統計資料によりますと4,724人で、交通事故死亡者2,199人のおよそ倍です。そして、その大きな要因は急な温度差（ヒートショック）のため発生する血圧の急激な変化による心疾患（心筋梗塞等）、脳疾患（脳卒中等）、一過性の意識障害です。ではどのような事に注意すれば安全に入浴出来るのか。（特に一人住まいの方は注意下さい）その対策を具体的に説明します



- ① ヒーターなどで入浴前に脱衣場や浴室を温めておく。
- ② 食後すぐの入浴や、飲食後、医薬品服用後の入浴は避ける。
- ③ 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする。
- ④ 高齢者が入浴中家族は動向（入浴時間）に注意する。
- ⑤ 浴槽から急に立ち上がらない。
- ⑥ お風呂に入る前には家族に声をかける。

★次にお風呂場で倒れた人を見つけた場合の対応を説明します。

- ① 浴槽の栓を抜き大声で助けを呼ぶ。なるべく一人で対応しない。
- ② 入浴者を浴槽から出せるようであれば出す。出せない場合は入浴者が沈まないようにする。
- ③ 直ちに救急車を要請する。
- ④ 浴槽から出せた場合は声を掛け反応を確認し、無い場合は呼吸しているかを確認する。
- ⑤ 胸骨圧迫を開始し全身に血液を送りながら救急車の到着を待つ。

これらの事に注意しながらいつまでも安全にお風呂を楽しみましょう。

1月度役員会報告

1月10日予定の20周年記念新年交歓会について話し合いました。年が明けてオミクロン株の感染者が急激に増えたため急遽取り止め、コロナが収束した折に改めて20周年記念交歓会として開催する予定となった。

清掃活動

1月16日 今年初めの清掃活動を行いました。コロナ禍の中17名の方の参加で6袋集めました。ゴミは少なめに感じました。

サークル活動

シネマサロン



正月早々、4日(火)のシネマサロンは、『ニュー・シネマ・パラダイス』と『男たちの大和/YAMATO』で多くの方に楽しんでいただきました。その直後、オミクロン株による新型コロナウイルス感染者の急拡大により広島県はまん延防止等重点措置を適用。故に18日(火)は急遽、中止いたしました。重傷患者は少ないものの、感染者数は留まることを知らない勢いで2月も休止にします。ANCシネマサロンも予定が立ちませんので、今後、再開が決まりましたら、チラシ等で案内させていただきます。

楽しい「川柳」

資料提供 会員有志

俳句と川柳のルーツは同じ「俳諧」で、どちらも基本5・7・5の17文字で構成されていますが違いはあります。そこでその違いを分かりやすく説明します。

- ・俳句では季語・切れ字「や、けり」などはよく使いますが、川柳では使いません。
- ・俳句は主に文語体で表現しますが、川柳は口語体で表現するのが一般的です。
- ・俳句では多くの場合自然を詠みますが、川柳では日常生活を詠みます。以上ですが、両者の違いはあいまいな部分もあり明解に線引きするのは困難です。以上の事を意識して次の川柳を詠まれますと、より書き手の思いが理解出来ると思います。

『日帰りで 行ってみたいな 天国へ』 法話でよく聞く天国、現世に帰られなくなるのは少し早いけど、いずれ行くので帰れるなら行ってみたいものです。

『三時間 待って病名 加齢です』 朝から出て行きやと診てもらいましたら、先生曰く「加齢ですから」。そんな事は言われなくてもわかっていると思いながら帰りました。

『皮下脂肪 資源にできれば ノーベル賞』 わたしも密かにダイエットにチャレンジしましたが、途中で挫折し自己嫌悪に落ち込んだだけでした。

『振り回し 振り回される 草刈り機』 素人百姓が草刈り機を使っていますが、どう見ても草刈り機に使われています。

『火葬場も 混むのだろうな 団塊世代』 団塊世代の私達は産まれた時から大勢で競争しながら生きて来ました。これからも超高齢化社会をあの世に行くまで大勢で競争です。

柳田選手をたたえる金色の郵便ポスト

A.C I T Y自治会資料参照

広島中央郵便局は26日、東京五輪野球日本代表「侍ジャパン」の選手として金メダルに輝いた福岡ソフトバンクホークスの柳田外野手の功績をたたえ、柳田選手から「両親が投函できる一番近い郵便ポスト」という希望があり、Aシティプラザ前に「金色の郵便ポスト」を設置しました。

東京五輪の金メダルリストゆかりの地に日本郵便と内閣官房が、選手の栄光をたたえ地域を盛り上げようと企画し全国で実施しており、Aシティプラザ前は全国で54番目、広島県内では初めてになります。

ポストは金色で高さ83センチ、幅81センチ、奥行き56センチで、投函口の下に取り付けられたプレートには、「柳田選手の名前」「野球男子ゴールドメダリスト」「広島出身」などの文字が刻まれています。

