

ANCだより

A・ナイスクラブ

第250号 2022. 6. 1 編集責任者 茂木 恵子

ANC会員数

143名

男性 74名

女性 69名

令和4年6月1日



健康ウォーキング

担当 佃 敏男

5月21日(土)当日の天気は予報通りの曇り空で時折涼しい風が吹く絶好のウォーキング日和でした。男性11名女性7名計18名で10:00に管理センター前を出発。本日は修道大学構内にある池を目指します。

サッカーの試合のある広域公園を突っ切り普段ANCで手入れをしている花壇で一回目のトイレ休憩をしました。道なりに下ると広域公園駅に至り、交差する県道71号を突っ切り、いよいよ修道大学構内に入ります。

門を入るとすぐ左に石楠花の花が咲き誇っていました。花はもう終わったものと思っていたので嬉しい誤算でした。それから先はもう花がありませんでしたが、山法師が白い清楚な花を咲かせていました。そこから5分ほど登るとお玉ヶ池に到着しました。あやめの花は終わりかけでしたが咲いていました。ここで集合写真を取り30分程休憩しました。時折吹いてくる心地よい風と相まって女性陣は話に花が咲いたように盛り上がっていました。

その後解散しました。



今月の一句

あの声で 蜥蜴(とかげ)喰らうか 時鳥(ほととぎす)

榎本基角

※榎本基角 江戸時代前期の俳人 松尾芭蕉の高弟

皆さんよく御存じのあの「特許許可局」と鳴く初夏の鳥です。

本日も皆様に参加をいただきありがとうございました。

6月の行事予定

6日 定例役員会

7日・21日 シネマサロン

9日 花壇整備

15日 教養講座

17日 花壇花植え

2日・9日・16日・23日・30日 百歳体操

18日 健康ウォーキング

19日 道路清掃

26日 子供会との交流

5 月度役員会報告

1. ANC 20 周年記念誌が完成し、ANC 全戸へ一部ずつ配布します。在庫が 80 部ほどあり、その他の使用があれば積極的に活用します。
2. 5 月の健康ウォーキングは 21 日（土）広島修道大学。6 月は 18 日（土）広島市立大学を予定しています。
3. 広域公園花壇の花の植替えは、6 月 10 日前後に花抜きと花植えを予定します。広島市から年間約 40 万円の収入は ANC の活動資金として大きなウェイトを占めています。
4. 8 月予定の教養講座を前倒しして、6 月 15 日（水）に行います。テーマは、「高齢者（75 歳以上）運転免許更新制度の変更」。併せて「特殊詐欺について」も行います。

大塚伴南学区社会福祉協議会ボランティアバンク

<お困りごとはなんですか？ お手伝いをしますよ！>

ボランティアバンクは創設 11 年を迎えました。各町内から登録いただいたボランティアによる、高齢者・障がい者・幼児や児童の保護者を対象に支援や援助を行うボランティア活動です。

◎ボランティアバンク開設日

毎週月～金曜日 受付時間：10：00～12：00

連絡先：ボランティアバンク事務所 TEL 082—849—1777

◎支援内容

通院介助、薬の受け取り、外出支援、散歩同行、買い物代行、買い物同行
植木の手入れ、植木の散水、草刈、ゴミ出し、庭の清掃、ペットの散歩支援
話し相手、遊び相手、簡単な大工仕事、電球の取替え、家具の移動、

園児の送迎（送迎バスまで）、登下校時の見守り・交通安全指導、その他困りごとの相談

◎過去 10 年で A シティからの要請は 74 件ありました。

支援要請内容

ゴミ出し 10 件 大型ごみ出し 5 件 機器の不具合箇所補修 5 件
障がい者児童の見守り 22 件 園児迎え（バス停）2 件 家具の移動 4 件
蛍光灯取り換え 2 件 車椅子貸出 18 件 その他 8 件

お困り事がありましたら遠慮なくご相談下さい。

ボランティアバンク運営委員会 守井 恒隆

百歳体操&ふれあいサロン

5 月は 12 日・19 日・26 日の 3 回開催し、50 名の参加がありました。

「年をとると、体力や筋力が落ちてしまうのはしかたがない」と思っていないませんか？それは違います。筋肉の衰えと年とは関係ありません。筋肉はいくつになっても鍛えれば強く出来ます。それを手助けするのが「百歳体操」です。

「百歳体操」は準備体操、筋力運動、整理体操で構成されゆっくりとした動きや椅子に座っての運動が中心なので「体力の低下している人＝年を取った人」でも行うことが出来ます。継続して「百歳体操」をすれば筋力がつき、立ちすわりや坂道の上り下りが楽になります。また、「百歳体操」に参加すればお友達も出来て楽しく続けられ、ひきこもりや認知症の予防にもなります。

6 月も毎週木曜日 2 時から感染防止に注意し、1 時間余りアリーナ IV 番館サウンドルームで開催します。体調に注意しマスクを着用して是非お出掛け下さい。尚、百歳体操はポイント制度の対象です。手帳をお持ち下さい。



今回は新型コロナウイルスの治療とそのお薬についてお話をさせていただきます。

新型コロナウイルスは軽症の場合、経過観察のみで自然に回復する事が多くありますが解熱薬でも軽症の対症療法として効果はあります。皆様の身近で聞いたことのある薬で言えばアセトアミノフェン錠などを使用しています。呼吸不全を伴う場合は、酸素投与や抗ウイルス薬（ウイルス感染症の治療薬）、抗炎症薬（炎症を抑える薬）の投与を行い、改善しない場合は人工呼吸器等による集中治療を行うことがあります。こうした治療法の確立もあり、新型コロナウイルス感染症で入院した場合の死亡率は低くなっています。

しかし発熱や咳などの症状が出たら市販の解熱剤の安易な使用は控えて下さい。発熱や咳の原因が新型コロナウイルス感染症だった場合、後遺症の問題や身内や他人に感染する問題もありますので、身近な医療機関（かかりつけ医）にご相談下さい。

めばえ薬局でも抗原検査キットの販売をさせていただいていますが、仮に抗原検査キットで陰性が判定されても、症状がある場合は必ず医療機関の受診を勧めております。

◎「新型コロナウイルス感染症」に使用する薬◎

抗ウイルス薬=レムデシビル（対象者：軽症～重症 令和3年8月12日に保険適用され10月18日より一般流通が開始された）



モルヌピラビル（対象者：軽症～中等症 令和3年12月24日に特例承認され、国際共同試験において入院または死亡の割合を50%に減少させました）
抗ウイルス薬は他にもありますが、一部をご紹介します。ニュースでも耳にした事がある名前もありますね。

抗炎症薬=デキサメタゾン錠等（対象者：重症感染症 従来から承認されていたステロイド薬）

← めばえ薬局内の待合スペースです。どなたでもご自由にお使いください

今年度「元気じゃ健診」のご案内

新型コロナウイルスへの感染を心配される方もおられると思いますが、「元気じゃ健診」は十分な感染症予防を講じて実施していますので安心して受診して下さい。

「元気じゃ健診」を受診すれば、動脈硬化・肝硬変・高血圧症・痛風など20以上の病気の兆候が発見出来、早期発見早期治療が可能です。また、「がん検診」「骨粗しょう症健診」「結核診断、C型・B型肝炎ウイルス検査」「節目年齢歯科検診」も用意されています。これらの検査も積極的に活用しましょう。詳しくは受診券に同封の「元気じゃ健診のご案内」をご覧ください。



○対象者⇒40歳以上の広島市国民健康保険及び後期高齢者医療保険に加入されている方。

○検診期限⇒令和5年3月31日まで。

○検診場所⇒最寄りの医院（予約の必要な場合もあります）・集団検診（実施日時は確認下さい）

広島市健康づくりセンター（予約は不要です ☎243-2630）

○持参物⇒広島市健康推進課より4月に送付済みの「元気じゃ健診の受診券」と「保険証」。

○費用⇒通常約9,600円ですが無料で受診できます。

○元気じゃ健診に関するお問い合わせ⇒健康福祉局保健部健康推進部 ☎504-2290

元気じゃ健診で病気を早期発見し健康な老後を過ごしましょう。

清掃活動

5月15日29名で行いました。この日は肌寒い朝でしたが沢山の方の参加で、6袋のゴミが集まりました。

サークル活動

シネマサロン



6月の予定です。第一火曜日の7日、午前は現役を引退した後、再び社会との関わりを持ち、我々に元気をもらえる、ロバート・デ・ニーロ、アン・ハサウェイ共演「マイ・インターン」、午後は古典的悲恋映画の代表的作品、ジェニファー・ジョーンズとウィリアム・ホールデン共演「慕情」。第三火曜日の21日は、スティーヴン・キング原作のいつまでも人気の二作品、午前は「スタンド・バイ・ミー」、午後は「ショーシャンクの空に」です。お楽しみに……

ゴルフ同好会



5月も研修会を9日と23日の2回開催しました。両日とも快晴で暑い中でのプレーとなりました。9日の広島国際GCは11名の参加で優勝は渡部さん（ネット73）、2位小田さん、3位佐々木さんでした。同コースは距離もあり、またグリーンも早く全員がオーバーパーのプレーでした。23日の東広島北コースは13名の参加で優勝は佐々木さん（ネット61）、2位沖さん、3位高岡さんでした。佐々木さんはゴルフ同好会入会后3年目で皆さん驚くスコアでの初優勝でした。次回は6月13日に上期コンペとして千代田GCで開催します。

楽唱会



月に2回ですが腹式呼吸で大きな声で歌うことでみんな元気です。25日はお休みも少なくソプラノが7名、アルトが5名、男性も久しぶりに3名揃いました。新曲のビバルディの四季の中の「秋」はパパパヤ パパパヤで簡単そうですが合わせるのは大変です。「あの山を思いだそう」は久しぶりに歌いましたが先生からよく歌えましたと誉めていただきました。「汽車にのって」を復習し、愛唱歌は「夏は来ぬ」「背くらべ」「あざみの歌」「山の煙」を歌いました。

AG会



5月30日（月）に会員19人（男11人、女8人）が芸北オークガーデン（北広島町）のグラウンドゴルフ場に行きました。当日は雨模様でしたが先ずは現地まで行き、雨が上がるのを待ちました。到着後はプレイ前の早めの昼食になりました。食後に屋根付きの土のミニグラウンド即席コースで2ラウンド行っていると幸いに雨が止み、天然芝の本コースに移動して3ラウンドプレイできました。その結果、1位田村さん、2位守井さん、3位飯田さん、女性1位は井田さんでした。また今回、新入女性会員2人が初の天然芝グラウンドでのプレイデビューを果たしました。

頭の体操

小学5年社会の問題集から出題しました。孫はこんな事を学んでいます。

文書の（ ）を下の「あ」～「き」で埋めて下さい。

①日本の位置を緯度と経度で表しますと、およそ北緯20度～（ ）、東経122度～（ ）です。この範囲に本州、四国、九州、（ ）の4つの大きな島と小さな島々が3300キロに渡って連なっております。そして、その北の端は（ ）、東の端は（ ）、南の端は（ ）、西の端は（ ）です。

「あ」北海道・「い」46度・「う」沖ノ鳥島）・「え」与那国島・「お」154度・「か」南鳥島「き」択捉島

何問出来ましたか？解答はANCだよりの何処かにあります。探して下さい。