

ANCだより

A・ナイスクラブ

第 255 号 2022. 11. 1 編集責任者 茂木 恵子

ANC会員数

154 名

男性 80 名

女性 74 名

令和 4 年 11 月 1 日



健康ウォーキング&芋煮会

10月28日（金）澄み切った秋晴れのもと、ウォーキング参加の22名が事前のウォーミングアップをすませ予定時刻に管理センター前を出発しました、20分程でANCが花壇管理をしている枝垂桜下花壇に到着。この頃には少し汗ばむ陽気になってきました。きれいに咲き誇っているなでしこの花をバックに記念写真を撮り、暫し団欒の後出発。20分程歩くと投擲場花壇の広場に到着しました。ここでも談笑しながら四方山話に花が咲きました。その後15分程で無事、芋煮会場に到着しました。

芋煮会場のステージ集会室前では芋煮会場直行の皆さんと合流して、今年は過去最多の55名の参加で、茂木会長の挨拶と乾杯の後賑やかに交流のスタートです。10時から会場準備をして、丹精込めた芋煮、焼き鳥、ウィンナー、イカ、野菜とビール、お酒、ワイン、お茶の飲み物も準備されていて、開始早々から大いに盛り上がりました。昨年は11月18日に芋煮会を催していますが、それ以来約1年間、新型コロナの影響で飲食を伴うイベントは実施できませんでした。やっとこの様なイベントが実施できたことに皆さん喜んで大いに歓談の輪があら

こちらで咲いていました。これからはウ

イズコロナで感染予防対策を十分にして、共存を図り、11月のバス旅行、来年1月の新年交歓会も計画してまいります。期待をしてお待ちください。皆様のご参加お待ちしております。今日参加された皆さん有難うございました。



11月の行事予定

6 日 文化祭

7 日 定例役員会

19 日 健康ウォーキング

20 日 道路清掃 1 日・15 日 シネマサロン 3 日・10 日・17 日・24 日 百歳体操

25 日 社会見学・バス旅行

還付金詐欺

10月中旬11時頃、市役所職員を名乗る若い女性から電話があり「健康保険の還付金が3万5千円あります」「返金しますので通帳とキャッシュカードを持って銀行に行って手続きをして下さい」「コンビニのATMでも手続きが出来ますよ」と親切に説明がありました。

最初は還付金詐欺ではないかと疑っていたそうですが、若い女性からの説明だったし金額も余り高額ではなかったので、つい話を信じてコンビニのATMに行こうと思いましたが、「還付金詐欺」の事を思い出し「インターホンが鳴っているの」と言って電話を切り被害にはあわれませんでした。この様に詐欺師は手を替え品を替え皆さんからお金を騙し取ろうとしています。

「還付金があります・ATMでお金がすぐ受け取れます・ご利用の金融機関はどこですか・暗証番号を教えて・名義貸しは犯罪です・裁判になりますよ・すぐお金が必要・代りの者がお金を取りに行く・鞆を無くした・老人ホームの入居権がある・あなたのカードが使われている」

これらの言葉が一つでも相手から出れば「詐欺」と思って間違いありません。すぐ電話を切り、**特殊詐欺相談専用窓口#9110**に連絡して下さい。

季節の花

投稿 フォレスト 佐藤清治

イチョウは非常に成長が早く高木となります。晩秋には葉が黄色に色づき大変美しく環境の変化にも対応しますので、Aシティ内や広域公園にも数多く植樹されております。そして東京都、神奈川県、大阪府では都府県の樹に制定されています。ちなみに広島県の樹は「モミジ」、鳥は「あび」、



魚は「カキ」です。「あび」は渡り鳥で竹原沖に毎年2月頃飛来し、「いかなご」が餌でした。「いかなご」は鯛やスズキも餌としていましたので、漁師は「あび」を見つけたら昭和60年代前半までは網を入れ漁をしていました。



イチョウには雄木と雌木があり雌木には花が咲いた後、「銀杏」が出来ます。「銀杏」は食用としてまた漢方薬として動脈硬化や肩こり解消などに使用されています。

百歳体操&ふれあいサロン

10月は新たに参加された方もあり、4回開催し延べ82名の参加でした。毎週木曜日午後2時から1時間半余りアリーナIV番館サウンドルームで行っています。参加してみませんか。今回は健康にまつわる言い伝えを列記しましたので頭の隅にでも残しておいて下さい。



○パンの耳には多くのビタミンがあり食べないと損 ○毎日リンゴ一つで医者知らず

○早寝早起き病知らず年寄り睡眠7時間 ○快食快便は朝の水一杯から ○食事で摂れる胃腸

薬はキャベツ ○二日酔い柿ひとつでどんと来い

新入会員紹介

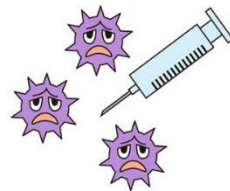
ステージ I—605 楠元 みちゆき 通之さん

いきいきポイント(自治会分)

文化祭当日、自治会総合受付にていきいきポイントを押印いたします。文化祭お手伝い、見学でも1ポイント、そして各住区の花植え参加された方は2ポイントです。ポイント手帳持参の上お越しください。

インフルエンザワクチン接種

新型コロナが流行した2020年末～2021年初め・2021年末～2022年初めの2年間はインフルエンザの流行はありませんでした。しかし多くの学者が「今年の年末は行動規制が緩和され人々の行動が活発になる、人々のインフルエンザに対する意識が薄れている等の理由でインフルエンザの流行が危惧される為、ワクチン接種の推進をすべき」と話しています。ワクチン接種は発病を抑える効果や重病化を予防する効果は間違いなくあります。高齢者や基礎疾患のある人など発病すると重症化する可能性が高い人は、主治医と相談しワクチン接種のお勧めをします。



- 自己負担金・・・1600円（インフルエンザ予防接種は通常3500円以上です）
- 対象者・・・接種時の65歳以上の方、接種時60歳～64歳で障害者手帳1級をお持ちの方
- 接種期間・・・令和4年10月15日から令和5年1月31日まで
- 接種時持参物・・・住所、氏名、年齢が確認出来る書類（保険証、免許証、マイナバーカード等）
- お問い合わせ先…安佐南区支えあい課 ☎082-831-4942

10 月度役員会報告

- 10月28日(金)、芋煮会を健康ウォーキングと併催で、ステージ集会室前広場で開催する。
- 11月25日(金)、秋の社会見学・バス旅行を実施予定。行先は、松永はきもの資料館、築城四百年の福山城と尾道千光寺公園。会費は3,500円（昼食代含む）。
- 11月6日(日)の文化祭・秋祭り（自治会主催）に、ANCから、ステージの部で「楽唱会」、展示の部で「なでしこ」が参加。その他、「昔遊び」と「子ども神輿の警備」で協力する。
- 毎週水曜日の13～16時、アリーナのコミュニティラウンジで、「囲碁将棋同好会」を新しく開催する。
- 来年1月9日（祝）、毎年恒例の「新年交歓会」を二部構成で行う予定。第一部のアトラクションを速やかに検討する。

お知らせ

RCCラジオのエッセイ番組「お好み焼のある風景」に、ANC前会長・沖 武宏さんの作品が登場！

お好み焼にまつわるエッセイを、キヘンにホワイトの柏村武昭さんが朗読します。11月8日(火) 午前11時55分から5分間の番組ですので、お聴き逃し無く！

訃 報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

タワーズ・イースト—501 栗栖 初人 様

第254号 解答

第255号掲載の「江夏の21球」の解答です。広島カープファンの皆さんお解かりでしたか？
イ ②ハ（山根はこのシリーズで2勝1敗の成績で最優秀投手賞を受賞）③ ハ ④ ロ ⑤ ロ（柳田豊：プロ通算18年で110勝140敗。大塚出身ソフトバンクの柳田悠岐は じゅうせい 従甥（いとこの子供）
⑥ ロ（このシリーズで高橋慶彦は27打数12安打打率4割4分4厘の活躍で最優秀選手賞受賞）

サークル活動

シネマサロン



11月のANCシネマサロン、1日（火）は米大リーグで大谷翔平の2桁勝利（投）と2桁ホームラン（打）を104年前に達成者したベーブ・ルースの伝記映画「夢を生きた男 ザ・ベーブ」と、1960年代初頭のNASAで宇宙開発計画を陰で支えた3人の黒人女性数学者の感動の実話ドラマ「ドリーム」。15日（火）はスウェーデンのポップグループ“ABBA”のヒットナンバーで構成された「マンマ・ミーア」と、アガサ・クリスティの超有名ミステリー「オリエン特急殺人事件」をお届けします。

楽唱会



文化祭を控え練習に力が入っています。伴奏の先生にも来ていただいているので辻先生の指揮を見ながらの練習になりますが、楽譜を見過ぎていると注意があり、歌詞をしっかりと覚えて言葉の意味も考えながら歌いましょう、そうすれば歌も変わります。私たちシニアは私たちなりの歌を楽しく歌うことが第一ですよの言葉にみんな頷きます。文化祭前にあと一回練習日を入れたので最後の仕上げをします。文化祭ステージ部門では一番目の出演になりますのでお時間のある方は是非応援に来てください。

ゴルフ同好会



10月は絶好のゴルフ日和の中、研修会を2回開催しました。7日（金）は佐伯CCの早いグリーンに皆さん苦戦しました。1位から3位までが同ネット、HD順で優勝飯田さん、2位山田政弘さん、3位高岡さんでした。24日（月）は広島東映CCで各所にある池を気にしながらのプレーでした。優勝は今期2回目の北村さん、2位斎藤さん、3位伊藤さんでした。次回は11月14日（月）リージャスクレストグランドコースで開催します。

AG会



10月26日（水）に会員15人（男9人、女6人）が深入山グラウンドゴルフ場（安芸太田町）に行きました。秋晴れの中、紅黄葉とススキの白い穂に深緑が綾なす山肌が映えていました。この深入山を前に10月にご逝去された仲間の故栗栖初人さんを偲び、全員で黙祷をし、ご冥福をお祈りしました。プレーは3R行い、その結果、上位成績者は1位河野さん、2位は10月に入会したばかりの飯田（貞）さん、3位守井さん、女性1位は1年ぶりに復帰の菅木さんでした。次回は11月23日に初めての尾道市御調GG場を予定しています。

なでしこ



11月6日（日）開催のA.C.I.T.Y文化祭に作品を展示して頂くことになりました。8月のANCだよりに掲載して頂きましたが、新しい作品もありますので是非見に来てください。お待ちしております。

囲碁将棋サークル始まりました

10月から毎週水曜日、囲碁と将棋同好会として6名でスタートしました。会場はアリーナIV番館コミュニティホールで13時～16時、力のある人も昔の思い出を確かめる人も楽しく過ごしています。高齢者の頭の運動に最適と言われています、仲間になりませんか。

幹事 フォレスト 植木 徹 ☎090-4264-2316

清掃活動

10月16日 29名の皆さんで行いました。10月に入っても暑い日でしたが6袋が一杯になりました。