

ANCだより

A・ナイスクラブ

第187号 2017. 3. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

129名

男性 66名

女性 63名

平成29年3月1日



社会見学 広島県議会傍聴

2月22日(水)9時にA.シティー中央バス停に集合し24名で行きました。議会棟は県庁本館に向かって左手(市民病院側)の3階建の建物です。10時前に正面玄関に着きますと既に係員が居られ3階議員会議堂傍聴人控室に案内されました。その途中「この建物は戦後間もなく県庁と同時に建てられそれ以後、増築や改築は繰り返しているけど建て替えはしていない」との説明で、建物全体天井が低く照明が薄暗い等なのは理解出来ました。控室ではまず受付名簿に記入し、その後秘書の方から県議会の権限仕事等の説明があり、その後ブルー色の傍聴券に氏名、住所を記入し半券を係員に渡しました。(傍聴券は2種類ありブルー色は議員紹介による傍聴券、白色は一般傍聴券です)その後本会議スケジュール、傍聴規則の説明がありやっと議場に案内されました。議場は正面が議長席で左右に国旗と県旗、議長席の前に演壇があり、そして議員席は議長席に向かいあって配置されており傍聴席は2階で議場が見渡せません。何となく裁判所のイメージと重なりました。10時になり本会議開会のブザーが鳴り、まず議員が最後に議長が議場に入りますと本会議の開会です。まず議長が開会を宣言し(議員定数64名の半数以上の出席で本会議が開催出来ます、当日の欠席は1名だけでした)いよいよ河合案里議員の代表質問が始まりました。議員は、県が提唱する「欲張りライフ」をめぐり、個人の価値観に入り込んで妥当ではないと主張。それに対して湯崎知事は、行政の究極の目標は1人1人の住民を幸せにする事、との持論をリンカーン元大統領の演説から引用して反論していました。1時間余りで代表質問が終わり控室に戻りました。この度議会を訪問し、私達の代表として生活のあらゆる面で影響が大いにある政治に関わっている議員を選ぶ選挙の投票率が低いことを反省しながら帰路に着きました。



3月の行事予定

- | | | |
|--------------|-------------|------------------------|
| 1日 交通安全指導 | 6日 定例役員会 | 15日 健康体操教室(1時半サウンドルーム) |
| 17日 健康ウォーキング | 19日 大塚公民館祭り | 26日 道路清掃(管理センター9時集合) |

2 月度定例役員会(2/6 開催)の報告

2月6日(水)9時30分より12時まで定例役員会が開催されました。会長より、三寒四温が続いています。また一日の昼と夜の気温差が大きく、インフルエンザが大流行しているとの事、皆さん体調には十分注意して下さい。皆さんの協力で1月9日に新年交歓会を無事終える事が



南一誠さんの礼状

出来、皆さんにも喜んで頂けたと思っています。ただ多少是正する点も有りましたのでその点を是正して、来年度はより喜んで頂ける新年交歓会を開催したいと思っています。南一誠さんのCDが売れるか心配していましたが、50枚販売できました。それと南一誠さんから非常に書き馴れた字で左記の礼状が届きました。

今月の審議事項

- ① 平成29年度役員決定
- ② 平成29年度活動計画と予算骨子
- ③ 社会見学について(2月24日)
- ④ 大塚公民館祭り(3月19日)
- ⑤ その他・会計報告

リタイヤ生活の豆知識

第32回

介護保険が見直され「介護予防」の重要性が見直されています。介護予防とは、「介護保険に頼らない健康寿命を伸ばし、介護状態になってもその悪化を遅らせる」と定義されています。その為に日々の生活で心掛けたいことを列記します。

- ◆ 人間のさまざまな身体機能は、30代ぐらいから徐々に低下するのは避けられません。そんな中でも維持しておきたいのは筋力より体力で、体力を維持するために最も手軽な方法はウォーキングです。
- ◆ ウォーキングを行う時のポイントは「少し疲れたかな」と感じた時に止めて、翌日も継続することです。
- ◆ 同じ姿勢で動かないのは最悪です。例えば一日の大半をこたつに潜り込んでテレビの番で過ごす。「寝たきりは4日で作られる」という格言も有ります。
- ◆ 適度な運動をすると空腹になるし夜よく寝られます。熟睡すると翌日も活発に動けるという好循環を生みます。「快眠・快食・快便」は健康的な生活には欠かせない大切な要素です。特に排泄は人間としての気力や尊厳を保つ上で重要な要素です。介護度が高く体が自由に動かせない人に「どうなりたいですか」と聞くと、「排泄だけは人の世話になりたくない」との答えが返るそうです。
- ◆ 体力を維持するにはウォーキングが最も手軽な方法だと書きました。では関節の柔らかさ、体の柔らかさ、体幹を保つにはどのような運動がベストなのでしょうか、それはストレッチです。体は左右のバランスが大切で、どちらかが硬いと体のゆがみを引き起こします。また腰や膝が硬いと関節を痛めやすく、痛めますとそちらをかばって反対側も痛めます。ストレッチをしながら左右のバランスを整えますと、転倒によるネンザ・骨折を防ぐことが可能になります。要するに「介護予防」＝適度な運動です。ウォーキングは1人でも出来ますが、ストレッチはやり方がありますし道具が必要な場合もあります。また大人数でやったほうが楽しく出来ます。ANCでは毎月第3水曜日講師の方から教わりながら「健康体操教室」を開催しています。

道路清掃

通常第3日曜日に行っています道路清掃を3月は大塚公民館祭りが開催されますので19日を26日に変更します。

第9回 健康体操教室

今回は「股関節と骨盤のストレッチ」と「脳トレ体操」をテーマに2月15日(水)午後1時半より1時間サウンドルームで開催され、13名の方が参加されました。川下講師より「股関節が硬いと転倒しやすくなりますし、骨盤のゆがみは腰痛や肩こりの要因の一つですから、ストレッチで柔軟性を高めるのは大切です」との説明後椅子やボールを使用して運動しました。引き続き上手講師より「簡単な運動ですけど高齢になると頭では理解出来ても体が思うように動かなくなります。それを予防する運動です」との説明後、講師と同じ動作でマットの上を歩くのですが、これが思うようになりません。次回は3月15日(水)午後1時半から1時間サウンドルームで開催します。(参加費300円です。見学のみも歓迎します)



民生委員からのお知らせ

広島市にお住まいの高齢者一人ひとりが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護保険サービス以外に広島市は各種のサービスをおこなっています。

配食サービス

世帯構成が65歳以上の方で調理が困難と判断された場合、昼食または夕食を配達し安否の確認をします。本人負担は1食514円です。

家族介護用品の支給

生活保護を受けているか市民税非課税世帯が要介護4か5と認定されている人を介護している場合1ヶ月6,250円を限度に紙おむつなどの現物支給があります。

家族介護教室の開催

参加費無料で介護に関する知識や技術、介護者の健康管理などを学べます。

安心電話の設置

急病などの緊急時に通信機器のボタンを押すと電話相談センターが受信し、必要時には駆けつけます。また健康や困り事などの相談に応じ定期的に声かけも行います。対象は一人暮らしで病弱な高齢者です。利用料は収入により異なります。

家族介護慰労金

要介護4か5と認定されている高齢者を、介護保険サービスを受けず1年間在宅で介護している家族に慰労金10万円の支給があります。

成年後見制度の利用 支援

四親等以内に親族が無く、高齢や知的障がいや精神障がいのために判断能力が十分でない方の、財産管理や福祉サービスの契約等を代わりに行う成年後見者制度の選任申し立てを市長が家庭裁判所に行い、市が成年後見人への報酬の助成を行います。

生活指導短期宿泊 事業

65歳以上で介護保険の認定を受けて無い方が、短期宿泊して生活習慣などの指導を受けることにより介護状態になる事を予防します。利用料は1日1,130円です。募集は定期的に広島市の広報に掲載されます。

住宅改修費の補助

要介護・要支援認定を受けておられる高齢者の方が住まいのバリアフリーを計画し、工事着工前に申請を届けている場合、生計中心者の収入により補助があります。

自動消火器・電磁調理器の給付

要介護・要支援認定を受けている寝たきりまたはひとり暮らしの方には自動消火器。出火への配慮が必要な1人暮らしまたは高齢者のみの世帯には電磁調理器が給付されますが、費用は収入によって違います

以上はANCだより第177号に掲載しましたが、この度改定されましたので再度掲載しました。詳しくは民生委員か広島市健康福祉局高齢者福祉課電話082-504-2145までお問い合わせください。

サークル活動

ゴルフ同好会



雪の心配のある2月のゴルフは、雪に強い広島ゴルフ倶楽部鈴が峰コースに設定した10日は、今年一番の寒波という天

気予報で中止し、代替え日の24日、鈴が峰コースで開催しました。急な変更と冬のゴルフで参加は9名と少なかったのですが、冬としては風もなく穏やかな天候でした。正確なショットが要求される難コースでしたが、小田さんが5アンダーで優勝、準優勝はパープレイの守井さんでした。片岡さんの生涯初体験の6パットという珍プレイもありましたが無事終わりました。3月は10日（金）郷原カントリークラブを予定しています。



楽唱会



レパートリーも増えてきたので、今月は楽譜を入れるオレンジ色のファイルを皆さんに配りました。しばらく腰の治療でお休みだった林さんが復帰され、男性3人に 戻り又元気に一緒に歌うことが出来るようになり、みんな喜んでいました。混声の歌の後で ♪かあさんがよなべをして手袋編んでくれた～ の「かあさんの歌」も歌いました。

絵手紙の会



2月は絵手紙に押すハンコを作りました。ゴム印に彫刻刀で悪戦苦闘して作りましたが、皆それらしい良いハンコが出来たと思います。

絵手紙講座⑩ 「かいたら出す」

切手を貼って出してこそ絵手紙です。うまくなってから出そうではなく、かいたらすぐ出す。他の人からほめられたり、絵手紙の返事が来たりするとうれしいものです。はずみがつき自分らしい味のある絵手紙がかけるようになります。



カラオケ同好会



1月から会場を小ホールに移して再開しました。2月10日 昼5名、夜6名、26日は昼6名、夜10名の参加でした。

3月から夜の部のみ開催日を第2、4水曜日午後6時半からに変更になりますのでよろしくお願い致します。昼の部は10日（金）、24日（金）夜の部は8日（水）22日（水）です。一回300円ですので、お気軽に参加下さい。

掲載記事募集

皆さんの故郷や趣味のお話を聞かせてもらえませんか。取材にお伺いします。住区幹事までご連絡下さい。