

ANCだより

A・ナイスクラブ

第199号 2018. 3. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

133名

男性 68名

女性 65名

平成30年3月1日



社会見学〔マツダミュージアム〕

立春も過ぎ春の温かさが感じられる2月20日(火)、マツダミュージアムを見学に行きました。マツダは広島県を本拠地としている自動車メーカーです。

現役時代仕事で関係された方もおられたのか、見学先が近隣でお昼現地解散の気安さが好評だったのか、35名の参加がありました。

8時40分に集合し、バスで横川駅に、それからJRに乗り換え向洋駅まで行き、マツダミュージアムの在るマツダ本社に向いました。マツダ本社は国道164号線を挟んで向かい側です。マツダ本社で受付をし構内バスを待ちましたが、その間も受付には数多くの外国人を含めた来客が有り、マツダが日本を代表する会社だと実感しました。

構内バスに乗り「広大な敷地はもと塩田でマツダ球場が97入る広さ、猿猴川を渡るため工場敷地内に世界有数の東洋大橋を建設した、社員の移動も構内バスを利用しバス停は30数ヶ所、マツダ技術短期大学で社員教育をしている」などの説明を聞きながら10分余りで着きました。



ミュージアムは案内係りの女性がパンフレットに従い説明してくれました。最初にマツダの歴史をビデオで「知っていますか」と問いかけながら広島県は砂鉄の生産量が明治時代以前は全国の半数を占めおり砂鉄を利用して昔から「安芸十利」と呼ばれる鉄製品加工技術があった。また呉の海軍工廠で働き手に技術を持った人が多くいた、などが「マツダ」の基盤となった説明がありました。

次のフロアーには1920年の創業から今日に至るまでのマツダの歴史をコスモスポーツなどマツダを代表する懐かしい車が紹介してあり、そのコーナーでは「若いころはこの車で子どもとよくドライブに行った」とか「初めて買ったのがこの車だった」とか思い出話で盛り上がりました。それから組み立てラインの見学をしましたが、働いている人が意外と少ないのには驚き、思いのほかロボットが少なく車の組み立てには人力によることが多いのだと妙に人間味を感じ、広島が世界に誇る会社の見学は終わりました。その後本社受付に戻り解散しました。



2 月度定例役員会(2/6 開催)の報告

2月6日9時半より12時まで定例役員会を開催しました。まず会長より、今年は何年来の寒い日が続いていますし、インフルエンザが流行っています。皆さん体調には十分気を付けて下さい。新年交歓会73名の参加で非常に盛り上がり喜んで頂けたと自負しております。今期中に開催を計画している行事は社会見学と健康ウォーキングです。皆さまの協力をお願いします。との挨拶後以下の議題を討議しました。

議題①《来期の役員構成》担当 牛丸会長

富永幹事と岡さん、田村幹事と杉原さん、沖監査が白根さんと交代します。今後沖さんは顧問として在籍し、会議行事には仕事上差し支えの無い限り協力して頂ける事で全役員了解しました。他は牛丸会長以下全員留任で来期の役員決定です。

議題②《来期の活動計画と予算》担当 牛丸会長

大筋は今期の活動計画と予算を踏襲します。ただし若干見直しが必要と思われる点、KSTの活発化、行事への参加者の固定化などは今後の課題として捉えておきます。

議題③《社会見学》担当 小田・杉原・富永

見学先の「マツダ」30名参加で予約は取れていますが、今日現在参加希望者は18名です。交通費1140円の内ANCが負担する500円を当日渡します。

議題④《会計報告》担当 田村さん

- ・収入 ふれあいサロン支援金25,000円。
- ・支出 新年交歓会・教養講座会場費などです。

収入支出とも予算通り推移しており問題はありません。

その他、健康ウォーキングの日程は3月7日 西風梅苑とし、案内状は2月中旬発行としました。

民生委員からのお知らせ

「特殊詐欺被害（おれおれ詐欺など）金融機関などの協力により抑止の努力をしていますが、安佐南区警察署管内で平成28年度被害届けが6,700万円提出されています。ですが被害届けの出ない被害金額は、この数倍あると警察は判断しており被害者の8割以上が60歳以上です。それは高齢者には「健康」「お金」「孤独」（3K）の3つの大きな不安が有り、そこを悪徳業者は狙って連絡してきます。その手口は

還付金詐欺

ATMでは決してお金を受け取ることは出来ません。悪徳業者は送金の操作を言葉巧みに指示します。

インターネット回線 契約トラブル

勧誘されてもすぐ承諾せず、契約内容等をしっかり確認しましょう。説明ほど料金が下がらず解約を申し出ると違約金を請求されるのが常套手段です。

架空請求詐欺

悪徳業者からの連絡に返事をしてはいけません。支払をプリペイドカードで請求された場合その番号を教えたら自由に使用されてしまいます。

訪問購入トラブル

売る意思の無い商品は見せない。また見せた場合は売る意思はないことをはっきり伝えそれでも居座る場合は警察に連絡する。

名義貸し

名義を貸してと言われたら詐欺です。宅配便で「現金送れ」は全て100%詐欺です。少しでも「おかしいな?」「へんだな?」とおもったらまず自分で判断せず家族・親友に相談して下さい。

安佐南警察（082）874-0110 緊急時110に連絡を!

皆さん覚えておられますか？約1年前私達の青春時代の思い出を、杉原さんに頼まれてANCだよりに掲載した「スペアリー」です。あれから1年余りアメリカと日本を行ったり来たり、主人の入院と色々ありましたが、現在はタワーズウェストで二人静かに生活しています。久しぶりに杉原さんが訪ねて来て「毎日の様に政治や経済の情報はニュースで放送しますけど、会社員の定年は何歳、年金は年額幾ら、医療保険の仕組み、消費税は何パーセント、介護問題など」アメリカ庶民の生活は意外と知りません。教えて下さいと熱心に話します。杉原さんが話すようにアメリカと日本で生活し、子育てを経験した方が多くおられるとは思われません。私達が庶民のアメリカを話す事が、皆さんがアメリカを知り、理解する一助となればと思ひ引き受けました。



最初に私達のアメリカでの住まいバージニア州フェアファックス郡フェアファックス市までの道のりを紹介します。そこに行くにはAシティから地球を半周しなくては行けません。まずバスで横川駅経由広島駅に、そこから新幹線に乗って東京駅、また乗り換えて成田空港へ、そこから飛行機に12時間乗ってやっとダレス空港へ、そこから友達の手で40分です。例えば2月24日午前9時にここを出ますと日付変更線や時差の関係で、23日午後7時にやっと到着します。何度往復しても疲れます。でも本当に地球は小さくなりました。

私がリチャードと結婚し始めてアメリカに行った50数年前は新幹線もジェット機もありません。まして、日本からアメリカ東海岸への直行便はありません。乗り継ぎ乗り継ぎです、まず東京で1泊、ハワイで1泊、ロサンゼルスで知人に会い、また1泊、それから彼の両親の住んでいたシカゴに行きました。シカゴでは祖母が私達の結婚を祝福してくれ、新聞にも「日本人のお嫁さん来る」との記事が掲載されました。でも私は皆さんに歓迎されながらも、知らない土地に渡る心細さと結婚出来た喜びが混じった不思議な気持ちだったのは今でも鮮明に覚えています。

今回はフェアファックス市の紹介と私達の日常生活を話します。

いきいき100歳体操・ふれあいサロン開催

2月第1回目の100歳体操&ふれあいサロン、1日21名の参加で開催されました。

100歳体操の前に理学療法士武田さんより「中殿筋（お尻の筋肉）を鍛えると、バランスが良くなりふらつきが無くなるので歩行が安全になります。その為には運動中両足の親指が前を向いている様に気を付けて下さい」との話がありました。100歳体操終了後武田さんに「左肩だけが凝るのだけど適した運動は有りませんか」との質問に、「肩甲骨を回すと良いです。ただ運動は西洋医学と違い継続が一番大切です。継続して下さい。」との返事がありました。その後ふれあいサロンで共通漢字探しや一筆書きの脳トレを行いました。

第2回目は8日、多少寒さが緩んだ影響もあり17名の参加で、今回からANC独自で100歳体操が開催されその後「逆さ時計」「漢字で書かれた野菜読み方」「間違いやすい4字熟語」などの脳トレを楽しみました。



体操の一部をご紹介します

腕を横に上げる運動

椅子に座って、重りを着けた両腕を体の横でゆっくり上下させます。

【効果】物を持って歩いたり布団からの起き上がり等の動作が楽になります



第3回目の100歳体操&ふれあいサロンは15日22名が参加で開催されました。包括支援センターの松本さんが参加し、伴地区では100歳体操を既に1年継続しており参加者から、「布団の出し入れが楽になった。階段で手すりを使わなくなった。」などの結果が出ています。継続してください。との話があり、100歳体操を行いました。その後脳トレで俳句を楽しみました。

第4回目22日当日はインフルエンザが流行していましたし、オリンリピックの中継もありました。その影響か11名の参加だけで100歳体操を、その後脳トレも行いました。

3月度いきいき100歳体操・ふれあいサロンの開催日

8日・22日⇒100歳体操のみ 1日・15日・29日⇒100歳体操&ふれあいサロン（飲み物を用意しています）会場はサウンドルーム・参加費は100円です。100歳体操・ふれあいサロンへの参加はいきいき活動ポイント対象になります。

大塚公民館まつり開催のお知らせ

3月18日（日）午前10時から午後3時まで開催されます。公民館では幼児の遊び、気功、そば打ち、料理など52の団体が活動しており、当日はそれぞれの団体が日頃の成果を発表します。ANCの方もヨガ、そば打ち、書道、俳句、パッチワーク等のサークルに所属され、活動しています。当日はANCもハッシュドポテト、ベーコン串の販売をしますので是非お出かけ下さい。

清掃活動

2月18日に23名の皆さんで活動しました。寒い朝でしたが清掃後、用意したぜんざいを食べて暖まって帰られました。ゴミは相変わらず沢山でした。次回は3月18日が公民館まつりなので一週間遅れの25日です。宜しくお願いします。

サークル活動

ゴルフ同好会



第2回研修会を、2月26日、岩国市街地を見下ろす高台にある和木ゴルフ倶楽部で3組11名が参加して開催しました。3月下旬並みという暖かい陽気の中、元気にゴルフを楽しみました。しかし、固くて速いグリーンや随所に配置されたバンカーに悩まされるなど研修生のスコアは伸びませんでした。優勝したのは新調したドライバーが好調で、カート備え付けナビに表示されるスコアを見ながら手堅くネット72にまとめた沖さん、準優勝はネット73の山下栄さん、3位はネット78の飯田さんでした。

楽国会



今年の2月上旬は雪の降る日がとても多かったように思います。そんな時にちょうど良い歌「雪の降る町を」をちらちら降る雪を見ながら歌いたかったのですが、そんな日に限ってとても良い天気になってしまうのです。下旬には3月に金沢に転居される高田さんを囲み、弁当と林さん手作りの料理を楽しみながら送別会を開きました。又メンバーが減ってしまい寂しい限りです。

3月の行事予定

1日 交通安全指導

5日 定例役員会

7日 健康ウォーキング

1日 15日 ふれあいサロン：100歳体操

18日 大塚公民館まつり

8日 22日 29日 100歳体操

25日 道路清掃(管理センター9時集合)