

ANCだより

A・ナイスクラブ

第204号 2018. 8. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

127名

男性 64名

女性 63名

平成30年8月1日



第23回大塚・伴南ふれあい祭り

7月21日午後5時から大塚小学校グラウンドでふれあい祭りが4,000人以上の皆さんが来場され盛大に開催されました。昨年はお祭り開始と同時に小雨が降り出し、9時には雷雨となり途中で中止になってしまいました。今年は広島県にも甚大な被害の出した西日本豪雨後の梅雨明けと同時に数十年に1度の連日の猛暑日、陽が沈んでも30度以上の熱さでした。



祭りにはAシティ子ども会がくじを大塚小学校PTAがおもちゃ・ゲームなど20の団体が趣向をこらして出店されました。ANCも30名の協力で、ベーコン串660本・ハッシュドポテト1000コ、豪雨災害で集めるのを苦労した飲み物2000本用意して出店しました。出店準備は2時から始まりました。



女性がベーコン切りを、男性は出店道具の搬入から始め、午後4時には全ての準備が完了しました。お客さまに極力お待ち頂かないよう、焼く方は暑さで汗まみれになり、販売する方はお客さまの対応に、お金の管理する方は間違わないように皆さん忙しくしていました。でも、知っている子供達が来るとおしゃべりに、花火を見上げたり、抽選の結果を気にしたり、結構楽しそうでした。最後に長時間のお手伝い頂きました皆さん本当にご苦労さまでした。

ご協力下さった近隣町内会方々、また参加の皆様ありがとうございました。



8月の行事予定

2日 ふれあいサロン&100歳体操

6日 定例役員会

9日 100歳体操

19日 道路清掃

23日 ふれあいサロン&100歳体操

29日 教養講座&茶話会

30日 100歳体操

7 月度定例役員会(7/2 開催)の報告

今日は良く晴れていますけど明日から台風 7 号が九州に近寄り、その影響で雨が今週中続くと朝のニュースでありました。

7 月 21 日にふれあい祭りが開催されます。昨年は雨で途中中止になりましたが、今年は晴天で多くのお客様が来場され楽しい祭りになればいいのですが。と会長挨拶後、以下の議題を審議しました。

議題①《大塚・伴南ふれあい祭り》担当 牛丸会長

例年通り販売商品はハッシュ・ベーコン・ジュース類で数量は過去の実績を基にアクエリアス・爽健美茶・綾鷹を増やしアップルパウチ・オレンジパウチを少なくしました。

また今年も会員さんからスタッフを 7 月 10 日締め切りで募集しています。

スタッフの配置はその後決定します。

議題②《教養講座》担当 守井

日程は 8 月 20 日から月末まで、内容は警察に依頼して特殊詐欺・高齢者の交通事故例を考えていますが、決定は 8 月の定例役員会で行い会員さんに案内します。

議題③《会計報告》担当 田村さん

6 月度の収入は広島市よりの補助金 84,000 円、自治会より 100,000 円
花壇管理費 73,582 円でした。支出はトナー購入代金 24,217 円、ホテル観賞会
車代 2,000 円他でした。

その他 7 月 26 日の 100 歳体操体験会の件も討議をしました。

リタイヤ生活の豆知識

第 38 回「認知症」①

高齢者に多い疾患（高血圧・糖尿病・癌）以上に不安を感じる人が多いのが「認知症」です。「認知症」とはどのような症状？また単なる物忘れとの違いは？以上を今回は確認します。

●認知症患者は増加傾向です。

認知症とはいろいろな原因で脳細胞が破壊されたり、動きが悪くなり生活をするのに障害が出る状態を言います。患者は 2013 年の発表では 65 歳以上の 7 人に 1 人でしたが、2025 年には 5 人に 1 人の割合になると予想されています。また、年齢が高くなれば患者の割合は高くなり 90 歳以上では 6 割を超えています。

●認知症の症状。

歳を重ねるとある程度の物忘れは誰にでもあります。すぐ思い出せなくても時間が経過すれば思い出せるのでしたら、認知症ではありません。しかし今日の曜日や今いる場所がわからない、以前は出来ていた事が出来なくなった、また他人から性格が変わった（怒りっぽくなり他人を疑う）と指摘された場合は認知症が疑われます。

●単なる物忘れと認知症の記憶障害の違いを比較しました

①ハガキを出しに郵便局に行ったがハガキを忘れた→ハガキを出そうと郵便局に行ったが郵便局で何の用事で来たのか解らない。②家の中で財布をどこに置いたか忘れ探す→家の中で財布の置き場所を忘れ家族を責める。③暫く会って無い知人の顔は思い出すが名前が出て来ない→全く知らない人に挨拶する。④どの様な手段で来たのか忘れたが帰る事は出来る→帰れず徘徊する。

※矢印の前が単なる物忘れ、矢印の後ろが認知症の記憶障害です。

いきいき100歳体操&ふれあいサロン開催

7月は5日と19日に100歳体操&ふれあいサロンを、12日と26日に100歳体操を、26日に100歳体操体験会を計画しましたが、5日は西日本豪雨のため中止になりその他の開催日も余りにも暑い日だったので多少参加への足が鈍りましたが、毎回15名余りの皆さんは熱心に参加されました。

26日の体験会には包括支援センターの松本さんが来られ、「歳を重ねれば筋肉は落ちてしまいますけど、適度な運動を週1回以上のペースで自分の体力に合わせて継続すれば何歳からでも筋力は増やせます」また、牛丸さんより「100歳体操は毎週木曜日2時から行っています、また第1と第3はサロンも開設していますのでお気軽に参加下さい」との挨拶がありました。

「カミカミ体操」を9月より取り入れます。この体操をすれば唾液がよく出るようになり口の中が清潔に保たれ、食べることや飲みこむ事が楽になり誤嚥性肺炎を予防出来ます。日程等は9月に案内しますので、皆さんお出かけ下さい。

8月の開催予定は表紙の「8月の行事予定」記載してありますのでご確認ください。ただし16日はお盆休みとしますのでご注意ください。また会場・参加費・いきいき活動ポイントの変更はありません。100歳体操に参加したけど手帳を持参しなかった等でスタンプ押印されていない方は必ず手帳をお持ち下さい。



新年度のいきいき活動ポイント手帳が8月末で70歳以上の方へ8月中に配布されます。新年度は9月1日から翌年8月末までです。9月以降の活動には新しい手帳を持参下さい。古い手帳は9月以降出来るだけ早く、返送用封筒に入れて送って下さい。

第48回4町交流GG大会

7月2日(月)広域公園第2球技場で81名(Aシティ25名)が参加し「第48回4町交流GG大会」がこころ町内会の幹事で開催されました。梅雨明けの蒸し暑い中でのプレーとなりました。成績は男子の部で9位守井さん、女子の部で3位井田さん、6位土肥さんが入賞されました。47回大会ではAシティから男性の部で優勝を含め7名、女子の部で2名の入賞がありましたが、今回は暑さの為か?皆さん調子が悪かったようです。次回は9月3日(月)に予定されております。AG会では8月22日から下期の練習を開始しますので次回4町交流GG大会に向けて頑張りましょう。



清掃活動

7月15日、19名で清掃活動を行いました。今回はペットボトルとタバコの吸い殻が目立った様に思います。暑い中ご苦労様でした。

新入会員紹介

イースト306

山本 美和子さん

防犯情報「特殊詐欺（振り込め詐欺）」①

広島県内で依然として特殊詐欺の被害が多数発生し、その手口も巧妙化しています。平成29年の被害金額約10.5億円件数405件で、1件当たりの平均被害金額は250万円です。ただこの件数・金額は警察へ届けが出された件数・金額だけでこの数倍の被害が発生していると警察では判断しています。

そして被害に遭われた方の年齢は60歳以上の方が77%、男女別では女性67%男性33%です。

特殊詐欺の特徴は1本の電話から始まる事です。そこで被害に遭わないために防犯電話の設置も有効な対抗手段です。その電話は、あやしい電話を自動判別します（ブラックリストの電話番号は着信しません）、着信ランプの色で相手を確認できます（電話機に登録済みの番号は緑色・未登録番号は黄色・非通知は赤色ランプが点灯します）、録音していることを自動で伝える（自動で通知し通話内容を録音します）の機能を持っています。

詳しくは全国防犯協会連合会のホームページをご覧ください。

犯罪情報官 速報

県内の特殊詐欺被害総額
約10億円

年	被害総額 (億円)	被害総数 (件)
H25	7.06	376
H26	8.44	372
H27	9.32	348
H28	9.48	348
H29	10.5	405

平成29年中の特殊詐欺被害は、405件、約10億1,600万円で、5年連続して「10億円」を超える被害が発生しています。

親族や公務員、弁護士、銀行員などになりすまして電話をかけてきて、現金やキャッシュカードを自宅に受け取りに来たり、宅配便で送らせてだまし取られる被害が高齢者を中心に発生しています。

また、有料サイトなどの料金を電子マネーやコンビニ収納代行を利用して支払わせる手口では、若い世代も被害に遭っています。

優良防犯電話を設置しましょう！

優良防犯電話等の一例

- あやしい電話を自動判別！
ブラックリストの電話番号は着信しません。
着信の際、注意喚起のメッセージが流れます。(参考例)
- 着信ランプの色で相手を確認できる！
電話機に登録済み番号は緑色。
未登録番号は黄色、非通知は赤色ランプが点灯。(参考例)
- 録音していることを自動で伝える！
録音していることを相手に自動で通知し、通話内容を録音。(参考例)

※ 詳しくは(公財)全国防犯協会連合会のホームページをご覧ください。

「めぞろ」安全・安心・日本一
ひろしまアクション・プラン

連絡日時 連絡項目

- 県民生活防衛活動の促進
- 日本一安全・安心な広島県の実現
- 県民生活防衛活動の促進
- 子供・女性・高齢者等の安全確保
- 新たな犯罪被害防止への対応

広島県防犯協会連合会
アンダー5作戦

※ この情報を、掲示・図覧・チラシ配布・朝刊・口コミ等で広報していただきますようお願いいたします。

サークル活動

ゴルフ同好会



下期の第一回研修会を7月13日（金）広島安佐ゴルフクラブで3組12名が参加して開催しました。最高気温が34度という酷暑の中でのプレイとなりましたが、水分補給に注意しながら全員元気にホールアウトしました。優勝したのはショット・パットともに好調で、グロス76（ネット63）という自己ベストスコアを更新した斎藤さんでした。2位が牛丸さんでグロス91（ネット68）、3位が上田さんでグロス93（ネット68）でした。

次回は8月20日（月）戸山カンツリークラブで開催予定です。

楽唱会



暑い毎日が続いていますが、クーラーのきいた練習会場のサウンドルームで楽しく歌っています。いつもの課題曲4曲の他に「ステンカラージン」「野菊」「青春時代」等も歌いました。

8月は22日1回のみとなります。